



Abriendo el Cuartito del Fondo

Para comprender
desde lo más profundo de nosotros

Juan Alberto Díaz Pestana

Diseño portada: Juan Alberto Díaz Pestana

Maquetación: www.rosiris.com

Registro Territorial de la Propiedad Intelectual de Andalucía

Nº Expediente: CA-131-09

© Juan Alberto Díaz Pestana, 2009

<http://www.abriendoelcuartitodelfondo.com>

Depósito Legal:

ISBN 978-84-613-5863-2

Editado por: Salud Holística, S.C.

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

ABRIENDO EL CUARTITO DEL FONDO

Para comprender
desde lo más profundo de nosotros.

Juan Alberto Díaz Pestana

Índice

El Ser que no sabía (cuento)	<i>pág. 9</i>
Introducción	<i>pág. 15</i>
Capítulo 1 - La Evolución	<i>pág. 21</i>
Capítulo 2 - La Salud	<i>pág. 55</i>
Capítulo 3 - La Forma	<i>pág. 89</i>
Capítulo 4 - La Escucha	<i>pág. 113</i>
Capítulo 5 - La Vida	<i>pág. 139</i>
Capítulo 6 - El Crecimiento	<i>pág. 161</i>
Capítulo 7 - La Relación	<i>pág. 179</i>
Capítulo 8 - La Conciencia	<i>pág. 201</i>
Capítulo 9 - El Ser (que sí sabía)	<i>pág. 213</i>
Epílogo	<i>pág. 233</i>

Cuento de Juan Francisco Ballesteros.

EL SER QUE NO SABÍA

Como todas las historias, esta también comienza con:

Érase una vez... un huevo, blanco, inocente, simple, encerrando en su interior un universo de vida. Si me paro y lo miro comprendo que ya es un todo por sí mismo.

En su cáscara blanca descubro la sabiduría de la evolución. Sólo ella puede proteger y al mismo tiempo dejar pasar la luz, pero solamente los rayos necesarios para provocar la vida. Dentro va latiendo un corazón, frágil y pequeño en su tamaño, pero grande en su fuego. Impacientes, sus rápidos y tenues latidos empiezan a marcar el ritmo de esta historia.

Puedo sentir cómo cada tejido, cada líquido, va buscando su camino friccionándose con su vecino, siguiendo el plan eterno de vida. Su cuidada estrategia para crecer y darse sentido a sí misma. Casi me puedo ver dentro del huevo, ocupándolo, llenando cada pequeño hueco que él me ofrece, completando todo ese infinito espacio, mi mundo, mi universo. Poco a poco “ya casi soy yo”.

Siento cómo voy creciendo. Con mis ojos puedo ver la blanca luz de mi cielo, mis brazos fibrosos juegan en el mar que me rodea y alimenta, puedo escuchar el sinfín de sonidos que vienen del cielo blanco que me envuelve, que me protege, que inspira mis creencias, el hogar de Dios.

He ido creciendo, viviendo y llenando mi maravilloso mundo. ¡Qué hermoso es vivir toda una vida en la que cada día que pasa

me acerco a mi cielo, rodeándome y cubriéndome con él! Él ha guiado mi crecimiento, mi espíritu me lleva hacia él dando paz a mi corazón; incluso, si me estiro... ¡ya toco el cielo!

Ya ha pasado mucho tiempo, toda una vida creciendo, noto cómo los últimos esfuerzos ya son algo penosos; además creo que me estoy enfermado o... también puede ser cosa de la edad. La verdad es que ya me siento viejo, mi piel antes era muy fina y tersa, y ahora se está llenando de pequeños bultitos; e incluso en algunos de ellos me está saliendo una especie de pelusilla... ¿me estaré descomponiendo?

Últimamente siento presión y dolor en mi cuerpo, no quepo en este espacio que comprende mi cielo, esta presión ya no me deja ni moverme. La verdad es que creo “que me pesa mi mundo”, que este precioso universo que viví se termina. ¡¿Iré a morir?! Ahora recuerdo con nostalgia cuando sólo era un bebé y podía mover mis bracitos y mi cabeza, cuando era libre y me quedaba mucho mundo por ver y llenar, cuando llegar a mi cielo era mi sueño.

¡¡KKKRRRRRAAAKKK!!

¡Dios mío!... ¿Qué es ese ruido? ¡Qué susto! Ha crujido el cielo, ¿o ha sido mi cuerpo? Con tanta presión siento que se me romperán mis huesos. Seguro que éste es ya mi fin; mi cielo, mi mundo y yo terminamos aquí.

Siento cómo un impulso de desesperación nacido de los latidos de mi corazón, de mis deseos de vivir, me empuja a rebelarme, a golpear el cielo blanco que me oprime. Es que ya casi no puedo moverme... Quizás sea lo último que haga, pero ¡¡quiero vivir!! Me quedo quieto un momento para tomar fuerzas, y en ese instante me asalta un pensamiento que me asusta, tomo conciencia de que me voy a rebelar contra mi cielo, contra mi maestro de toda la vida,

contra lo que guió mi crecimiento y mi evolución, contra el hogar de Dios.

Ya es imposible cualquier movimiento, la presión es muy grande, siento miedo y comienzo a golpear y empujar contra mi cielo una y otra vez, lo oigo crujir, y sigo golpeando, lo siento ceder. Un sentimiento profundo me invade y me hace llorar al ver abrirse y romperse al que me protegió toda mi vida... De repente veo algo que me produce escalofríos. En mis movimientos he podido observar que ya son muchos los bultitos de mi piel que han echado pelusas; incluso están por mis brazos, estoy totalmente lleno de ellas. Realmente creo que... ¡esto es el fin!

En un último instante de verdadera desesperación y coraje golpeo mi cielo con el resto de las fuerzas que me quedan. Al hacerlo siento que todo él se estremece y veo salir de él una inmensa luz que me ciega y me envuelve en un intenso calor... pero es... ¡¿un calor refrescante?! Seguro que es el comienzo de mi aniquilación. Me quedo inmóvil, pues siento el miedo a su poder. Pero algo me sorprende, cada vez el calor es más agradable, me calma... Hay una sensación muy nueva... algo que nunca he sentido, algo que me acaricia, algo que no puedo ver cuando entreabro los ojos, pero que mueve suavemente las pequeñas pelusas que ya envuelven totalmente mi cuerpo. Pero ¿qué es lo que me acaricia ¿Será la mano de Dios? A lo mejor su mano no es visible. Lo que sí noto es que ya no siento la presión del cielo sobre mi cuerpo, nada me impide moverme y moverme es toda una nueva experiencia. A ver... ¿puedo mover la cabeza?... Creo que sí.

Voy a juntar todo mi valor y abriré los ojos para enfrentarme al destino por mi pecado de rebelión... ¡¡Qué frágil me siento ante el Todopoderoso!!

Muy despacio estoy abriendo los ojos, estoy muy asustado, pero la curiosidad es mayor que el miedo. Entreveo algo muy nuevo, el

color blanco de la luz se descompone en manchas turbias, quiero enfocarlas y... ¡uufff!... cómo me pesa la cabeza; es como si todo el mundo estuviera dentro de ella, pero esta curiosidad me impide dejar de mirar. Al intentar mover la cabeza siento que una fuerza extraña me tira hacia abajo, hacia el suelo, en él se apoyan mis patitas, para no caerme empiezo a dar pasos y, al hacerlo, ¡noto crujir el suelo! Pero si es que estoy pisando los trozos de mi blanco cielo. Están esparcidos bajo mis patas, sobre el suelo, estoy por encima de mi anterior mundo, pero... algo me llama la atención... Oigo claramente sonidos que vienen desde las formas turbias... Y ahora que me fijo, no son tan turbias, parece que mis ojos se están adaptando a este nuevo y sorprendente mundo, me encanta la sensación de adaptarme. Es que la curiosidad obra milagros. Antes sólo conocía un blanco, el de mi cielo, pero al adaptarse mis ojos veo otros blancos distintos, son muchos y muy diferentes, los llamaré “colores”, y parece que la misma mano de Dios que me acaricia y mueve mi pelusa, también acaricia y mueve las formas y las hace hablar... ¡Son todas tan diferentes!

Cada instante me parece más grande este nuevo universo, o... ¿será un nuevo huevo? Todo me hace sentir de nuevo como un bebé.

Creo que su cielo -¿o será su cáscara?- es diferente y está mucho más lejos. Pero ahora ya tengo la experiencia de crecer. Sé que llenaré este mundo; además, cada latido de mi corazón me empuja a hacerlo... Al levantar la cabeza mirando la cáscara celeste de este nuevo huevo, algo me llama la atención, algo que pasa por encima de mí. Es una figura muy grande, algo en mí no me deja apartar la mirada de ella, al verla me recorre un escalofrío de felicidad, no me asusta... me es tan familiar. Pasa lentamente muy cerca de mí, me mira y me siento emocionado; no sé por qué, pero mi corazón salta ante su presencia. ¿Será mi alma? Tiene dos grandes y poderosos brazos llenos de fuertes y enormes pelusas sobre los que se desliza bajo la cáscara azul. Su forma me es muy conocida, tiene dos ojos

en los que, al mirarme, me puedo ver. ¿Seré yo?

