

RECUPERACIÓN DE ALMA

ENMENDAR EL PASADO PARA SANAR EL FUTURO

A golden maze with a bright light at the center, creating a warm, glowing atmosphere. In the foreground, there are several clear, faceted crystals resting on a white surface.

Alberto Villoldo Ph.D.

RECUPERACIÓN DE ALMA
Enmendar El Pasado Para Sanar El Futuro

Alberto Villoldo

Prefacio

Este libro es el resultado de más de 25 años de investigaciones y entrenamiento con los chamanes de las Américas. Los ritos de iniciación que viví en las altas montañas de los Andes y la selva del Amazonas adhieren a las antiguas tradiciones y requieren de meses de preparación. Mi cruzada para descubrir las tradiciones de sanación de este continente fue guiada por un viejo inca, don Antonio. Mis aventuras con este conocido sanador están resumidas en mis libros anteriores: “Chamán, sanador, sabio”; “La danza de los cuatro vientos” y “La isla del sol”.

Las técnicas de recuperación del alma que aparecen en este libro representan mi reinterpretación contemporánea de prácticas de sanación antiguas que aún se utilizan en Norte y Sudamérica. En las comunidades hispanicas y nativas americanas de Estados Unidos, cuando los niños pasan un susto, se los lleva a un lugar especial a recobrar la parte del alma que perdieron o que les fue quitada; he adaptado y traducido estas prácticas dentro de un contexto científico moderno.

Las prácticas de recuperación del destino se han perdido en la mayor parte de las sociedades aborígenes. Aún así, tuve la fortuna de pasar muchos años con los Laika, maestros de la visión de los incas, y allí aprender estas habilidades. Es importante tener en cuenta que las prácticas que comparto en este libro son extraordinariamente poderosas y efectivas, y solo deben ser usadas en el marco de la mayor ética e integridad. De hecho, mucho del largo entrenamiento chamánico se pasa desarrollando un alto grado de ética que se funda en una profunda reverencia por toda la vida. Solo entonces es posible dominar correctamente estas técnicas y procesos de modo de sanar a otros. De modo similar, un médico occidental se pasa al menos cinco años aprendiendo su oficio.

¿Será prudente entregar el cuidado de mi cuerpo o de mi mente a alguien que ha tomado un taller de fin de semana en chamanismo o medicina energética? Este es el dilema para los occidentales que toman un curso breve en las artes de sanación. Si sientes un llamado para practicar estas artes, asegúrate de tomarte el tiempo de aprender con profesores cuya integridad, sabiduría y conocimientos técnicos te ayuden a desarrollar tus propios dones espirituales.

Mi propio viaje al chamanismo fue guiado por mi deseo de estar completo. Al sanar mis heridas, aprendí a amarme a mí mismo y a otros. Recorrí el camino del sanador herido y

aprendí a transformar el dolor, la rabia y la culpa que sentía en fuentes de fuerza y compasión. En la escuela de sanación del cuerpo de luz que dirijo, cada alumno se embarca en una cruzada de auto-sanación en la que transforma las heridas del alma en fuentes de poder y sabiduría. Los alumnos aprenden que este es uno de los más grandiosos regalos que después ofrecerán a sus clientes: la oportunidad de descubrir el poder y la sabiduría que contiene su propio viaje de sanación.

Obviamente yo no soy el primero en traer a la luz estas antiguas prácticas de sanación de las américas. La antropóloga Margaret Mead nos abrió las puertas a todos los que luego seguimos sus pasos; y mi amiga y colega Sandra Ingerman, con su revolucionario libro “La recuperación del alma: reparar el yo fragmentado”, fue la primera en generar conciencia en torno al poder y la belleza de estas prácticas, así como también en proporcionarnos una guía práctica para la propia sanación. Muchos otros, incluidos Hank Wesselman y John Perkins, han construido puentes que han permitido que muchos crucen hacia el reino del espíritu indígena.

Finalmente, quiero dejar claro que los métodos de sanación que aparecen en este libro son *mi propia* síntesis e interpretación de estas antiguas prácticas. No hablo por mis profesores, por los incas ni por los chamanes originarios de américa. Aunque he tenido el privilegio de aprender con la más fina gente de medicina inca, no pretendo representar un cuerpo de tradiciones incas. Las prácticas de recuperación de alma y de destino que aquí describo son adaptaciones de aquello que aprendí durante mi entrenamiento como chamán, y soy responsable de ellas.

Alberto Villoldo, Ph. D.,
www.loscuatrocaminos.com

Introducción

Durante los años ochenta, pasé largas horas en un laboratorio estudiando la mente humana, buscando alguna evidencia tangible de la conciencia que merodeaba entre la materia gris, dentro de nuestras cabezas. Estaba fascinado por el extraordinario poder que tiene la mente de crear enfermedad psicosomática; esta fascinación me llevó al campo de la psicología y más tarde a la antropología médica.

Después de un tiempo, comencé a pensar que en vez de buscar respuestas científicas entre millones de sinapsis cerebrales, quizás tendría que explorar un enfoque distinto para investigar la conciencia humana. Partí con la teoría de que tal como podemos crear *enfermedad* psicosomática, la mente debe ser capaz de crear también *salud* psicosomática. Comencé así a buscar expertos que pudieran compartirme revelaciones sobre cómo los humanos podríamos entrenar nuestra mente para sanarnos y así transformar el cuerpo.

Dados mis estudios antropológicos, sabía de culturas indígenas en Sudamérica en las que se decía que los chamanes llevaban a cabo sanaciones milagrosas, tanto en persona como a la distancia. Decidí viajar a su mundo con una mente científica, pero aún así con apertura a lo que pudiera encontrar. Compré un buen cuchillo de caza y unas resistentes botas de escalada y partí, desde los confines de mi laboratorio en la universidad San Francisco State, en un viaje que me llevaría a las junglas amazónicas y finalmente hasta los chamanes incas asentados en pueblos remotos, a miles de kilómetros de altura en los Andes peruanos.

Fui uno de los primeros antropólogos que se comunicó extensamente con estos guardianes de la sabiduría conocidos como *Laika*. Como están entre los últimos Incas, han tenido muy poco contacto con extranjeros, y sus enseñanzas no han sido tocadas por misioneros ni otras influencias occidentales. Y, lo que era aún más importante para mis investigaciones, los Laika aún practican las técnicas de sanación que sus ancestros cultivaron por miles de años y enseñaron de profesor a alumno en sus sociedades de medicina.

En un principio, los chamanes de cada pueblo que visitaba se resistían totalmente a compartir conmigo (un occidental y un completo desconocido) sus conocimientos, pero eventualmente me gané su confianza. En uno de mis primeros viajes, observé que muchos de sus niños sufrían las enfermedades de la civilización, incluidos ciertos desórdenes intestinales que proliferaban entre los bebés. Dado que estos males no respondían ni a las hierbas ni a las curas locales, comencé a transportar medicinas para tratar a los niños. En el tiempo, los pobladores comenzaron a verme como un sanador de algún tipo y me presentaron a *sus* sanadores, y a través de ellos conocí a muchos otros.

Don Antonio Morales, que estaba en la facultad de la Universidad de Cusco, un inca pura sangre, se transformó en mi mentor primario. Caminé con él por las altas montañas de Los Andes, meditando en sitios sagrados y antiguos templos. También estudié con las mujeres medicina de las altas montañas, que me enseñaron sobre los animales de poder y me mostraron cómo fusionar mi conciencia con la de un gato salvaje o un cóndor. A pesar de mi entrenamiento en la ciencia occidental, aprendí a abrir mi visión interna. Descubrí los mapas al inframundo de nuestro pasado y al supramundo de nuestro porvenir, y las técnicas de recuperación del alma y del destino: los procesos que aprenderán en este libro.