En el bosque, un aliento en el aire susurra: «Ha nacido un águila».

**Si liberamos nuestro corazón de la cáscara que lo cubre,
irremediablemente la Vida hará el resto.**

Este relato es un ejercicio de Juan Francisco Ballesteros para el curso de “Kinesiología aplicada a la emoción” del año 1998, de la Asociación de Kinesiología Holística de Viena.

Introducción.

Conocí a Juan Francisco Ballesteros en el año 95, en su consulta de Kinesiología Holística y Naturopatía Manual. Era una persona entusiasta, físicamente incansable y con una actitud inquebrantable en su vocación de servicio.

Yo, por mi parte, arrastraba muchos problemas en mi vida. Si aparentemente todo parecía ser normal, había algo que no funcionaba bien. Algo por dentro boicoteaba todo lo que conseguía construir. Así sucedía siempre, constantemente, durante años y años, y esto me llevaba al agotamiento físico y emocional.

Primero fui su paciente y después su alumno. Siempre tuve un gran respeto por él. Pero llegué a ser lo más importante: su amigo. De lo que me siento enormemente orgulloso.

En una ocasión le preguntaba cómo él conseguía mantener su ánimo, y me respondió:

—Somos dos conejos, pero tú aún estás asustado en la madriguera porque fuera existe la posibilidad de que haya un águila que te devore, y esperas a que se vaya para salir. Pero al no tener la certeza de si hay un águila o no, nunca saldrás, pues la certeza la tendrás sólo cuando salgas.

»Esta vida nos hace ver dolores, personas que envejecen, que enferman, niños que se mueren, desengaños... ¡Sí, afrontar todo eso también es ser conejo! No un conejo encerrado en una madriguera, sino uno con todas sus capacidades de conejo, hasta la de saber morir como un conejo.

Y mi desarrollo personal tomaba una nueva senda. Asistí a los cursos que daba en diferentes partes de España, donde siempre su enseñanza era mucho más profunda de la que se describía en los programas. Durante dos años le acompañé a Cuba donde también impartía clases, y más tarde nos encontramos en distintas ocasiones en México.

En cada momento, en cada viaje o reunión, aprendía e iba encontrando salidas a mis encrucijadas. Sin saber exactamente de qué forma, mi vida cambiaba irremediabilmente y poco a poco se iba produciendo una profunda transformación.

Durante mucho tiempo había visitado médicos y psicólogos. En principio, no me cuestionaba ese camino oficial adonde conducían todas las opiniones de la gente que conocía. Me recetaron pastillas y calmantes, pero en realidad iba empeorando. El problema se dormía con el calmante y cuando se despertaba iba produciendo en mí reacciones nuevas, más complejas.

Hasta que comprendí que la medicina alópata era una medicina de guerra, que afrontaba los problemas según iban apareciendo los síntomas y que estaba hecha para traumatismos y problemas agudos, pero que nunca iba a comprender mi situación endógena.

Sí, mi corazón vivía asustado. Aunque llevara una vida sana, no bebiera alcohol, fuera una temporada vegetariano, ayunara y siguiera no sé cuantas técnicas alternativas, me sentía dañado y agotado al no saber cómo y cuándo se me iba a reproducir aquel destructivo ciclo.

Estaba perdido. Mi ánimo no encontraba a mi ánimo. Cada vez pisaba con menos fuerza y cada vez era más dependiente de los demás, más crítico con la vida y supongo que hubiera muerto sin que nadie entendiera qué sucedía.

Juan Francisco, en una época de mi vida, tuvo la capacidad de entender y guiarme en el proceso. Movilizó mis recursos como persona. Mejoró mi equilibrio psicosomático y las funciones químicas de mis órganos. Pero llegó más allá, ya que yo requería una información más -se puede llamar la parte espiritual- para que de esta forma saliera el verdadero conocimiento de mi cuerpo.

Juan Francisco es un profundo conocedor de la anatomía, fisiología, embriología, biomecánica, bioenergética, neurología, antropología y genética. Ello hace que este libro sea algo más que un conjunto de ideas entendibles. Habla desde una realidad científica comprobable y es por esto que le da una base muy importante para llegar a tocar una parte más sutil, y no por ello menos real.

En los primeros capítulos, por medio de asteriscos, he aclarado algunos imprescindibles conceptos técnicos, pero no te detengas si no quieres. Lo importante es que no pierdas el hilo, más adelante se irá encajando todo y podrás profundizar en las partes.

La información sobre la salud que recibí de él durante años es amplia, precias y muy valiosa, pero no es el objeto de esta obra; queda para posteriores ocasiones y, si lo deseas, estoy seguro de que estaremos en contacto.

Desde siempre tuve la inquietud de escribir la información que iba recibiendo en tantas situaciones vividas, hacerla visible para los demás, compartirla. Cuando le comenté la intención de hacer este libro, le pedí permiso alegándole que con ello podría ayudar a mucha gente, me dijo:

—Ésa no es mi información. Es la Información. Creo que ahora sí estás preparado para hacerlo.

»No escribas en él algo porque creas que es lógico que esté escrito

ahí o para que el lector entienda esa idea que tú le quieres proyectar; comparte lo que realmente tú puedes vivir y toca la realidad de tu interior, porque tú eres parte del mundo. Si escribes la frase que te permite sentirlo en tu interior, la siguiente persona que lo lea lo captará. Tocarás en él algo muy profundo y realmente le ayudarás a despertar su vida interior.

Acepté el compromiso y el reto con la ilusión de acercarte a esta apasionante aventura. Mi labor ha sido compilar, aderezar y cocinar levemente una materia prima de primera calidad, para que llegue a ti con su sabor original y disfrutes degustándola.

Así que te senté a mi lado y escribí como si, mientras lo hacía, pudieras ver y sentir cada mínima emoción que me invadía. Me entregué a ello con el alma, y ese ha sido mi regalo.

Te aseguro que la lectura no te va a dejar indiferente, ya seas científico, filósofo, médico, terapeuta, psicólogo, ama de casa, estudiante, ateo, agnóstico, escéptico, astrónomo, astrólogo, sociólogo o físico. Lee y asómbrate. Asómbrate de la dinámica de las cosas, asómbrate de lo que eres. Cuando acabes nunca verás la vida ni a otro ser humano de la misma forma.

Y te confieso que he llorado de emoción muchas tardes sentado delante del ordenador por la maravilla que estaba escribiendo, el sentimiento de responsabilidad, la felicidad de estar haciendo lo que tenía que hacer y el sentir cómo me estaba componiendo a la vez que lo componía.

Tiene un principio y un final, pero no esperes que la información sea lineal. Cada cosa escrita en un momento determinado tiene que ver con lo anterior y lo posterior, lo de arriba y lo de abajo. Cada concepto, aparentemente coloquial, verás como siempre conecta con diferentes planos: el pasado y el futuro, lo espiritual y lo terrenal,

definiendo un “presente holístico”.

Como un bálsamo, va a tocar tu sentimiento dejando muchas puertas abiertas. Y quizás, sin querer, encuentres una solución intuitiva a cosas que pasan o han pasado en tu vida. Y con ello, la capacidad de ir desde el cerebro al corazón y a tus entrañas.

*Ahora estás **“Abriendo el Cuartito del Fondo”**. En lo personal no puedo pedir más. Está fuera, nacido para ti, en tu mano, y lo que suceda ahora dependerá de lo que crees en ti con él. Deseo de corazón que sientas profundamente toda la inmensidad que lleva dentro.*

Y mi sincero agradecimiento para Juan Francisco, por permitir realizarme a través de su conocimiento y su propia persona.

Juan Alberto Díaz Pestana

1. LA EVOLUCIÓN

—¿Sabes? Una vez fuimos una gota de material orgánico sobreviviendo en los primitivos mares de la joven Tierra. Desde ahí hasta el actual ser humano hemos hecho un largo viaje cargado de vivencias.

»En realidad somos los supervivientes de una maravillosa historia y nuestro cuerpo, en su material genético y en la forma en que éste se activa construyéndonos, lleva la información de toda esta historia al mínimo detalle.

—*¿Y cómo puedo ver en mí esa historia tan lejana?*

—Síntela, es toda esta biología dinámica. Siente su constante ebullición en constante evolución. Esta actividad nunca estática y, por consiguiente, imposible de comprimir en un porta de laboratorio, en un tubo de ensayo, en una foto o en una grabación. Toda esta historia pasada está viva en cada célula, en cada sistema y en cada ser vivo, en cada gesto, cada pensamiento, en cada uno de nuestros sentidos.

—*Nuestra evolución es apasionante pero ¿cómo entender tanta complejidad?*

—Observa y llega a comprender el simple y maravilloso hecho de formar parte de la Vida, toda esta nueva (y nunca más antigua) dinámica entre orden y caos, equilibrio y desequilibrio, salud y enfermedad. Estas dos poderosas piernas sobre las que se apoya nuestra vida para caminar desde la Materia hasta la Consciencia.

El viaje de avión era de doce horas, la visión del mar azul se hacía extensa y lejana. Y, aparte de películas y comer, teníamos un tiempo que me parecía un lujo para poder conversar.