Los distintos mundos

Los Laika dividen el inconsciente colectivo de toda la humanidad en tres partes: *El mundo de abajo, el mundo del medio y el mundo de arriba*. Estos no son lugares físicos, sino dominios más bien arquetípicos y energéticos. Como escribió June Singer, la

renombrada analista jungiana: “La maravilla del inconsciente colectivo es que todo está allí, toda la leyenda y la historia de la raza humana, con sus demonios sin exorcizar y sus amables santos, sus misterios y su sabiduría, todos con cada uno de nosotros: un microcosmos dentro del macrocosmos. La exploración de este mundo es un desafío mayor que la exploración del espacio exterior.”

El mundo en que vivimos, aquel en que trabajamos y criamos a nuestra familia, es el mundo del medio; el mundo de arriba es el dominio invisible de nuestro destino y espíritu; y el mundo de abajo, donde se guarda el registro de toda la historia de la humanidad, es el reino del alma. En el mundo del medio percibimos el tiempo de manera lineal (mañana siempre viene después de hoy), de modo que es difícil imaginar cómo podríamos viajar al pasado o futuro. Pero usando la técnica que detallaré, podemos visitar el mundo de abajo y el de Arriba; y aquí es donde el tiempo serpentea hacia el pasado y el futuro.

En este libro, les enseñaré cómo viajar al mundo de arriba para encontrar su más alto destino y poder manifestar el significado y propósito de su vida. Pero también viajarán al mundo de abajo, donde viven su infancia y sus vidas pasadas, a recuperar las partes perdidas de su alma. Estas partes del alma tomarán la forma de seres: un niño asustado de siete años, una madre angustiada o hasta un cruel capataz. Aprenderán sus historias, sanarán sus heridas y escribirán nuevos contratos que los liberarán de sus cargas; luego recuperarán estas partes sanadas del alma y las traerán de vuelta al presente. Descubrirán sus dones ocultos, que podrán usar en su vida cotidiana del mundo del medio, y encontrarán también un animal de poder que los volverá a poner en contacto con sus instintos naturales.

Las cuatro cámaras del mundo de abajo

El mundo de abajo es el Edén primordial, aquel que la leyenda dice que hemos perdido. Es un paraíso en la tierra al que pueden volver cada vez que lo deseen, donde las partes perdidas de su alma han permanecido en gracia e inocencia. Este reino está dividido en cuatro cámaras, cada una de las cuales contiene un registro de la historia de sus almas.

1. La primera es la **Cámara de las heridas**, en la que descubrimos la herida original que hizo que parte de nuestra alma huyera y desbaratara el curso de nuestro destino. Acá no estamos buscando la manifestación más reciente de esta herida, que podría ser una relación perdida o una crisis personal, sino la *fuentes*. Puede que sea algo que te sucedió cuando eras niño, o un incidente que ocurrió cuando aún estabas en el vientre de tu madre. Muchas veces es un incidente traumático de una vida anterior.
2. La segunda es la **Cámara de los contratos**, donde descubriremos las promesas del alma que hemos hecho. Muchas serán obligaciones terribles a las que nos comprometimos incluso antes de haber nacido, y sobre las que ni siquiera tenemos noción consciente. En la mayoría, entramos en el marco del miedo y estrés de la herida original, y en general ni siquiera sabíamos que existían. En esta cámara podremos renegociar los términos de un acuerdo que fue mal redactado y

que nos ha sentenciado a una vida de sufrimiento repetido.

3. La tercera es la **Cámara de la gracia**. Aquí encontraremos la parte sana de nuestra alma, que está lista para volver a nuestra vida con toda su fuerza vital. La Gracia es el combustible que nos impulsa en la vida, aquello que nos trae goce y paz. No es suficiente hacer el viaje para descubrir la patología creada por nuestras heridas; también debemos buscar la belleza, la armonía y los regalos únicos de nuestra alma.

A veces, cuando trabajo con un cliente, me doy cuenta de que su fuerza vital se ha vuelto una suerte de pequeño fuego que casi ha desaparecido, mientras que antes era una rugiente hoguera. La pequeña llama oscilante que permanece es apenas suficiente para entibiar el alma. (Veo esto muy a menudo en mis clientes que sufren fatiga crónica, ansiedad y depresión.) Al recuperar la parte perdida de sus almas, mis clientes pueden volver a su estado natural de gracia y vitalidad, y reavivar su pasión por la vida.

4. La cuarta cámara del mundo de abajo es la **Cámara de los tesoros**. Tendemos a cosechar los premios que están más cerca de la superficie, que son suficientes para una vida adecuada, común y corriente. Pero debemos cavar profundamente para alcanzar las piedras más preciosas, la plata y el oro enterrados muy abajo. Como los diamantes, los grandes tesoros solo pueden ser extraídos con esfuerzo. Cuando hago una recuperación del alma para una persona que está teniendo dificultad en manifestar aquello que quiere ser, voy a esta cámara para ayudarlo a recuperar un don creativo o artístico que no ha sido expresado. Es acá, en la profundidad del inconsciente, donde pueden encontrar los recursos que les ayudarán a vivir más plenamente. (También traigo un animal de poder que le ayudará a recuperar su instinto natural.)

En cada una de estas cámaras, leerán algunos de los libros de la “biblioteca de sus vidas” y descubrirán sus heridas, contratos, bendiciones y regalos más profundamente enterrados.

Viajar al pasado y al futuro

Te voy a enseñar cómo recuperar las partes perdidas de tu alma y su claridad y brillo originales. Navegarás por la matriz de luz que todo lo impregna, y que organiza el tiempo en pasado, presente y futuro, y lo harás *viajando*: un estado único de consciencia al que entrarás a través de meditaciones guiadas y ejercicios de respiración. Viajar te permitirá volver a visitar el pasado para sanar eventos que ocurrieron hace mucho, y encontrar destinos más deseables para ti y tus seres queridos.

La física cuántica nos ha mostrado que el pasado y el futuro están conectados de un modo no causal, pero significativo. En el Amazonas, aprendí cómo poner a trabajar estos descubrimientos de la física en mi propia vida. Por ejemplo, mi editor supuso que este libro terminado que ahora estás leyendo fue el resultado de que yo escribiera los 11

capítulos que lo componen. Pero yo veo el proceso de otro modo: Antes de comenzar a escribir, rastree hacia delante a través de mis líneas del destino y encontré aquella que contenía el libro completo. Como logré rastrear el futuro, sabía que mi escritura estaba siendo “jalada” y guiada por el trabajo ya terminado. En otras palabras, el libro se escribió a sí mismo, dado que el manuscrito estaba siendo guiado por el libro que ya estaba publicado. Viajar me permitió liberarme de vivir solo en el tiempo lineal; me permitió rastrear un destino más grande que el escrito y predefinido por mi historia.

El rastreo de destino se practica en culturas nativas a lo largo del mundo, que perciben la naturaleza como un campo de energía vibrante y que pulsa. Por ejemplo, los aborígenes de Australia ven el mundo como creado por “líneas de una canción” o huellas invisibles que representan los caminos por los que caminaron sus ancestros y “cantaron” la existencia del mundo.

En los años 80 en las Américas, los Osage, una nación nativa americana, rastrearon a lo largo de líneas del destino similares para saber hacia dónde desplazar su tribu; su jefe eligió un sector hacia el este de Oklahoma para la repoblación, y lo hizo luego de rastrear el destino más deseable para su gente. Los cuentos dicen que la tierra le hablaba a los pueblos y les decía que siempre los cuidaría. De hecho, los Osage se transformaron en el pueblo más rico per capita del mundo en los años 20, por una enorme reserva de petróleo encontrada en sus tierras. Los Osage tienen, hasta el día de hoy, contratos con algunos de los mayores productores de petróleo del país.