Y sus palabras llegaban con tanta sencillez y claridad, como ese sol sin nubes que veía resplandeciente a través de la ventanilla.

—*Quisiera que me explicaras cómo es que todo lo sucedido desde el principio llega a estar aquí, en el presente.*

—Las actitudes que tomaron las especies que poblaron la Tierra nacieron de la relación entre la Tierra y el medio: Dentro-Fuera, Tierra-Cielo, Micro-Macro. La presencia de una partícula en un medio y el hecho de recibir estímulos de éste da lugar a una cierta actitud de la partícula. Estas actitudes dieron lugar a adaptaciones y éstas a la evolución.

»En esta evolución las especies van desarrollando de forma paralela e intrínseca un sistema orgánico, que va acumulando en su memoria, en el tejido y en su función, todas las experiencias y actitudes que llevaron a aquellas especies a la adaptación y a la supervivencia.

»Esta memoria pasa al caudal genético, a la vida de sus órganos, de forma que sus descendientes llevan en su interior toda esa experiencia, toda esa información; así, generación tras generación, van desarrollando estrategias cada vez más sofisticadas que les permiten evolucionar en sus funciones y por lo tanto en su forma física y dinámica.

»Estos órganos no son testigos mudos de toda esta historia. Esta experiencia intrínseca se manifiesta en forma de motilidad orgánica, que es el movimiento físico que nace desde el interior del órgano y

se manifiesta en las diferentes funciones fisiológicas. Así podemos entender que cada órgano lleva en su interior millones de años de experiencia, el tiempo vibra en su interior en forma de motilidad y función. Nos cuentan en forma de pasiones y emociones la historia de su aparición y su evolución como adaptación a la Vida.

—Los órganos nos transmiten pasiones y emociones. ¿Y qué diferencia hay entre la pasión y la emoción?

—La pasión es un impulso que nace del interior de los órganos, es el latido de su supervivencia. La emoción es la expresión de ese impulso, la dinámica de esa supervivencia. Podemos sentir y reaccionar como aquel ser vivo que fue incorporando en su interior toda esa memoria, todas las adaptaciones. Emociones que hemos ido viviendo y superando en nuestra evolución. Incluso podemos decir que toda esta información define nuestra forma de pensar.

—¿Esto sucede con todos los órganos? ¿Puedes ponerme un ejemplo?

—Por ejemplo, nuestros riñones. Aparecen cuando las especies van saliendo del agua y adaptándose a la vida en la tierra, al aire. Este es un tiempo en el que la depredación es muy intensa y la inseguridad en el medio está muy marcada. Corro ante el depredador o ataco a mi presa. Todos hemos escuchado en más de una ocasión de la relación de los riñones con la inseguridad, con el miedo. Cuando alguien padece de riñones sus rodillas se sienten pesadas, no puede caminar bien, no se hace el drenaje adecuado de las piernas y los residuos metabólicos no son eliminados correctamente. Eso hace que nuestro desplazamiento sea más penoso.

»Así, cada órgano, cada sistema, va incorporando en nuestra memoria orgánica toda la historia de nuestra evolución de una forma ordenada.

»El hombre llegó a comprender en su interior toda la creatividad de ese proceso de evolución y supervivencia, todo ese impulso que especie tras especie nos trajo a este tiempo y nos dio esta forma; evolución como ser individual y social. Comprender lo comprendemos, porque ya lo hemos integrado en nuestro cuerpo; ahora estamos en la fase de entenderlo con la mente.

—*Creo que necesito ubicarme en todo este proceso evolutivo.*

—Tenemos dos puntos de contacto con la evolución, uno es lo que se llama Filogénesis y otro es lo que se llama Ontogénesis, y no creo que haya nadie que pueda definir la frontera entre las dos.

»La Filogénesis sería todo el saber que hemos recibido, toda esa base de datos con que nacemos; pero, también, todo aquel aprendizaje que vamos adquiriendo a través de nuestras vivencias. Constantemente estamos motivados por ella. Es una memoria de nuestro cuerpo por su propia forma y función.

»La Ontogénesis sería todo aquello con lo que nosotros podemos aprender, nuestros sistemas de aprendizaje, nuestra capacidad de asimilar nuevas experiencias y hacer que vayan pasando del caudal de la Ontogénesis al caudal de la Filogénesis, es decir, pasar a nivel subcortical todo lo que hemos aprendido, y así a nuestro ADN, al ARN*, etc.

»Es una conexión que nuestro interior, desde lo más profundo, desde nuestros estados más primitivos, el mineral, el vegetal y el animal, hace con el exterior. Y desde nuestro exterior, desde nuestra conciencia más fina hasta nuestra materia.

—*¿Desde cuándo empezamos a tener esa capacidad?*

* El **ácido ribonucleico** o **RNA**, es un ácido nucleico formado por una cadena de ribonucleótidos.

—Los sistemas de aprendizaje están en los seres vivos desde el principio. Una bacteria tiene la capacidad de recordar; no durante mucho tiempo, pero recuerda. Si agredes a la bacteria -a su membrana- con un estímulo dañino, la bacteria huye del ataque. Si esperamos cinco o diez minutos y la volvemos a atacar reacciona del mismo modo: huyendo. Pero si en vez de esperar ese tiempo sólo dejamos transcurrir unos segundos antes de atacarla por segunda vez, reacciona huyendo antes de recibir el estímulo. Se acuerda de la primera agresión. Eso es la memoria que está en la membrana. La membrana es nuestra piel, y nuestra piel y el sistema nervioso vienen del mismo tejido embrionario; el ectodermo. Nuestra piel se puede decir que es la primera memoria.

» Esto es importante ya que todos los seres seguimos manteniendo información de la vida dentro, o sea, tenemos dentro todas las especies de seres vivos que han dado origen a nuestra especie humana. Todas esas especies siempre están activas; somos el resultado de una gran actividad en evolución.

—*Eso tiene lógica.*

—Pero no solamente es eso, sino que tenemos también la información de la frustración de las especies que murieron en el proceso de evolución. Cuando un ser vivo no puede continuar, cuando una especie no puede adaptarse, desaparece. Para conseguir el estado actual de evolución muchas especies han desaparecido. Tenemos en nuestro interior esta información. No solamente las especies que han ido dando lugar al ser humano, sino la información de los caminos, las causas y las consecuencias que dieron lugar a la desaparición de especies. Esto también es importante, porque si alguien se interna en alguno de estos caminos enfermará y no podrá comprender qué está ocurriendo pero su cuerpo no puede vivir. Está ocurriendo algo que no es fisiológico, es filogenético. Mi propia naturaleza enfermará y se destruirá por información filogenética.

Si no puedo seguir mi camino, si no puedo atravesar un miedo o una emoción profunda en cierta zona, puedo tomar el camino equivocado que me lleva a la destrucción.

»Es muy importante que nosotros, que estamos aquí hoy con nuestro cerebro, hagamos un viaje de inmersión en él, para que podamos encontrar todas esas informaciones que no nos están dejando seguir nuestro camino original, buscar nuestra integridad, nuestra realidad.

»Para eso estamos diseñados, muy bien diseñados. Tenemos toda la información, tenemos unos cuatro mil millones de años de evolución, de experiencia orgánica. Una información enorme cargada de éxtasis vital, pero también de sufrimiento. Por eso no queremos acceder, porque ahí también están las experiencias dolorosas, ahí está la muerte, la tristeza.

»Por eso al ser humano le cuesta tanto acceder a su integridad. No dejamos de pensar porque no queremos morir. No dejamos de pensar en cómo vivir mejor, pero huyendo de una realidad que mostramos, que es nuestra naturaleza, nuestro cuerpo. Queremos huir del cuerpo porque en él está la muerte; y, así, huimos de nosotros mismos.

»Hemos buscado muchas formas de hacer esta conexión, hemos desarrollado multitud de técnicas, todas válidas, pero siempre seguimos buscando algo mucho más profundo, mucho más directo.

—Me parece que todo esto va a ser muy interesante y quisiera entenderlo para entenderme bien. ¿Podríamos ver de dónde viene la vida desde el principio?

—Te voy a contar los ciclos o pasos importantes; son los hechos que hacen que la vida surja en la tierra y evolucione.

»En el principio de los tiempos la tierra era una masa semigaseosa

y semilíquida, con una temperatura elevadísima. Todo el calor interior producía vapor, que se separaba de la tierra, pasaba a capas más altas y allí se enfriaba y volvía a caer sobre la tierra. Esa agua, que estaba más fría, disminuía un poquito más la temperatura de la superficie; y así, en este ciclo, la tierra se fue enfriando.

»Por otro lado, la tierra tiene dos movimientos, uno de rotación sobre sí misma y otro de traslación alrededor del sol, aparte de otros movimientos de camino hacia otras constelaciones. Todas las partículas de la tierra están bajo el efecto de la inercia de esos movimientos. Cuando las partículas primitivas que forman la Tierra sienten esa inercia, empiezan a poseer una forma básica de conciencia, es decir, ven que si se separan de la tierra continúan con los movimientos que ella les ha inyectado. Esas partículas pueden empezar a ser independientes, a tener una vida independiente. Comienza el camino, el nacer de la conciencia.