En este libro, aprenderás que después de reparar el pasado, también puedes sanar el futuro rastreando tu mejor destino. Como los Osage, encontrarás los mejores lugares para vivir, el trabajo con mayor sentido para ti y las relaciones que sean más satisfactorias.

El arte de sanar

Al practicar la recuperación de alma con cientos de clientes en los últimos 20 años, me di cuenta de que la sanación profunda podía ocurrir en espacio de días o semanas, en vez de meses o años. Esta era la sabiduría que yo había estado buscando: una comprensión de la mente más allá de nuestro cuerpo físico, en que la mente sea el vehículo de la consciencia y la autora de nuestra salud y destino. Después de dos décadas de investigación en el Amazonas y Los Andes, he adaptado antiguas técnicas a procesos que podemos usar para reparar nuestro pasado y sanar nuestro destino. Estas técnicas entrelazan hallazgos de anatomía, fisiología, biología y física, y convierte estas antiguas prácticas de sanación en técnicas contemporáneas y científicas. Cada año, cientos de estudiantes aprenden a emplear estas técnicas para sanarse a ellos mismos y a otros en mi centro, *The Four Winds Society (inglés)* y *Los Cuatro Caminos (español)*.

Pero, ¿qué quiere decir sanar el futuro? *Sanar*, para empezar, es distinto de *curar*. A pesar de que la sanación viene a menudo acompañada de una cura, muy rara vez una cura resulta en sanación. Por ejemplo, muchos de nosotros conocemos personas que han pasado por un bypass coronario o a quienes les han extirpado un tumor, pero que aún así no han sanado sus relaciones tóxicas ni cambiado su dieta; consecuentemente, su condición vuelve en unos meses o años. Quizás también conozcamos individuos que han estado en psicoterapia por años, pero no han podido encontrar una relación sana o superar

la rabia con sus padres. Y también puede ser que conozcamos a personas que dicen “el cáncer me salvó la vida”, porque les dio la oportunidad de reinventar cada aspecto de sí mismos, desde su dieta hasta sus relaciones y carreras.

En otras palabras, la medicina cura, y esto involucra eliminar los síntomas; mientras que sanar es crear un estilo sano de vida al eliminar la causa del sufrimiento y la enfermedad y luego crear un destino con sentido. Nuestra práctica es la de sanar.

La medicina occidental cura el cuerpo, mientras que la psicología trata la mente, pero la sanación asiste el alma y el espíritu. Los Laika creen que el mundo físico se anida en el reino de la mente, que descansa en el dominio del alma, que a su vez yace en los pliegues del espíritu. El espíritu es la fuente de la que emerge todo lo demás: es luz pura.

Como visionarios que perciben el mundo invisible de la energía y del espíritu, los Laika entienden que *todo* está hecho de luz en el universo, y que ésta forma y crea la materia. En algunas cosas, la luz está muy apretada, como en los árboles o piedras, y en otras es más fluida, como en los ríos o la luz del sol. Hoy en día los descubrimientos científicos confirman que cuando miramos profundamente dentro del corazón de la materia al nivel más fundamental, todo lo que encontramos es vibración y luz.

De modo que, al trabajar directamente con el alma y el espíritu, podemos dar lugar a cambios en todos los otros niveles, incluidos el cuerpo y la mente. El cambio a nivel del espíritu transforma el mundo.

Cómo usar este libro

Por favor ten presente que la recuperación del alma no debería tomarse con liviandad. (De hecho, insisto en que mis estudiantes no intenten guiar a otra persona a una recuperación del alma hasta que ellos mismos lo hayan dominado en su propio aprendizaje). Las técnicas de este libro te ayudarán con este proceso, pero pueden ser muy inquietantes en un principio, dado que puedes haber olvidado o reprimido heridas profundas que causaron una pérdida de alma. Sin embargo, a través de la recuperación de alma, por fin podrás reintegrar *todos* los aspectos de tu alma.

Los procesos en este libro son tremendamente prácticos. En cada capítulo encontrarás meditaciones guiadas que te permitirán poner en práctica en tu vida la posibilidad de *viajar*, inmediatamente. Mientras más practiques estas técnicas, más hábil podrás hacerte,

y así podrás sanarte y rastrear tu mejor destino. Entiendo que puede ser difícil leer los ejercicios de *viajar*, dado que algunos de ellos son bastante largos, y después cerrar los ojos y recordar todos los pasos. Sugiero que leas y grabes cada frase para poder escucharlas cuando estés listo para *viajar*.

El primer paso que debes tomar es entender cómo se tiene una experiencia distinta del tiempo en el cerebro y en el alma, y cómo nuestros chakras (centros energéticos) son impactados por las heridas que hemos sufrido, que es lo que explicaré en el siguiente capítulo. Comencemos.

PRIMERA PARTE
CAPITULO I
PREPARARSE
PARA LA
RECUPERACION DE ALMA

La física del destino

Dejé mi laboratorio en la universidad para perderme en el Amazonas. Acá, por trescientos millones de años, la vida verde se auto-polinizó generando una variedad infinita de enredaderas, helechos y árboles de veinte pisos de alto. Ayer me abrí una pierna con una rama caída y ya me está creciendo limo verde en la herida. Me estoy convirtiendo en un experimento viviente. Mañana llego al poblado en que vive Don Ignacio. Es un sanador renombrado, un hatun Laika, un maestro del viaje más allá de la muerte, un hombre tanto temido como amado en la región. Dicen que puede rastrear tu destino como otro hombre podría rastrear a un ciervo en el bosque.

En el planeta solo hay una forma de vida. Y tiene sentido del humor. El ADN se explora a sí mismo en un sapo, un tapir, un jaguar, un humano...en una orquídea, un pájaro y hasta en los delfines de barriga rosada que lograron subir 6000 millas por el Amazonas para convertirse en peces de agua dulce. Si los chamanes hubieran sabido de la existencia de la doble hélice de la vida, seguramente la habría llamado Dios.

-del diario de Alberto

Muchas culturas aborígenes alrededor del mundo comparten la creencia de que nuestros cuerpos, así como los de todos los seres vivos, tienen centros energéticos conocidos como *chakras*: vórtices giratorios de luz en los que se recibe, se libera y se intercambia energía con la naturaleza.

Existen siete chakras que corren a lo largo de nuestra columna. Tienen forma de embudo, con la parte ancha de la boca a dos o cinco centímetros de la piel y la parte angosta conectada con la médula espinal. A través de estos centros energéticos recibimos impresiones del mundo: por ejemplo, percibimos el amor en el corazón; la sexualidad, el miedo y el peligro en el vientre; y las revelaciones en la frente. A través de los chakras se puede cruzar del reino de la materia del cuerpo a aquel de la luz y del espíritu.

Los centros energéticos están rodeados del campo de energía luminosa o *aura* (del cual aprenderán más en el capítulo 12). En su estado saludable, cada centro energético vibra con uno de los siete colores del arco iris, dándole al aura un brillo especial.

La pérdida del alma se graba en los chakras: Cada uno contiene todos los recuerdos de los eventos dolorosos que nos mantienen atados al karma o al destino. Distintas heridas afectan a distintos chakras, y cuando uno de ellos es herido, pierde recursos vitales. Pierde su combustible esencial y se vuelve opaco y gris, y así las emociones que están relacionadas con este centro energético también se desordenan, y el brillo de nuestro campo energético baja.

En los siguientes capítulos, aprenderán cómo pueden recuperar y reinstalar estos recursos vitales en los chakras apropiados durante una sesión de recuperación del alma. Después de viajar para descubrir la herida original que causó la pérdida del alma, podrán devolver la esencia y energía de esa parte del alma al chakra herido.

Los chakras

Ahora conozcamos mejor cada centro energético, comenzando por los chakras inferiores. (He descrito en detalle el sistema de los chakras en mi libro *Chamán, sanador, sabio*, de modo que acá solo entregaré un breve resumen.)

Los chakras inferiores

1. **El chakra raíz, localizado en la base de la columna, es el conducto a la Madre Tierra y a lo femenino. Cuando ocurre pérdida de alma en el primer centro, podemos sentirnos huérfanos. Comenzamos a desconfiar de los otros y a buscar seguridad en cosas materiales. Cuando sanamos este centro, desaparecen los sentimientos de escasez. (Muchas de las historias de vidas pasadas están también contenidas en el primer y segundo chakra).**
2. **El chakra sacral se encuentra cuatro dedos más abajo del ombligo. Activa las glándulas adrenales y es el hogar de la pasión, la sexualidad y nuestro sentido del yo. Acá reside nuestra respuesta al estrés de lucha o huida, que desencadena la producción de adrenalina para ir al encuentro del peligro con una mayor alerta y velocidad. Cuando ocurre pérdida del alma en este chakra, la respuesta de lucha o huida está permanentemente activada.**

Por ejemplo, mi cliente Amy había estado experimentando los efectos de un exceso de adrenalina por casi cinco décadas, desde que había sido golpeada por un auto mientras andaba en bicicleta cuando niña. A pesar de no haber sido herida en el accidente, recordaba haber caído al suelo y cómo el auto se había detenido abruptamente atrapándola debajo. Como consecuencia de esto, parte de Amy había permanecido “atrapada” bajo este automóvil, aterrada de salir, sin poder luchar *ni* huir.

A través de la recuperación del alma, Amy recuperó una parte perdida de su alma que le mostró cómo el mundo podía volver a ser un lugar seguro. Cuando sanamos el segundo chakra, ya no vivimos en el miedo y el mundo deja de ser un lugar amenazante.

3. **El chakra del plexo solar influye en cómo nos expresamos en el mundo. Cuando está sano, este centro energético hace que seamos fieles a nuestra naturaleza. Cuando ocurre pérdida del alma acá, estamos expuestos a sentimientos de dolor y vergüenza o, al revés, a una hinchazón del ego. Ya no sabemos quiénes somos en verdad. Cuando sanamos una pérdida de alma en este centro, se estabilizan las relaciones familiares y personales, y nuestro sentido del yo se hace claro y definido.**
4. **El chakra del corazón, ubicado en el centro del pecho, es donde compartimos y sentimos el amor. Cuando ocurre pérdida del alma acá, confundes el amor real con el encaprichamiento; también podemos encapricharnos con el yo. Cuando este centro se sana, es posible experimentar el amor generoso y el perdón.**

Dado que el corazón es el eje de todo el sistema de chakras, cada vez que no tengo claro a qué lugar necesita volver una parte del alma, la traigo al chakra del corazón de mi cliente. Después de eso, su energía sanadora gravita hasta el chakra que más la necesite.

Los chakras superiores

Mientras los chakras inferiores son de la tierra, los superiores son del cielo, sostenidos por los chakras de la tierra como las altas ramas son sostenidas por el tronco de un árbol.

5. **El chakra de la garganta se ubica en el hueco de la garganta y es el centro psíquico; te da la habilidad de comunicar sin palabras. Cuando ocurre pérdida del alma acá, estamos expuestos a desórdenes del sueño, temores de hablar o de ser oídos, desórdenes de peso y la inhabilidad de notar cuando los demás no son sinceros. Si tenemos un quinto chakra herido, incluso tendremos problemas para ser sinceros con nosotros mismos de manera consistente. Cuando sanamos este chakra, podemos entrar en nuestro poder personal y redescubrir nuestra voz interna para comunicar clara y verdaderamente.**
6. **El chakra del tercer ojo se ubica en la mitad de la frente. Acá adquirimos la noción de que somos inseparables de Dios; a través de este chakra podemos expresar lo divino que hay en nosotros, y también podemos verlo en otros. Cuando ocurre pérdida de alma en este centro, nos hacemos demasiado cerebrales y nos desconectamos de nuestros sentimientos. Pero cuando lo sanamos, podemos experimentar la verdad espiritual y no sentirnos separados de lo divino.**
7. **El chakra de la coronilla se ubica en la parte más alta de la cabeza y funciona como un portal a los cielos, del mismo modo que el chakra raíz funciona como portal a la tierra. Cuando ocurre pérdida de alma acá, sentimos una enorme aislación; pero cuando sana, podemos viajar energéticamente a través del espacio y del tiempo, haciéndonos uno con el cielo y la tierra. (Y sólo después de sanar nuestros siete chakras podemos ayudar a otra persona a viajar y recuperar una parte perdida de su alma.)**

Dos chakras adicionales

A pesar de que en muchas tradiciones orientales se supone que todos los chakras están contenidos en nuestro cuerpo, los Laika creen que hay dos chakras adicionales que se extienden mucho más allá de nuestro ser físico.

8. **El chakra del alma se eleva por sobre nuestras cabezas como un sol radiante; hemos visto ilustrado este chakra como un halo dorado sobre Cristo y como**

una banda de luz alrededor del Buda. El alma extiende filamentos luminosos que nos conectan con los ríos y los bosques, y con el lugar en que nacimos y en el que ahora vivimos. Estos filamentos también se extienden hacia nuestra historia y destino personales. En los capítulos siguientes, aprenderás a rastrear a lo largo de estas hebras energéticas, que yo llamo *líneas de tiempo*, para sanar el pasado e influenciar el futuro.

Los Laika descubrieron que este chakra es el gran arquitecto del cuerpo físico. Cuando morimos, el octavo chakra se expande como un globo luminoso que envuelve los otros chakras. Después de un período de purga y purificación entre encarnaciones, fabrica otro cuerpo, como lo ha hecho una y otra vez a lo largo de muchas vidas. El octavo chakra escogió a nuestros padres biológicos, así como también el hogar y las circunstancias en las que nacimos.

Tal como un carpintero hace una silla y después la quema en su chimenea, sin sentir pérdida porque sabe que puede hacer otra, el octavo chakra no siente pérdida cuando muere un cuerpo: simplemente construye otro. Si hay un registro de una pérdida de alma almacenado en este chakra, es como una falla de diseño que se replica en cada nueva “silla” (o cuerpo físico). Nos llevará a recrear familias, eventos vitales y relaciones similares a aquellos de nuestra vida anterior en un intento por sanar esta herida.

- 9. El chakra del espíritu reside fuera del campo luminoso energético, al centro de toda la creación y corresponde a aquello que es infinito. Esta es la matriz de todo el cosmos, la red luminosa siempre existente que transporta energía e información de una parte del universo a otra. Los Laika pueden sentir e interactuar con esta red, y utilizan la práctica del viajar para “soñar la existencia del mundo”, participando conscientemente en la evolución de la vida en la tierra. Enfocar nuestra energía en el noveno chakra nos permite viajar al pasado para sanar traumas de otros tiempos, y al futuro para buscar nuestro destino.**

No podemos acceder a los chakras del alma y del espíritu hasta que sanemos las heridas y las pérdidas de alma de los chakras uno al siete. Entonces dejamos de identificarnos con nuestra historia pasada y solo nos identificamos con el espíritu.

El ahora sin tiempo

Para nosotros, los físicos convencidos, la distinción entre el pasado, el presente y el futuro es una ilusión, aunque muy persistente.