»A su vez, por la forma particular en que el agua se mueve en el cauce de los ríos y por las fricciones que se forman en ella, se empiezan a distribuir y separar diferentes densidades y en esa separación se van formando las primeras membranas. Es la primera vez que se va aislando diferente material dentro del agua. Y las membranas actúan como sistemas de intercambio (alimento y excreción), de separación, de información.

»Estas partículas que se empiezan a formar dentro del agua arcaica dan lugar a la vida primitiva. En sus primeros intentos se destruyen porque no pueden adaptarse; están aprendiendo a hacerlo pero en su sacrificio van dejando la información, la memoria de su existir, permitiendo que los siguientes intentos puedan aumentar sus posibilidades. Otra vez una membrana rodea una sustancia un poquito más densa que el exterior, vuelve a romperse y así hasta que poco a poco, por mutación, la vida puede permanecer y adaptarse en la tierra.

»Posteriormente, lenta pero imparablemente, va apareciendo la primera vida vegetal. Y poco a poco va teniendo más capacidad de recibir y transmutar estímulos de más altas vibraciones, de colores verdes y azules. El caudal informativo para poder mutar ya es muy grande y desarrolla un sistema de intercambio a gran escala. Aparece el sexo, comienzan a existir las primeras relaciones sexuales. Se usa el sexo para la expresión y progresión de la vida.

»Así en la era secundaria, la vida sale del mar a la tierra y se van desarrollando los reptiles. Y de los reptiles aparecen luego los dinosaurios. En esta época no hay flores, por lo que no hay colores de alta vibración, como violetas, índigos o azules. Tampoco están los olores, por lo que no hay estímulos para el *rinencéfalo**, el cual da lugar al *sistema límbico*** , la parte emocional del sistema nervioso. Básicamente, el sistema límbico, que une los dos hemisferios, lo único que activa en estos animales es la parte motora; la capacidad de caminar.

»Entonces, los dinosaurios se mueven en medio de tonos verdes y de baja vibración: amarillos, naranjas y rojos. Y su capacidad se centra en cazar y comer, pero no pueden ver un amanecer ni un atardecer y no conocen los cambios rítmicos del tiempo, por lo que su sistema límbico no puede ser estimulado en su *hipófisis****, ni en su *epífisis*****. Podían percibir el olor de la carne de las presas que comen, pero no de las flores porque no es básico para la supervivencia.

* *Parte del cerebro que interviene en la función olfatoria y en todas aquellas funciones con integración emotiva.*

** *Es un sistema formado por varias estructuras cerebrales que gestiona respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales. Está relacionado con la memoria, atención, instintos sexuales, emociones (placer, miedo, agresión), personalidad y conducta.*

*** *O glándula pituitaria, es la glándula que controla el resto de glándulas, entre ellas el tiroides. Se aloja en un espacio óseo llamado silla turca del hueso esfenoides, situada en la base del cráneo.*

**** *O glándula pineal, glándula endocrina situada bajo el cuerpo calloso del cerebro, productora de la hormona melatonina.*

»Cuando aparecen las flores los animales empiezan a ver los colores. Todos los animales que podían integrar los colores en sus sistemas, ver que existía un amanecer o un atardecer, comprender los cambios de ritmo exterior e integrar esos ritmos en sus sistemas filogenéticos, en su ADN, pudieron adaptarse. Y éstos fueron los mamíferos.

»El *córtex** se estimula por el olor y por el color. Cuando vemos el color surge una especie de alegría en el cerebro, como un calambrazo que te despierta. En cambio, el olor se siente dentro de ti, toca el sistema límbico y hace un trabajo de introspección. La unión de los dos hace que haya un estímulo cerebral y un estímulo interior: el ojo al *córtex* y el olor al sub*córtex*. Esos estímulos al mismo tiempo van asentando una comprensión diferente al mamífero. Van naciendo nuevas emociones, emociones que unen a los individuos.

»Aparecen los mamíferos, y con ellos las sociedades, los grupos, el diseño de estrategias comunes para adaptarse al medio, cazar juntos, etc., estableciendo una estructura interna en la manada.

»Un dinosaurio puede llevar a cabo una estrategia de caza individual. Él solo puede echar a correr y darse cuenta de lo que tiene que hacer, por ejemplo, para asustar a otro animal y hacerlo caer por un terraplén y cazarlo. Pero los mamíferos que aparecen en esta época pueden hacer estrategias de comunidad, actuando el grupo como un solo individuo. A partir de aquí ya se da el alimento con amor, y el *sistema neurovegetativo*** , el sistema nervioso, y el *sistema hormonal**** también se desarrollarán bajo estos estímulos.

* Es el manto de tejido nervioso que cubre la superficie de los hemisferios cerebrales, alcanzando su máximo desarrollo en los primates. Filogenéticamente el *córtex* es de aparición relativamente reciente si se compara con las otras áreas del sistema nervioso central.

** Recibe la información de las vísceras y del medio interno, para actuar sobre sus músculos, glándulas y vasos sanguíneos.

*** Actúa como una red de comunicación celular que responde a los estímulos liberando hormonas y es el encargado de diversas funciones metabólicas del organismo.

»Y por último, en la época cuaternaria aparece el hombre, que es el único ser, el único animal, que se ha desarrollado de tal manera que puede realizar estrategias tanto individuales como colectivas de supervivencia.

»Aparece la cualidad de inventar como fruto de necesidades más específicas. Debido a que siente el frío puede utilizar el fuego; debido a la capacidad craneal y a sus necesidades de alimentación, se da cuenta de que puede utilizar herramientas para cazar, construir, etc.

»Llega un momento en que siente una necesidad de comunicarse con su interior y con el de sus semejantes, por una hermosa inquietud. Y aparece el arte, alimento para el alma.

»Llega también un momento en que el cerebro tiene que transmitir una gran cantidad de datos con poco gasto de energía y aparece “la palabra”, y con ella todo un mundo de comunicación.

»Un dato muy importante a tener en cuenta es que el ser humano no se pone de pie por el hecho de desarrollar su cerebro. Primero aparece la capacidad funcional. O sea, que fue el hecho de ponerse de pie el que posibilitó que desarrolláramos nuestro cerebro y con él el cráneo.

»Lo que sí desarrolló el cerebro fue la capacidad de usar las manos, coger objetos, diseñar, comer, etc. Si yo no lo hago, enfermo, vuelvo a ser primitivo. Cuando no nos utilizamos a nosotros mismos como somos en nuestra integridad, dejamos muchas habilidades y herramientas anquilosadas. Recuperar esa información filogenética es vital para nosotros, porque esa información nos trajo hasta aquí; estamos vivos porque la tenemos dentro. Es nuestra realidad. Si no vivimos nuestra realidad, entonces vivimos un sueño y un día, al

despertar, nos habremos perdido.

—Es apasionante, pero ¿cómo asimilamos una información tan grande, si vivimos en esta esquinita del tiempo?

—Estas vivencias las repetimos en el pequeño y al mismo tiempo inmenso universo que es el útero materno.

—Eso es algo que nunca había escuchado: el útero, un universo. Continúa por favor.

—Al producirse la fecundación, el ser humano es como aquella primera partícula viva que existió en la Tierra; su relación con el entorno es exactamente la misma. Me reconozco porque hay algo fuera, el líquido; a través de él me llegan estímulos que me tocan; las secreciones de la mucosa me van alimentando y un bombeo que se produce en el cuerpo amarillo, en el ovario donde nació el óvulo, me va empujando por toda la Trompa de Falopio. No tengo nada dentro que me haga sentir yo, solamente hay algo fuera que me está llevando.

»En este punto tenemos la misma percepción del gusano, pues es lo que somos filogenéticamente; solamente escuchamos el latir del corazón de la madre, su respiración y los ruidos del vientre. Son los estímulos que recibimos, todo lo que tenemos es contacto por presión. Nuestra atención está en el exterior, nuestro crecimiento en el interior. Los sonidos rítmicos, las melodías de frecuencias muy bajas (el ruido de los intestinos), son básicos para nuestro desarrollo.

»Según crecemos vamos aumentando nuestra gama de percepciones. El corazón tiene dos aurículas y dos ventrículos, pero dentro de cada uno de ellos tenemos cuatro movimientos

diferentes, en total dieciséis movimientos. Son muy importante para la formación de la *mórula**; el sentir esos dieciséis impulsos cada vez que el corazón late nos da la primera comprensión de la totalidad. Cuando la *mórula* percibe los dieciséis tonos a nivel celular, tenemos información suficiente y nos convertimos en *blastocito*** . Cogemos líquido del interior de la mamá y saltamos a ese océano que es el útero.

»En estos momentos somos como una medusa, nos podemos mover en las tres dimensiones. Entonces ocurre algo muy importante: al coger el líquido del útero de la madre, cuando ella habla escucho la vibración del líquido dentro de mí porque el líquido de fuera y el de dentro es el mismo. Y su voz va deshilando los 3.000 millones de años de filogénesis que llevo en mi ADN y siento mi crecimiento y aprendo de él. La voz de la madre es el alma de toda esta magia. Por primera vez siento mis individualidades desde mi interior. Esa relación que hago con el agua, comprender ese agua, comprender cómo vibra, me hace entender y saber exactamente dónde tengo que implantarme para sobrevivir.