-Albert Einstein

Para la mayoría de nosotros, el tiempo está definido por relojes que hacen tic-tac, calendarios, nuestras historias pasadas y nuestros planes futuros. Probablemente les han hecho creer que el tiempo “corre como una flecha”: es decir, fluye irreversiblemente del pasado al presente, como una hoja que cae al agua y luego río abajo. Los psicólogos miran la infancia buscando la causa del sufrimiento presente, y los doctores miran la

historia médica personal y familiar en busca del origen de una enfermedad o condición... todo esto parece de sentido común si vemos nuestra vida como algo que está regulado simplemente por causa y efecto. La ciencia ha llamado a esto *causalidad*, una “ley” que dice que el pasado siempre se derrama hacia el presente y lo informa.

Para los Laikas, el tiempo hace zigzag entre mañana y ayer: es como un río que viaja lentamente al mar, y en lo profundo, bajo la superficie, hay una corriente que va hacia atrás, hacia la fuente, y hacia delante, al infinito. A pesar de que la mayoría de las personas están contentas de flotar con la corriente, los individuos dotados aprenden a viajar por estas “líneas de tiempo” para corregir eventos que ocurrieron en el pasado, y para influenciar el futuro. Es decir, podemos mirar hacia el futuro para ver la respuesta a una pregunta presente, y orquestar la sincronía y el azar para llevarnos a la solución. El futuro siempre se derrama hacia el presente y puede informarlo, si lo invitamos.

Aprenderemos a usar el viaje para librarnos del tiempo lineal y de la causa y efecto, y para invitar el futuro a que nos guíe. Cuando viajamos, el tiempo cesa (sólo existe el “ahora sin tiempo”, la matriz de la creación) y el hoy ya no sale del ayer. Viajar nos libera de la garra del tiempo a un estado en el que todo ocurre concurrentemente.

Bajo la tutela de los Laika, aprendí cómo usar el viaje para entrar en el “ahora sin tiempo” y sanar la forma en que los eventos de mi pasado vivían en mí. Con entrenamiento y práctica, será igual de fácil para ti construir tu vida a partir de tu destino que la forma en que estás acostumbrado a hacerlo: armar tu vida con los fragmentos rotos del pasado traídos al presente. Puedes navegar a posibles destinos e instalar un futuro más deseable en el presente.

Viajar te permitirá liberarte de la causa y efecto del karma. Puedes vivir tu vida con un pie en el dominio del espíritu sin tiempo y otro en el mundo físico. Al hacerlo, descubrirás que ambos dominios comparten un piso común, y que la distinción entre pasado y futuro es realmente una ilusión.

Des-derramar la leche

Nuestra habilidad innata de experimentar el paso del tiempo hacia atrás y hacia delante simultáneamente está entorpecida por el hecho de que nunca hemos tenido la experiencia de ver, por ejemplo, cómo un vaso de leche derramada en el suelo se “des-derrama”. Esto es así por el principio de *entropía*, que deriva de la *segunda ley de la termodinámica*. Este principio sostiene que el desorden, o el caos, siempre aumentará con el tiempo (no es necesario estudiar en Harvard para entender esto; solo es necesario tener hijos). Este movimiento hacia el caos es evidente a nuestro alrededor (nuestra casa necesita reparaciones, a los relojes se les acaba la cuerda), de modo que es fácil pasar del estado ordenado de la leche en un vaso hacia el estado desordenado de la leche derramada, del pasado al futuro, pero no en la otra dirección. El movimiento hacia el desorden parece inevitable y pareciera que el universo está muriendo una muerte lenta y fría.

Sin embargo, los sistemas vivientes desafían esta segunda ley: la vida persigue el orden, la belleza y la complejidad, y aborrece el caos. Los organelos se juntan para formar células, que se agrupan para formar tejidos, que luego se juntan para constituir órganos que se organizan en humanos, águilas y todos los seres vivientes. Mientras aquellas cosas

del universo que no están vivas se rompen, la vida continúa organizándose en hermosas flores, árboles y ballenas.

En los años que pasé estudiando con los Laikas, he visto cómo viajar nos permite acceder a regiones del cerebro que pueden ayudarnos a liberarnos de la segunda ley. En física, este proceso se llama *no-localidad*.

No-localidad

La física cuántica ha mostrado que cuando dos fotones de luz son disparados en direcciones opuestas y agarramos uno con un polarizador, este afecta instantáneamente al otro; esto sugiere que entre ambos no intervienen ni el tiempo ni la distancia. Esta es la no-localidad, o la habilidad de influenciar los eventos a distancia o a través del tiempo.

La no-localidad tiene dos características: 1) que no es necesario que intervengan energías o fuerzas para que suceda, sino solo intencionalidad o el deseo de que suceda y 2) que no hay tiempo ni distancia (es decir, no hay un mensaje que viaje del presente al pasado, o hacia el futuro). La habilidad de influir sobre los eventos no disminuye con el tiempo o la distancia. En otras palabras, no hay un *ahora* versus un *entonces*; en vez de eso, todo sucede de manera simultánea.

La prueba de la no-localidad a nivel cuántico ha sido un descubrimiento científico reciente, aunque los Laika han comprendido desde hace mucho cómo están relacionados los eventos distantes. Para la gran mayoría, la experiencia más cercana a este tema ha estado dada por la oración, que es algo que nos es familiar a todos (lo practiquemos o no). Al menos 23 estudios científicos rigurosos han documentado el poder que tiene la oración para sanar individuos a distancia. Esto, sin embargo, es también cierto para estudios con plantas: uno de ellos encontró que los porotos mung brotan más rápidamente cuando se les reza. Resulta imposible explicar esto con la psicología o con el “efecto placebo”; mal que mal, no puede engañarse la mente de un poroto para que crezca más rápido o resista la enfermedad.

Si bien comprendemos que la oración puede influir en eventos distantes y producir sanación a distancia, ¿qué pasa con nuestro poder de influir sobre eventos que ya han ocurrido? Una investigación del *British Journal of Medicine* trata de los resultados de un experimento con la oración retrospectiva. Los investigadores hicieron dos grupos seleccionados al azar por un computador, entre los registros de 10 años de antigüedad de 5000 pacientes con infecciones sanguíneas. Después se rezó a uno de los grupos y no al otro. Luego los investigadores revisaron los registros y descubrieron que los pacientes del grupo al que se había rezado habían permanecido menos tiempo en el hospital y con menos fiebre, *a pesar de que los rezos se llevaron a cabo diez años después de que los pacientes hubieran sido dados de alta*. Los pacientes recibieron los beneficios de la oración por la naturaleza no-local del tiempo. El momento de la oración fue concurrente con el de la enfermedad porque en el *ahora sin tiempo*, todo ocurre en el mismo momento.

La no-localidad también explica que muchos eventos que consideramos “psíquicos” son solo fenómenos naturales. Por ejemplo, en la novela *Futilidad*, publicada en 1898, 14 años antes del naufragio del Titanic, se describía con gran detalle un barco de ficción

llamado *Titán*. Las similitudes entre ambos barcos eran extraordinarias: cada nave tenía dos mástiles y tres propulsores y era considerada insumergible, pero (aún más escalofriante) ambas tenían una capacidad para 3000 pasajeros y no tenían suficientes botes salvavidas, y ambos experimentaron una colisión fatal con un iceberg en el mes de abril. ¿Sería esto una mera coincidencia o el escritor de la novela rastreó el futuro y logró ver el destino probable del *Titanic* verdadero?

Los experimentos de física cuántica han demostrado que el universo puede estar conectado de una manera que no logramos percibir, a un nivel que también incluye nuestra consciencia e intencionalidad. Podemos descansar con la seguridad de que todo en el universo está interconectado en una matriz luminosa que no conoce ni distancia, ni pasado ni futuro.

Viajar es una tecnología antigua que permite interacciones intencionales con una energía invisible de la que todos somos parte. Viajando aprendí que podía dejar de lado mi identificación con mi ser herido y con los eventos dolorosos de mi pasado. Y así descubrí mi destino, que siempre había estado disponible para mí, solo que no me había dado cuenta.

En los capítulos que siguen, aprenderás las técnicas para sanar las heridas del pasado y cambiar tu destino. Descubrirás mapas antiguos para explorar las cuatro cámaras del alma, y serás guiado por viejos mitos que describen el viaje del héroe. Pero primero debemos distinguir el *destino* del futuro que nos espera... y eso nos lleva al Capítulo 2.

CAPITULO II

TRANSFORMAR NUESTRO FUTURO EN DESTINO

Descubrí que al final la ciencia solo es una metáfora de la naturaleza, no la naturaleza misma. Es una metáfora que ha reemplazado los viejos cuentos de los dioses del cielo y la tierra. Ya no apaciguamos al señor del rayo o del viento; podemos explicar cómo los frentes de baja presión causan las tormentas tropicales, pero en el proceso hemos perdido el misterio y el asombro ante la creación. Sabemos por qué las flores atraen a las abejas, pero olvidamos oler las rosas o ser como los lirios de los prados...

Esta mañana llegué donde Don Ignacio, siguiendo una huella de menos de un metro de ancho. Acá todo es enorme, enredado y húmedo. Vive en un poblado, o más bien en una

comunidad familiar relativamente grande a la orilla del Madre de Dios, el río Madre de Dios. Le pregunto a un chico, y me dice que el poblado se llama “El infierno”. A mi alrededor está lleno de árboles del tamaño de edificios. Es una tierra de gigantes. Arriba gritan los loros y detrás de mí el río fluye suavemente... se me figura el paraíso. El infierno es el lugar del que vengo yo, allí donde el asfalto se ha apoderado de la naturaleza.

El infierno. “Es por los pájaros”, me diría después Ignacio. “Graznan sin parar, como los misioneros.”

-Del diario de Alberto

Aunque los dos términos suelen usarse como si fueran intercambiables, hay una marcada diferencia entre el *futuro* (conocido como *karma* en las culturas orientales) y el *destino* (conocido como *dharma*). El futuro, o sino, es el curso que ha sido determinado por nuestra familia, nuestra historia, nuestros genes y nuestras heridas emocionales. Hablamos del futuro de una nación con una sensación de lo inevitable. A veces escuchamos que dos individuos se encuentran o que una relación se rompe y decimos que “estaba predeterminado”. Y en muchas culturas indígenas los sanadores han identificado dos tipos de enfermedades: aquellas que provienen de Dios y aquellas que provienen del hombre. Aunque los síntomas sean idénticos, si una enfermedad viene de Dios, el sanador no puede hacer otra cosa que aliviar el dolor.

En otras palabras, el futuro es la serie de eventos predeterminados y aparentemente inevitables que nos suceden. Parece ineludible y nos acosa en cada vuelta de la vida: por ejemplo, dejamos a una pareja solo para terminar en la misma relación con otra persona. El futuro es también mortal; en inglés *fate* (este concepto de futuro), tiene el mismo origen que la palabra *fatalidad*.

Por otro lado, el destino es el propósito y el llamado de una vida, y puede ser descubierto y realizado. Los antiguos griegos creían que el sino estaba hecho de una cierta hebra y una vez que era parte del tejido era irreversible; el destino, sin embargo, era considerado una fuerza o agente que podía intervenir en re-tejer la tela del futuro. Personalmente creo que el destino también puede manifestarse sin la intervención divina, pero requiere que nos hagamos conscientes de nuestras heridas pasadas y respondamos al llamado al que nacimos; entonces podemos intervenir en el curso de nuestras propias vidas.

El destino nos permite trascender nuestro sino y vivir libres de una programación emocional y genética negativa. Al dar un paso hacia nuestro destino, podemos liberarnos de una herencia de cáncer de mama o enfermedad coronaria, o de una historia emocional que hace que continuamente volvamos a casarnos con una versión actualizada de una pareja que no nos conviene. El destino nos permite navegar nuestra vida en vez de andar por ella a trastabillones. Cuando entramos en nuestro destino, podemos participar conscientemente de nuestro propio crecimiento.

Los biólogos y los Laikas tienen distintas formas de entender la evolución. Los biólogos piensan que sucede solo *entre* generaciones; es decir, nuestros hijos pueden ser más inteligentes o saludables que nosotros, pero para la generación en curso ya es demasiado tarde para cambiar. La ciencia cree que no es posible alterar nuestros genes y todos vamos a heredar ciertos rasgos y tendencias de las generaciones previas. Si en nuestra familia

hay una cierta predisposición genética, esta ha sellado el porvenir de nuestros hijos. El cáncer de mama que heredamos de nuestra madre está a la espera de expresarse y la condición coronaria que nuestro padre nos heredó saltará como con resorte en el momento menos pensado. Pero los Laika creen que la evolución sucede *dentro* de una generación; así que podríamos, de hecho, desenrollar las capas de nuestro código genético para reinformar nuestro ADN y cambiar nuestro futuro genético.

Yo creo que podemos alterar nuestro destino de modo que nuestros hijos hereden los rasgos sanos que desarrollemos en el transcurso de nuestra vida, según desenlazamos el espiral del ADN un giro más. A través de los viajes, podemos rastrear un destino en el que sanemos y envejecamos de otro modo, uno en el que evitamos manifestar los males de nuestros ancestros o revivir los traumas de la infancia. Viajar nos puede llevar a construir nuevos cuerpos, que no solo están informados por aquello que hemos sido en el pasado, sino por aquello que seremos en 10.000 años más.

La cruzada de Percival

El mito de Percival, del siglo XII, sobre su cruzada en busca del Santo Grial, ilustra cómo podemos buscar y descubrir nuestros propios giales y así transformar nuestro futuro en nuestro destino. Como esta leyenda ha sido una de las más resistentes e influyentes en nuestra historias, he escogido usarla para ilustrar la cruzada de nuestro destino.

Cuando comienza la leyenda, Percival es un joven protegido. Su madre, Tristeza del corazón, ya ha perdido a su marido y a dos hijos en la batalla. Aterrada de que Percival quiera seguir sus pasos y convertirse en caballero para morir una muerte igualmente horrible, lo cría en el bosque, lejos de la civilización. Tristeza del corazón solo vive para proteger a su hijo de la vida.

Una mañana, cuando Percival juega en el bosque, se encuentra con un grupo de cinco caballeros vestidos con brillantes armaduras y largas lanzas, y siente una irresistible atracción hacia su mundo de aventuras. El llamado de estos galantes caballeros y su elegancia es tan fuerte que inmediatamente decide dejar su hogar y convertirse en caballero. Su aterrorizada madre le ruega que no la deje, pero Percival está determinado a viajar a la corte del Rey Arturo y unirse a su legendaria Mesa Redonda. El joven recibe entre llantos la bendición de su madre junto con un sencillo traje hecho en casa. Ella le dice que debe respetar a toda mujer y que no debe ser curioso, ni hacer preguntas. Con estos regalos y advertencias, Percival se embarca en su cruzada para convertirse en caballero y realizar su suerte.

Cuando el chico llega a la corte del Rey Arturo vestido con el traje hecho por su madre, pide que lo conviertan en caballero y lo sacan entre risas del salón. Pero Percival insiste una y otra vez hasta que finalmente le conceden una audiencia con el Rey. Entre los miembros de la corte hay una hermosa doncella que no ha sonreído ni se ha reído en seis años. La leyenda dice que solo reirá cuando aparezca el caballero más puro del mundo. Cuando Percival aparece, ella sorprende a la corte con un deleitoso ataque de risa. ¿Quién es este niño que logró lo que nadie más había logrado? ¿Será posible que el loco y principiante Percival sea el caballero que han estado esperando?