—¿Y si algo no fuera bien en esta etapa, qué sucede?

—Si no hay una buena relación con el líquido materno, si la madre no “nos” habla, si por ejemplo tiene grasa en su *perioestio**** o si siente miedo, todo eso va a hacer que la implantación se dé en un

* Es el cuarto estado presente en la embriogénesis, etapa que consiste en una serie de mitosis del cigoto, que lo convierten en una sólida bola de 8, 16, 32 hasta 64 células, llamadas blastómeros; tras la fase de 64, empieza a evolucionar hacia un balón hueco, la blástula. En el caso de los humanos, este proceso de desarrollo del embrión se produce a las 70 horas después de la fecundación del óvulo.

** (blástula) Es una estructura embrionaria que consta de una sola capa de células rodeando una cavidad repleta de líquido. Ocurre unos 4 o 5 días después de la fecundación y antes de la implantación al endometrio.

*** (peri = alrededor, y osteo = hueso) Membrana de tejido conectivo que cubre al hueso por su superficie externa excepto en lugares de inserción de ligamentos, tendones, y superficies articulares.

lugar no ideal y este hecho puede llevar a malformaciones o incluso la muerte. En estas situaciones, mi comprensión desde mi interior no es correcta. Esas personas te dirán que tienen algo muy grande dentro pero que no lo pueden vivir; son personas que tienen en su interior una información muy fuerte, pero no tienen el estímulo para vivir y siempre buscan estímulos fuera, como una pareja que los estimule, un maestro o algo que les haga vivir.

»Es muy importante que los estímulos que recibimos de la madre sean correctos. Si la madre no tiene una buena calidad cardiaca, una buena calidad respiratoria, demasiados ruidos en sus tripas, si la voz de la madre no puede viajar por los líquidos de una forma adecuada para estimular el blastocito, empezamos a tener un problema de relación con nosotros, a sufrir molestias emocionales o incluso ahí puede empezar una parte de nuestra enfermedad.

—*¿Y con el tiempo puedes llegar a entender qué pasó en el útero?*

—No puedo entender jamás qué pasa. Puedo ir a un psicólogo, puedo hacer trabajos de regresiones, puedo hacer mil cosas, pero cuando estoy en la vida intrauterina aún no ha nacido la mente tal como la conocemos. No puedo ir con la mente a resolver un problema que no es mental.

»La única manera de poder trabajar sobre esto es llevar el cuerpo al estado en que se encontraba entonces y envolverlo en la información que entonces lo rodeaba y ayudarlo a reconocer la que le faltó.

Obviamente él tenía idea de cómo hacerlo, pero quería que continuase la apasionante historia.

»En estos momentos nos vamos convirtiendo en planta. Todo ha salido correctamente y me he implantado. Por primera vez empiezo a desarrollarme también por autoinformación. La información

filogenética se expande con la formación de las tres capas embrionarias, ectodermo, *endodermo** y *mesodermo***.

»Ahora llega algo que es muy importante: ya tengo mi propia materia, mamá sigue hablando, mamá me permite conocerla a través de sus huesos y líquidos y conocerla me hace crecer, vivir, conocerme a través de ella. Los huesos me dan acceso a la información de alta frecuencia y a los *armónicos****, y sus líquidos información de baja frecuencia y resonancias que estimulan mi ADN y mi genética.

»En el séptimo día el embrión se tapa con un anillo de *fibrina***** y nos quedamos ahí dentro a esperar.

»Y el séptimo día descansó.

Me dio un vuelco el corazón. “Y el séptimo día descansó”. Cuántas veces había oído esta frase sin verle un sentido tan cercano.

—*¡La creación del mundo la vivimos nosotros en siete días! No salgo de mi asombro.*

—Todo el Génesis está implícito en esos seis días. A partir de ahí ya no hay que hacer nada más, ya todo lo va a hacer la propia Naturaleza. Una vez implantado el blastocito y sellado con la tapa

* *Es la más interna de las tres capas germinativas primarias del embrión. De ella derivan los órganos internos (aparato digestivo, respiratorio y urinario).*

** *Es la capa media de las tres capas germinativa primarias del embrión. De ella derivan tejido conjuntivo, hueso, cartílago y músculo fundamentalmente.*

*** *Sonido agudo, que se produce naturalmente por la resonancia de otro fundamental, como en los instrumentos de cuerda cuando se apoya con mucha suavidad el dedo sobre los nodos de la cuerda.*

**** *Proteína fundamental en el proceso de coagulación de la sangre; forma agregados con otras moléculas de fibrina y produce coágulos blandos.*

de fibrina es como el arca de Noé. Dentro de ese embrión está toda la vida, toda la filogénesis, todos los animales que dieron lugar al ser humano. Todas esas especies elegidas para formar al hombre.

—*¿Qué más hay? Continúa, por favor.*

—De ese acto aparecen los tres hijos de Noé que son los tres tejidos, el ectodermo, el endodermo y el mesodermo. A partir de ahí los tres tejidos tiran cada uno para un lado diferente. Al igual que los tres hijos de Noé se multiplicaron y poblaron la tierra, estos tres tejidos se expanden y proliferan creando un nuevo mundo, un nuevo ser. Del mayor, que es el ectodermo, surge el endodermo y cuando está maduro se hace independiente. Después aparece el mesodermo.

Estaba impresionado. Estaba trayendo cosas de las Antiguas Escrituras, al presente y a nuestro interior.

—*Me has dejado impactado con esa similitud entre nosotros y lo que dice en La Biblia sobre la creación ¿Me puedes detallar más nuestro proceso en esos siete días?*

—El primer día creó los Cielos y la Tierra como una sola cosa. Se hizo la luz.

»El segundo día separó el firmamento de las aguas y le llamó Cielo. Captamos las resonancias del agua y los armónicos del cielo por separado, por los cuerpos polares y llegamos a la fase bicelular. Ya somos Yin-Yang.

»El tercer día Dios separa el agua de la tierra seca y crea las plantas. En el tercero y cuarto se va dividiendo en cuatro células

(4 armónicos), captamos frecuencias de baja intensidad (plantas), igual que en la Tierra se fueron formando las plantas según fue captando las diferentes frecuencias.

»El cuarto día Dios crea las estrellas, el Sol y la Luna (luz y tinieblas). En este punto, o eres consciente de tu humanidad (luz), o no lo eres (tinieblas). El cuarto día tenemos dieciséis células que son dieciséis armónicos (4+12), que es el número de armónicos de la vida espiritualmente consciente (el hombre); se perciben todas las frecuencias de nuestro sistema solar.

»El quinto día Dios crea los animales marinos. El quinto día empieza a entrar agua en la mórula, a través del agua conoce directamente la información; la Vida cósmica puede formar parte del agua.

»El sexto día Dios creó los animales terrestres y al hombre. Ya somos algo por nosotros mismos y por lo que hay fuera. Ahora todo depende del Embrión-Cielo-Tierra. La labor de Dios está completa. Él puede descansar.

—¡Increíble! ¿Y los siguientes días de gestación cómo se representan en La Biblia?

—Dios habla a todos los descendientes de Adán y Eva directamente hasta Noé. No habla con ninguno de los descendientes de Noé hasta Abraham, novena generación desde Noé. El sistema nervioso aparece nueve días después de la implantación, día dieciocho de la ovulación.

Él era consciente de mi sorpresa y expectación, y siguió su impresionante historia con naturalidad sabiendo que había mucho más.

»La segunda fase intrauterina tiene mucho que ver con la

formación de los sentidos. Primero se forma el ectodermo que nos trae información del exterior a través de la piel y el sistema nervioso. El mundo exterior empieza a tomar sentido.

»Seguidamente se forma el endodermo, es la información del interior, que son las mucosas, el sistema orgánico y sistema neurovegetativo; todo el mundo interior. El exterior toma sentido en nosotros, en nuestro interior. Las emociones surgen y no hay fuerza en nuestro organismo capaz de pararlas, a no ser que se produzca una ruptura con el yo.

»Y en tercer lugar se forma el mesodermo; la propiocepción, la información propia, el conocerse a uno mismo, nuestros huesos, músculos, nuestro sistema corporal. Sin la propiocepción seríamos incapaces de movernos en la oscuridad o de percibir la posición de nuestras extremidades.

»En la primera fase ya tenemos ectodermo, sentimos la presión, aparece el tacto como primer sentido, como primera expresión sensorial. El tacto es baja frecuencia, podemos recibir hasta dieciséis hertzios (16 estímulos/seg.) aproximadamente. Tenemos receptores de la piel que perciben la presión y mandan mensajes al cerebro. A partir de los dieciséis hertzios se convierte en un estímulo acústico (sonido).

—*¿Y ya tenemos cerebro en esa fase?*

—La piel, en realidad, es un cerebro; forma parte del ectodermo. La piel, la membrana, tiene su memoria ¿recuerdas?