El rey le dice a Percival que para ser parte de la Mesa Redonda debe combatir y vencer al

Caballero Rojo, el más temerario guerrero del reino. También le dice que puede conservar la armadura y el caballo del Caballero Rojo si los gana en la batalla. Percival desafía al temido caballero y, a pesar de su inexperiencia, lo mata en un golpe de suerte. Victorioso, Percival se pone la armadura sobre el traje hecho por su madre y Arturo se garantiza su título de caballero.

La siguiente tarea de Percival es encontrar el Santo Grial y devolverlo a la Corte del Rey Arturo. Gournamond, un viejo sabio, le entrega valiosas instrucciones para guiarlo en su cruzada. Gournamond es severo en sus consejos: Si Percival llegara a estar dentro del Castillo del grial y frente a la sagrada reliquia, debe hacer la siguiente pregunta: “¿A quién sirve este Grial?”

Antes de embarcarse en sus caballerosas aventuras, Percival decide visitar a su madre para mostrarle sus logros, pero cuando llega a su puerta se entera de que ella murió de pena después de su partida. Destrozado por la culpa, Percival continúa su viaje y pronto se encuentra con Blanca Flor, una bella damisela cuyo castillo está sitiado. La doncella le implora a Percival que la salve y él va al combate, donde valientemente vence a sus atacantes y recupera su reino. Después de la batalla, pasa con Blanca Flor una casta noche y, en la mañana, continúa su caza del Santo Grial.

Un día, mientras busca alojamiento para la noche, Percival se topa con unos campesinos que le dicen que no encontrará refugio en 30 millas. Pero luego encuentra a un hombre que está solo pescando en un bote en el río. El pescador invita a Percival a quedarse con él en su casa, le da instrucciones y lo encamina. Para sorpresa del joven caballero, la casa del pescador resulta ser el legendario castillo del Grial. Cuando Percival cruza el pozo, se encuentra en un entorno suntuoso y soñado, con una corte de 400 caballeros y damas que rodean el Rey Pescador, quien yace adolorido sobre su litera, donde padece de una herida en la pierna que no ha logrado sanar y que le fue infringida mucho antes. Percival se da cuenta de que aquel hombre que creyó pescador no era otro que el Rey Pescador.

Se prepara un gran banquete durante el cual el Rey Pescador le da a Percival una grandiosa espada. Como parte de las festividades, se exhibe el Santo Grial, que va pasando de uno a otro entre los cortesanos. Todos beben de él y se les concede un deseo, excepto Percival y el Rey Pescador; este último no puede beber del grial hasta que su herida sane. Percival permanece en silencio toda la cena, atendiendo la advertencia de su madre de no hacer preguntas. Toda la corte lo observa intensamente, dado que por mucho tiempo han esperado ver cumplida su profecía: la leyenda dice que un día, en el castillo aparecerá un inocente joven que formulará la “pregunta del Grial”, con lo cual terminará de liberar su poder y sanar a su rey.

Pero Percival nunca habla, y a la mañana siguiente se encuentra con que el castillo está vacío. Sigue su viaje, con su nueva espada amarrada al cinto, y el castillo del grial desaparece tras él. A lo largo de los años, va tras varios logros caballerescos: derrotar dragones, conquistar caballeros enemigos, rescatar hermosas doncellas y realizar la grandeza que el Rey Arturo vio en él. Se extiende la reputación de la destreza de Percival como caballero y el cuento le llega de vuelta al Rey Arturo, que pide que traigan al caballero a su corte. Se lleva a cabo un gran festival y torneo en el honor de Percival y se le concede el más alto prestigio y respeto que a ningún otro caballero. Sin embargo, en el clímax de la celebración, aparece una bruja. Frente a todos, recita una letanía de los muchos pecados, faltas y fechorías de Percival, de las cuales la más ofensiva es no haber

hecho la pregunta al grial cuando tuvo la oportunidad.

Humillado y degradado por la bruja, Percival parte una vez más en busca del Castillo del grial, pero solo encuentra más batallas y contratiempos. Un día, en el otoño de su vida, finalmente se encuentra con un grupo de campesinos que lo regañan por usar su armadura de batalla en Viernes Santo, uno de los días más sagrados del año. Lo llevan donde un viejo ermitaño que vive en lo más profundo del bosque, quién al igual que la bruja, lo reprende por no haberle hecho la pregunta al grial.

Cuando Percival por fin se saca la armadura y el traje hecho a mano que ha llevado puesto tantos años, el viejo ermitaño lo conduce por fin al Castillo del grial. Ahora, al final de sus años de aventuras, finalmente se le da otra oportunidad de probarse en su tarea más importante.

Percival encuentra el castillo, entra y hace la pregunta mágica (¿a quién sirve el grial?). Finalmente, todos se regocijan. El Santo Grial se pasa de uno a otro, el Rey Pescador puede beber de la copa y finalmente logra sanar.

Qué aprendemos de Percival

Este mito nos muestra qué requerimos para transformar nuestra vida: pasar de una vida en la que somos controlados por nuestro futuro a otra en la cual eventualmente podremos satisfacer nuestro destino. Cuando la historia comienza, Tristeza del corazón despidió a su hijo con lágrimas y con un traje que ella misma ha hecho, advirtiéndole que no haga preguntas y que respete a las bellas damas. Luego muere, y con eso representa la peor pesadilla de cualquier “buen chico” responsable: que si deja a su madre y se independiza, ella morirá sin él.

El traje hecho en casa representa la maldición de los ancestros de Percival, la herida original de la madre que impide que él madure. Mientras lleve puesto su traje, la relación con su madre permanece congelada en un estado inmaduro y de dependencia. Y como su madre se lo ha suplicado, el chico no logra hacerle la pregunta al grial. Al no hacerlo, se pierde una ventana de oportunidad crucial que le habría permitido satisfacer su destino mientras aún era joven. Encontrar otra ventana como esa le toma la vida completa. Al igual que Percival, a muchos se nos presenta una oportunidad de probar el grial temprano en la vida (oportunidades doradas que se presentan en la forma de la persona adecuada con la que podríamos casarnos o la carrera correcta para nosotros), pero no logramos actuar. Y luego pasan muchos años antes de que volvamos a nuestro destino y nuestro verdadero llamado.

En muchas culturas a lo largo del mundo, como los hopi, los celtas y los yoruba de África sub-Sahara, Cuando un chico llega a la adolescencia se le enseña a acoger a la tierra como su madre eterna y a considerar los cielos como su inalterable padre. Aprende que su lugar está fuera, en el mundo, y que sus padres biológicos ya no pueden proporcionarle lo que necesita. Esto, ya no sucede en las culturas occidentales, en las que intentamos proteger a nuestros hijos del mundo. Los ritos de transición culturales, como por ejemplo el Bar mitzvah, la confirmación y las celebraciones del cumpleaños número 18 fueron creados con la intención de acompañar a nuestros niños a la madurez e independencia... aún así, hoy carecen de significado y se han transformado solo en fiestas

de celebración para darles regalos.

Muchos de nosotros nunca cortamos los hilos del delantal de nuestra infancia, y así nos pasamos demasiados años culpando a nuestras madres de nuestros problemas o corriendo a casa para que nuestros padres arreglen las cosas. Al igual que Percival, nos encontramos retenidos al tironear los lazos parentales que nos reprimen de sanar nuestras propias heridas (y, como él, necesitamos sacarnos el traje hecho a mano para encontrar nuestro propio lugar en el mundo).

La vieja bruja y el daimon

Mucha gente conspira para que quedemos atrapados en nuestro sino. Por ejemplo, cuando Percival encuentra a Blanca Flor (cuyo nombre es el símbolo mismo de la pureza), ella se transforma en la inspiración de su vida, impulsándolo a proteger lo que es puro y a pelear por el bien sobre el mal. Percival sigue el consejo de su madre y nunca consume su amor por Blanca Flor; se rehúsa a seducirla o a dejarse seducir por ella. La única noche que pasan juntos carece de intimidad y nunca vuelven a pasar otra.