—*¡Ah sí, claro!*

—Seguidamente, al cabo de los dieciocho días aproximadamente, aparece la primera célula que tiene que ver con nuestro oído: la vacuola auditiva. Cuando aparece este primer estímulo todo nuestro

cuerpo va a cambiar. Empieza a haber una gran migración celular y masiva muerte celular (*apoptosis*). Las células se mueren y empiezan a dejar espacios vacíos, para dejar paso a células nuevas, más evolucionadas, que van a generar diferentes formas.

»Con la formación del oído el tejido empieza a entender el volumen. Si nosotros no tuviésemos vista, solamente tuviésemos oído, al escuchar una voz sólo sentiríamos el espacio hueco, la sensación de que hay un espacio vacío. Cuando aparece el oído se forman huecos en nuestro interior, se cierra el canal neural, se va formando el tubo digestivo, se van cerrando los tubos, se va conformando el volumen. Todo gracias a que somos capaces de percibir sonidos.

»A los veintiún días aproximadamente empieza a aparecer el ojo y, de nuevo, hay un cambio inmediato en todo el embrión: la formación de masa. Empieza a formarse y a llenarse los espacios que quedaron vacíos, empieza a tener lugar la formación de los órganos densos, no de las vísceras.

»Cuando aparece la vista, todos los huecos que se habían hecho comienzan a llenarse de sustancia y materia para ir conformando el lugar de cada órgano.

»A los veintiocho días aproximadamente aparece el olfato. Hasta ahora somos animales muy, muy primitivos; tenemos tres vesículas en nuestro cerebro, como los anfibios. Todavía no tenemos cerebro de mamífero, pero justamente en ese momento aparecen dos vesículas más. Somos ya un proyecto de ser humano.

»El olfato nos va a dar el primer alimento directo para el cerebro. El primer alimento para generar endorfinas, para empezar a sentir las emociones y la felicidad por ser humano, por sentir cosas que no podemos ver ni oír. El cerebro empieza a desarrollar su propio

sistema de conocimiento.

»En esta época se forman todos los órganos interiores, pero seguimos teniendo membranas interdigitales, estamos todavía como un *semibatraco**.

»El olfato tiene una relación directa con el sistema límbico y el rinencéfalo, que en el ser humano se convierten en los lóbulos frontales, que son los lóbulos de la relación, del altruismo, de la compasión, de la piedad.

»En este tiempo empezamos a generar una relación muy importante entre el cerebro y los órganos. No hay una formación total, pero se implanta el sistema neurovegetativo con una entidad propia.

»Como te decía antes, es la etapa más difícil. Es cuando los animales salen del agua, se vuelven anfibios y tienen que adaptarse a la tierra; aparecen los reptiles y hay una gran lucha en la adaptación de las especies al nuevo mundo.

»Y por último, aparece el gusto. Este es un estímulo mucho más importante para la construcción de nuestro cerebro. Ya tenemos cierta cantidad del sistema óseo formado y con él comenzamos a tomar una forma humana. En esta época perdemos las membranas interdigitales, separamos la cabeza del tronco, el rabito de renacuajo ya se recoge, se separan los dedos de los pies y nos convertimos en un ser humano. El gusto para nosotros es algo especial, es como sacarle el alma a la sustancia.

—*Y de este desarrollo vamos saliendo como somos ¿no?*

* *Batraco: vertebrados que son acuáticos y respiran por branquias durante su primera edad, se hacen aéreos y respiran por pulmones en su estado adulto.*

—De cómo nos formamos en el vientre de la mamá depende mi comportamiento en el mundo aéreo, una vez ya he nacido. Voy a generar una forma de pensar, una conducta, tanto mecánica como postural, alimenticia, emocional, etc. De mi dinámica intrauterina llena de sensaciones genero mi conducta futura (el sesenta por ciento de mis gestos de adulto vienen de esa época).

»Todos los estímulos que tienen que llegar al oído, que tienen que llegar a la vista, que tienen que llegar al olfato y al gusto, estando en el vientre de la madre, son vitales para nuestra formación y nuestra experiencia interior. Cada sentido que va apareciendo nos va estimulando para formarnos, despierta toda nuestra información filogenética, hasta darnos forma. Yo nazco, soy hombre.

—*Se me hace impresionante la cantidad y la velocidad de información que traemos dentro. Vivimos la creación del mundo, cuatro mil millones de años en nueve meses.*

—Sí, es algo realmente magnífico.

—*¿Y a partir de ahí qué sucede?*

—Nacemos y se produce otro cambio. Al salir del agua volvemos a tomar un tipo de independencia diferente. Y a ello nos va a ayudar el sentir la gravedad, nuestro peso, y esto nos hace sentir nuestra individualidad; el poder respirar nos hace independientes en el aire; comemos por nuestra boca, aunque de la teta de la madre; a nivel energético se bipolarizan todos los meridianos (vamos a tener polo norte y polo sur) y así completamos el circuito eléctrico de nuestro cuerpo.

»Los movimientos que hacíamos dentro del vientre de nuestra mamá, que habíamos desarrollado de forma heterolateral, o sea, utilizando los dos hemisferios al mismo tiempo, vuelven a su forma

homolateral, es decir, utilizan un hemisferio primero y luego el otro. El enfrentarnos a esa autonomía que nos da nuestro peso, nuestra bioenergía, nuestra alimentación, etc. el cerebro tiene que encontrar otra vez una relación heterolateral.

»Empezamos a repetir el mismo proceso, pero ya no para encontrar la forma, sino para desarrollar el comportamiento, la conducta motora, la conducta emocional y psicológica.

»Pasamos por una etapa de gusano. El gusano para nosotros es el tubo digestivo; no hay ningún tipo de control neural. Un gusano tiene una célula receptora, una célula nerviosa central y una célula emisora. Eso es pura mecánica. Cuando el niño es un gusano quiere comer, pero también quiere sentir su tranquilidad. Encontramos la motilidad de la columna vertebral, que se mueve como el gusano, dando tono a los músculos intervertebrales que luego tendrán que dar forma, sujetar y movilizar la columna en vertical.

»A la semana, pasa al estado de pez; ya tiene cierto control neural. Cuando el niño es un pez, “es miedo” fundamentalmente. Tiene el miedo original, siente su fragilidad, su soledad, miedo de separarse de la madre. Cuando es un recién nacido no lo tiene claro todavía, están emergiendo nuevas emociones, pero cuando ya es un pez sabe cuándo está su madre y cuándo no; nota su presencia fuera de él, y la siente. Por eso en los brazos de la mamá se siente en la gloria, porque se relaja su sistema nervioso, que está demasiado excitado después de nueve meses dentro de un líquido tibio.

»Recién nacido, el bebé no oye frecuencias bajas porque el líquido amniótico aún está dentro de su oído medio; entonces lo que oye son solamente altas frecuencias, como las eses (“sssss...”). Tardará entre una y tres semanas en vaciarse ese líquido por la Trompa de Eustaquio; y, mientras tanto, si está llorando y le mandas callar no va a reaccionar porque no oye. Sólo atiende al contacto más

primitivo, que es el de la piel. Todo lo que sea contacto cutáneo es informar al bebé de un mundo exterior pacífico donde están mamá y papá, y eso va organizando el sistema neurovegetativo; la parte simpática y la parte parasimpática. Si el niño está solo, si no tiene contacto, siente un profundo miedo primitivo.

—*¿Cómo es el miedo primitivo?*

—Un pez recibe presión en su piel y, como reacción ante un posible peligro, se va; su cerebro es la piel; un pez no se va porque él ha pensado que hay un depredador, se va porque su propia seguridad va en esa presión, o sea, el miedo es él. El pez no siente miedo, lo único que quiere es no morir, es lo único.

—Una vez que el niño ha hecho un reconocimiento del espacio exterior a través de su piel, aparece la rana, que es el pez que ha podido salir del agua. En esta fase empieza a sacudir las piernas bilateralmente, ambas a la vez, y es algo nuevo que le encanta. Empieza a descubrir lo que es abajo y lo que es arriba. Es importante porque empieza a establecer una relación entre las partes anteriores y posteriores del cerebro; vamos a recordar cosas de ayer.

»Cuando el niño está muy asustado vuelve a ser pez, “se mete en el agua” como haría una rana, porque en su hábitat anterior se siente seguro. Cuando está despierto empieza a coger cosas del aire, como una rana caza moscas, y empieza a usar los ojos a un lado y al otro de forma homolateral y va construyendo un mundo externo tridimensional con la relación entre el ojo y la mano. Las distancias se van formando y se empieza a dar cuenta neurológicamente, sensorialmente, de que existe un volumen en el exterior. A través del ectodermo se empieza a dar cuenta del espacio, de las tres dimensiones.

»Ahora ocurre algo sumamente importante: el niño ha puesto toda su atención en ese objeto que ha movido en el aire, ha visto

la forma y volumen que tiene, lo ha entendido con el ectodermo; y he aquí lo importante: se lo lleva a la boca y con ello comienza la comprensión del nuevo mundo a través del mesodermo. Porque, en la boca, el menisco de la cápsula articular, de la ATM (articulación temporomandibular) y sus ligamentos son sumamente delicados y la información que nos dan es de alta precisión, en micras. Así cuando el niño mueve la pieza en la boca, el menisco se mueve, actúa como un escáner y “ve” a través del quinto par de los nervios craneales, que es el trigémino. La parte sensitiva que enerva la cápsula empieza a construir ese mismo objeto que ha visto y empieza a entender, a través del mesodermo, el volumen. Esa comprensión va a organizar gran parte de la información que se moverá en nuestra propiocepción, responsable de nuestra *ortoestática** y nuestra dinámica.

»Aquí se pueden estar formando gran parte de las lesiones estructurales, visuales, de equilibrio, incluso emocionales y psicológicas del futuro.

»La parte sensitiva del núcleo del par cinco es tres veces más grande que la parte motora; sin embargo, nunca se le ha dado la debida importancia. En todos los libros que encuentres dirá: “No es importante, no es importante”. Pero si no fuera importante no sería tres veces mayor que la parte motora.

—*¿Y cuál es su función?*

»La parte sensitiva del quinto par da una información vital al cerebro y proporciona tono a la parte motora, a la musculatura de la boca, que es propioceptiva, y esto influye directamente en la forma, en la estática o en la dinámica, en nuestra forma de caminar,

* *Mantenimiento del cuerpo sobre el eje vertical con base reducida al polígono de sustentación que marcan los dos pies.*

de estar parado o sentado, agachado, incluso en la forma de pensar, sentir, etc.

—*Entiendo. Continúa por favor.*

—Luego el niño se hace reptil, y puede diferenciar izquierda de derecha. Antes la reacción era medular, no controlada. Ahora siente una gran emoción de superación, supera el miedo gracias a que se despierta en él la agresividad. Y es muy importante que la viva. Empieza a llorar y le gusta; se pone “hecho un reptil”. Le encanta usar su agresividad, sentirla, la tiene que usar. Es bueno que los niños lloren porque tienen que escucharse, y relacionar el sonido que emiten con la fuerza que hacen con el diafragma. Es el primer gran ejercicio.

»Los niños hacen fuerza con los músculos suboccipitales en la nuca y establecen una relación entre el tono del diafragma, los músculos suboccipitales y el periné. Empiezan a componer una relación entre el movimiento de la “tienda del cerebelo”, que es un diafragma dentro del cráneo, y el llanto. Todo esto estimula a los líquidos a moverse; despierta movimientos más complejos. Es el primer despertar de los sistemas que nos pondrán de pie.

»En esta época el cerebro del niño está trabajando más a nivel motor mientras que la emoción se queda en los tejidos y sistemas; y se somatiza.

—*Qué interesante.*

—También en esta época el niño se puede poner boca abajo pero cuando intenta coordinar el gateo, no lo consigue. Puede echar las manos solas o las piernas solas. Si tú lo colocas en posición de gateo, sacude las piernas otra vez y vuelve a la rana, porque el reptil en nosotros no es viable para desplazarnos; no es mecánico,

no puede gatear. No podemos ser homolaterales en el gateo.

»Una vez que ha cumplido su mundo reptiliano, la información pasa del *mesencéfalo** al sistema límbico y el niño empieza a desarrollar más todos sus enlaces, todas sus *sinapsis***; puede coordinar heterolateralmente y empieza a gatear.

»A partir de aquí el niño se comporta como una vaca, necesita comprenderse dentro de la manada, esto es, la relación con la familia: saber quién es el jefe, que es el papá, el toro. Saber quién es la teta, que es mamá, la vaca. Y se mueve entre los hermanitos, si los hay, y establece una relación de manada a partir de ese momento. Su cabeza no se levanta cuando gatea. Él se rige con una especie de instinto corporal.

»Después pasa a otro nivel de manada, que es el gato. Echa la garra del pie, extiende el cuello, levanta la cabeza, aprieta la mandíbula, enfoca su visión, y va desarrollando al mismo tiempo la cintura. Se prepara para competir y va desarrollando el carácter.

—*¿Cuáles son las diferencias entre la vaca y el gato?*

—Una vaca se siente en manada; un gato, aunque esté en manada, es individual. Sabe cazar por su cuenta, sabe hacer cosas por su cuenta, le gusta la individualidad. Un gato puede enfocar la mirada, una vaca no. La vaca mira hacia todo el espacio por la situación más lateral de sus ojos; no enfoca, porque es un animal depredado y es su forma de sobrevivir.

»El gato es un depredador, tiene que enfocar; la posición de los ojos es más frontal. El cambio de la visión del depredado a

* *Es el segmento más alto del tronco del encéfalo, conecta el puente troncoencefálico y el cerebelo con el diencéfalo.*

** *Es el proceso de comunicación entre neuronas.*

depredador es muy importante en nosotros, tenemos que saber ser depredadores porque forma parte de nuestra naturaleza: saber competir. Si consigo ser un buen gato habré comprendido mi individualidad estratégica.

Me quedé un momento pensando en situaciones de mi vida y aquello tenía sentido.

—¿Y después del gato?

—Después de gato evoluciona al oso. Con el oso el niño encuentra su individualidad en un aspecto más amplio.

»Cuando está solo se apoya en la silla y se levanta y, aunque se cae, ya sabe que existe otro estado, que es el de estar de pie. Lo intenta una y otra vez. Agarra todas las cosas y las tira; las lleva de la tercera dimensión (en lo alto) recién descubierta a la segunda (al suelo). Busca momentos de observación, de soledad (como el oso). El oso busca su estado de verticalidad, de cazar y defenderse, se pone de pie, que significa la individualidad de conseguir algo por ti mismo.

—*Los padres a veces no quieren correr el riesgo de que el niño se levante solo.*

—Si los papás intentan ser complacientes y ponen en las manos del niño aquello que él quiere conseguir: “¿Quieres esto? Ten, toma”, entonces el niño no desarrolla su esfuerzo. No logra relacionar su posición de verticalidad con el hecho de conseguir cosas, de obtener resultados, con el triunfo personal. Es muy posible que el resto de su vida se la pase pidiendo a la vida que le dé, y eso le llevará a numerosas frustraciones.

También me quedé pensando cómo yo habría pasado esa etapa, y de qué forma afrontaba situaciones en mi vida. Pero ahora quería seguir.

»De oso pasa a mono, que es cuando el niño ha comprendido su individualidad y ahora la comparte con papá y mamá. Con el mono encuentra la necesidad de apoyo de los demás.

»Y de mono a hombre.

—*Y no me lo digas; repetimos la historia.*

—Sí, ahora de nuevo es un pez en el mundo de la creatividad y en su comportamiento social. Tras nacer era un pez en su comportamiento individual, ahora es un pez social. Con un año sale a la calle con suficiente capacidad de observación desde su individualidad y, ¡uf!, el mundo es diferente; se vuelve a encontrar en un océano de información y siempre pasamos por lo mismo, siempre es la misma historia a diferente nivel.

—*¿Entonces, también se pueden ver estas etapas socialmente?*

—Claro, no tienes más que leer los periódicos y ver que nuestra sociedad a nivel internacional es reptiliana. Y los reptiles son seres homolaterales en su entendimiento y en su comportamiento; para ellos las cosas son de una forma y, si les llevan la contraria, se defenderán como si la vida les fuera en ello. No admiten la contraria, no pueden integrar ni compartir.

»La vaca es un animal de manada, son todos iguales, comen en manada, se mueven y huyen en manada, corren en estampida, todos van como un solo ser. La manada es una entidad y no puede vivir solo un individuo porque si lo hace está muerto. Cuánta gente

de cuarenta años vive con sus padres ancianos y no son capaces de dejarlos; dependen físicamente de la madre y del padre. Necesitan de la familia o de un grupo de amigos, no pueden alcanzar su individualidad.

»El gato vive en manada pero es independiente. Es el mamífero más evolucionado dentro de los que usan cuatro patas y viven en manada. Él puede nutrirse por sí mismo, no le hace falta su padre ni su madre. Aunque le gusta estar cerca de ellos, sabe que en equipo funciona mejor. Así también nosotros tenemos planteada la familia a nivel social: yo puedo salir por las noches y volver a casa sin problemas, puedo irme de viaje un año y volver a casa otra vez; así es la sociedad, existe una independencia.

»El oso te da la oportunidad de ejercer tu independencia, de ser tú. Te casas y creas tu propia familia, o vives solo o te separas. Te acuerdas de tu padre y de tu madre pero puedes ya dejarlos, forman parte de tu independencia; incluso pueden morir y tú no volver verlos.

»El mono es la capacidad de entregar amor a cambio de nada. Ellos se espulgan, se quieren, se acarician, se pegan, pero no te piden nada a cambio. Es la capacidad de amar la independencia del otro e integrarla.

Se quedó en silencio, como si el salto fuera muy grande, pero le seguí preguntando.

—¿Y el hombre?

—El ser humano es potencialmente creativo. Ya hemos vivido todo eso antes. Cada animal nos da algo diferente en nuestro

desarrollo neuronal, psicológico y somático.

—*Quizás muchas personas nos hayamos perdido parte de este camino y no estemos preparadas para desarrollar todo nuestro potencial ¿no?*

—Hay personas que nacen con la información filogenética a medio integrar, por lo que les es muy complicado vivir en este mundo. Es demasiada información exterior para poca información interior. Entonces tienen que acudir a pequeños mundos, a un grupo de personas que conforman un pequeño mundo completo donde integrarse con todas sus tipologías, y con un sol, que es el gurú. Eso les permite comprender el mundo.

—*Pero hay que tener cuidado con depender de alguien ¿no?*

—Es muy importante el trabajo que realice el gurú, porque tiene que hacer lo que hace un sol, salir y ponerse, nada más. Él no conforma nada, no dirige nada, no hace nada, solamente sale y se pone. Son las personas que aprenden a vivir con ese ritmo vital. Si yo, como gurú, dirijo a mis seguidores utilizando el poder y no el conocimiento, entonces empiezo a manipularlos y les provoco problemas.

»El individuo integrado en ese micromundo con el gurú-guía sigue con sus problemas, nadie le va a quitar sus problemas, pero los va a poder vivir a pequeña escala para que, después de integrarlos, pueda salir al mundo y vivirlos a gran escala; pero ahora ya ha aprendido a sobrellevarlos.

—*Comentaste antes algo sobre la agresividad que no entendí bien.*

—Ser agresivo no es golpear ni chillar. Se puede decir que es la reacción más natural de vivir y superar el miedo. Hay que hacer algo para vivirlo. Ese paso de hacer algo para vivirlo es la agresividad.

—*Entiendo entonces que la agresividad es un paso en nuestra evolución.*

—La agresividad del mamífero es el estímulo interno que hizo que se reuniesen los animales depredados para defenderse y vivir de una forma más segura. Eso es ser agresivo, es hacer un movimiento. Porque no ser agresivo sería estar paralizado por el miedo. Si yo me trago mi agresividad, cuando pase un año, lo que tendré será violencia. Aparte de tener la vesícula biliar hecha polvo.

—*¿Pasa Igual por lo tanto en nuestro desarrollo?*

—Sí, igualmente, si no pude vivir mis emociones cuando era pequeño, porque no me lo permitieron.

—*Ponme un ejemplo.*

—Siendo un niño de dos o tres años nace mi hermano, mi madre piensa que voy a tener celos y voy a sufrir y ella me quiere evitar el sufrimiento. Entonces me coge constantemente, me abraza y me dedica más atenciones de las habituales. Como me resulta muy agradable, lo acepto y bloqueo mis celos.

»Sin embargo, algo no me está sonando bien a nivel emocional. Porque mis vísceras deben moverse. Los celos son algo que está ahí y por ellos los animales nos hemos comido uno a otros; a causa de esa emoción hemos orinado en las esquinas y hemos planeado mil estrategias. Una emoción que tenemos a nivel visceral, y que es muy nuestra, y ha ayudado a seleccionarnos de especie en especie, a sobrevivir.

»Como ser humano la debo comprender. Debo poder vivir las emociones que me habitan para poderlas sobrellevar. Pero si yo no la he podido vivir porque mis padres no me dejaron, cuando

tengo treinta años ya no puedo vivirla. Al llegar ese momento de vivir los celos intentaré controlarlos con mi pensamiento, eso me mantendrá en tensión y me ocasionará problemas orgánicos, sentimentales, estructurales. Los celos son parte de nosotros y por eso hay que vivirlos. Si no los vivo en el momento en que aparecen en mi vida, cuando se desprenden desde mis vísceras, después me provocarán problemas internos. O los sacaré fuera de mí haciendo infeliz a alguien.

—*¿Cómo evoluciona una emoción en nosotros?*

—Es muy simple: mis reacciones viscerales, mis reacciones motoras básicas llegan hasta el mesencéfalo, que es mi cerebro de reptil. Cuando llegamos a la etapa de mamífero pasamos al sistema límbico, que es la parte emocional.

—*No lo entiendo.*

—Cuando yo pego, lo hago con un puño, soy homolateral. Cuando abrazo utilizo los dos brazos a la vez; soy heterolateral. El mamífero es el que puede abrazar, porque tiene el sistema límbico diferente. El sistema límbico del mamífero no es solamente motor, puede usar los dos hemisferios a nivel emocional.

»Puede ocurrir que mi sistema límbico esté bien; pero si en mi niñez hubo emociones básicas que no pude vivir, ya porque mis padres me protegieron de ellas o ya porque algunas toxinas lo debilitaron al bloquear determinadas sinapsis, el caso es que los estímulos no llegaron correctamente a la parte frontal (que es donde nosotros tenemos las respuestas altruistas). Entonces, cuando en estado de adulto me encuentre frente a frente con los celos, no tendré las herramientas emocionales ni las experiencias para superar ese momento y esa emoción nos hará volver a respuestas primitivas del mesencéfalo (zona reptiliana), que me lleva a la violencia.

—*¿Y así se dan las diferentes distorsiones psiquiátricas?*

—Si alguien pone los hemisferios frontales y la zona límbica al servicio de las emociones primitivas reptilianas, tenemos posiblemente un futuro psicópata. Usa la lógica para poner el orden que cree “justo”. Siente profundamente que salva su vida y a su dios.

—*Entonces un esquizofrénico pierde el control por problemas en su parte reptiliana, y un psicópata no lo pierde pero tiene la desviación del mamífero ¡Qué interesante!*

»*Antes me hablaste de la relación entre el riñón y la inseguridad, ¿cuál es el órgano del mamífero?*

—Nuestro hígado es de mamífero. Los hígados de los mamíferos son estrategas, comprenden la vida, ven el color de la vida; la alegría. Les gusta la manada, la sobremesa. Quizás una forma de explicarlo sea: es el placer del café, copa y puro, aunque paradójicamente todo eso le haga daño.

»Si él no puede darte su alegría aparecerá con una tristeza interior muy profunda. No es vivencial, no es de la vida, es una falta profunda de tu interior, es una soledad hasta de ti mismo. Aunque todo a tu alrededor te acoja, la familia te muestre amor, tú no quieres nada. Es la depresión.

—*¿La alegría de vivir no la da el corazón?*

—El hígado es la alegría de vivir orgánicamente, y el corazón es la alegría de vivir emocionalmente.

»Mira, tenemos dos tipos de inteligencia, una inteligencia corporal y una inteligencia mental, y es muy importante que te centres en la

inteligencia corporal.

—*¿Cómo puedo comprender la vida de esa forma?*

—En la evolución venimos de la tierra. De la tierra multiplica aparece la vida elemental, que son las bacterias, los gusanos; los gusanos evolucionan y de ellos surge el hombre. Con la muerte del hombre aparecen otra vez los gusanos y lo que queda es la tierra, que es el hueso. Tenemos un ciclo, todo se repite constantemente. Llegar a entender eso, llegar a entender o manejar esa relación no es privilegio del cerebro sino un privilegio del cuerpo. El cuerpo lo ha vivido miles de veces y eso le da una experiencia, una inteligencia que lo adapta a todo tipo de medios, si es que dejamos que lo haga.

»Hay algo muy importante que nosotros tenemos que entender, y es que no existe nada; el equilibrio estático no existe, pues el equilibrio es algo dinámico. Cómo te vas a mover tú en tu vida es lo que realmente interesa. Tienes que encontrar tus caminos dentro de ti. Si llegas a una situación y en esa situación te comportas como un reptil, con miedo y ansiedad, tienes que encontrar la salida para pasar a ser un mamífero de manada y luego ser un oso, etc.; tienes que saber evolucionar en cada momento, pero de una forma orgánica, emocional, sentimental y mental. La mente te ayuda si sabe observar sin interrumpir la información del cuerpo. Si sucede así, la mente amplifica, multiplica por mucho la capacidad creativa del cuerpo.

“**Abriendo el Cuartito del Fondo**” es un libro para el crecimiento personal a través de la integración.

En las conversaciones que mantiene el alumno con **Juan Francisco Ballesteros**, todos nosotros vamos descubriendo y conectando facetas de multitud de cosas de nuestra vida que antes entendíamos como separadas.

“Abrir el cuartito del fondo” es hacer un viaje desde lo más pequeño a lo más grande, de lo más espiritual a lo más concreto. A través de sus nueve capítulos podrás, reconocerte en **La Evolución**, comprender **La Salud**, ver **La Forma**, aprender en **La Escucha**, sentir **La Vida**, sufrir en **El Crecimiento**, amar **La Relación**, vislumbrar **La Consciencia**, e integrarte en **El Ser**.

Su lectura es fácil y también es abierta por lo que cada vez que lo lees te dará la posibilidad de descubrir nuevos niveles y acercarte así a tu propio conocimiento.

Como dice en su prólogo: *Te aseguro que la lectura no te va a dejar indiferente, ya seas científico, filósofo, médico, terapeuta, psicólogo, ama de casa, estudiante, ateo, agnóstico, escéptico, astrónomo, astrólogo, sociólogo o físico. Lee y asómbrate. Asómbrate de la dinámica de las cosas, asómbrate de lo que eres. Cuando acabes nunca verás la vida ni a otro ser humano de la misma forma.*

¡Disfrútalo!