Obviamente, si Blanca Flor fuera una mujer verdadera, esta “relación” sería una caricatura absurda, idealizada hasta la miseria. ¿Se imaginan pasar la vida entera buscando una mujer de pureza absoluta? ¿Anhelando a una mujer con la que pasaron una sola noche? ¡Sin duda ninguna mujer de carne y hueso podría compararse con esta visión idealizada!

Por esto resulta importante comprender que Blanca Flor representa aquello que Carl Jung llamó el “ánima” o el femenino interno. *Anima* es la palabra para el alma en latín. Cuando recuperamos la integridad del alma y seguimos su guía, podemos liberarnos de la maldición de nuestros ancestros y sus vidas de sufrimiento y enfermedad.

Los griegos llamaron *daimon* a este aspecto de nuestra alma, que es nuestro genio o nuestro ángel guardián. El *daimon* nos guiará a lo largo de nuestra vida siempre que lo respetemos y le seamos fieles. Por ejemplo, si un hombre es fiel a su guía interior, el resultado será que crecerá y madurará; sin embargo, si intenta evitar su femenino interno, tratará de encontrarlo en forma física y se casará con su imagen de la mujer ideal en vez de con una mujer real. Podría correr de una mujer a otra, buscando inconscientemente su femenino interno en forma corpórea e insistiendo en que su pareja se acomode a su ilusión de cómo una mujer debería verse y ser. Del mismo modo, si una mujer es seducida por el mito de la belleza material, nunca podrá encontrar la belleza del femenino interno.

El mito de Percival, nos recuerda que no siempre es fácil para nosotros ser fieles a nuestro propio *daimon*. Por eso en la corte aparece una vieja bruja: para exponer al hombre imperfecto que hay tras la armadura. La bruja es el *daimon* que reaparece y exige atención otra vez. Esta figura aparece en muchos mitos, cuentos folclóricos y leyendas como el portador de la verdad, que generalmente le dice al héroe cosas que no quiere oír y le muestra las partes de su alma que ha abandonado. En nuestras propias vidas, la bruja aparece como un desagradable “baldazo de realidad”, o una experiencia de vida decisiva: como el término de una relación importante; ser despedido de un trabajo; soportar una enfermedad, o una crisis, o un divorcio; o la pérdida de algo que hemos considerado central para ser quienes somos.

En el mito de Percival, el propósito de la bruja es mostrarle a nuestro héroe que a pesar de que está bien en su personaje de caballero, hay algo en el interior que no está sano: ha perdido su alma. Ha buscado con resolución su ser externo a expensas de su *daimon*. Hacia el final del cuento, su traje y armadura se han convertido en una prisión de logros materiales, pero él se ha perdido adentro. No tiene amor ni consuelo humano y ha fallado en la única causa que tenía significado: encontrar el grial.

Cuando la vieja bruja humilla a Percival, exponiendo todos sus aspectos oscuros y ningunas de sus glorias, él queda devastado. Todo aquello que él valora aparece como una farsa. En medio de esta devastación, se ve forzado a reevaluar el propósito de su vida, a preguntarse: ¿Cuál es el significado de mi vida? Este es el punto de inflexión de Percival, el momento crucial en el cual se ve finalmente impulsado a volver a las pistas de la cruzada de su vida.

Aún así, a pesar de esta experiencia, Percival solo sabe hacer lo que siempre ha hecho. Vuelve a su caballo y armadura, pero ahora sus logros caballerescos no tienen para él ningún significado. Sabe que a pesar de su deseo de algo más significativo, está atrapado en las ruedas de su sino, viviendo un rol que le fue asignado por su padre y vestido con el traje tejido por su madre.

La bruja es el femenino sagrado, el alma, que aparece en forma de la vieja sabia. Después de sufrir años de descuidos, resurge para despertar a Percival al hecho de que está haciendo las cosas de manera automática, sin goce y sin ninguna idea de cómo repararlo. Así lo encuentran los peregrinos cuando le preguntan por qué está vestido para la guerra en uno de los días más sagrados del calendario cristiano. Lo llevan hacia las profundidades del bosque, otro símbolo del oscuro femenino. El viejo ermitaño lo pone en el camino que lo llevará al Castillo del grial, donde por fin logra encontrar su voz y preguntar: “¿A quién sirve este grial?”

Finalmente Percival logra escapar a su sino de vivir y morir por la espada, como lo hicieron sus hermanos y su padre antes que él, y puede vivir una vida espiritual. El Castillo del grial es una metáfora de llegar a su destino, que siempre estuvo allí para él; solo necesitaba estar listo para encontrarlo. Cuando finalmente se mira internamente, encuentra que el Castillo del grial y el Santo Grial están a la vuelta de la esquina.

Una de las lecciones que aprendemos de este cuento es que aunque nuestro sino parezca ineludible, el Castillo del grial (nuestro destino), siempre está esperando a la vuelta de la esquina. Sin duda, hay momentos en la vida en que nos encontramos preguntándonos: “¿Cuál es mi propósito de vida?” Y aunque la historia de Percival ha sido usada tradicionalmente para alumbrar la cruzada de la vida de los hombres, las mujeres se enfrentan al mismo dilema: “¿Cuándo se acabarán las batallas?” “¿Cuándo podré bajar mi espada?”

El mito de Percival sugiere que después de trastabillar una gran parte del sendero de la vida, para estar realmente satisfechos debemos llegar finalmente a un lugar en el que nos entregamos a un poder más grande que nosotros mismos, sea este Dios, nuestro llamado u otra forma del grial. En los siguientes capítulos, nos embarcaremos en esta cruzada usando las facultades del “cerebro-dios”.

Las cuatro regiones del cerebro

La razón por la cual estas leyendas arturianas han quedado tan grabadas en nuestra imaginación colectiva es que representan el viaje vital que cada uno de nosotros debe realizar para descubrir su destino. De la misma manera, podemos hacer el viaje hacia nuestro destino en el curso de muchos años (o muchas vidas) o podemos viajar por territorios sagrados y paisajes míticos en mucho menos tiempo usando el proceso de *viajar*.

Para los Laika, *viajar* no es un ejercicio de la imaginación; es muy real. Es difícil comprender esto para nosotros, los occidentales, porque estamos tan guiados por reglas y preceptos. Hacemos una distinción entre aquello que obedece un conjunto de leyes predecibles (como las leyes de la física) y aquello que es imaginal. Los Laikas creen que *todo* es imaginal. Todo aquello que percibimos es una proyección de nuestro mundo interno, y el mundo refleja a la perfección la condición de nuestra alma. Lo que consideramos el mundo de nuestra imaginación es considerado por los visionarios de la antigüedad como tan real y tangible como nuestro mundo físico.

Para acceder al mundo imaginal, necesitamos entrar en estados especiales de conciencia que son muy diferentes a nuestra conciencia ordinaria. Estos son los estados que han sido cultivados por los místicos, monjes, santos y yoguis: es la mente silenciosa de los Laikas y los Budas. Esta conciencia exacerbada nos da acceso a nuestro cerebro-dios.

Aunque nuestro cerebro no crea la conciencia (es mucho más probable que haya sido la conciencia la que creó el cerebro como forma de percibirse), hay regiones en el cerebro que se activan cuando entramos en ciertos estados de conciencia. Por ejemplo, cuando estamos enojados, hay una región en el cerebro que se enciende, así como hay otras, que se encienden cuando estamos felices, enamorados o en éxtasis meditativo. Esto sucede porque el cerebro humano se divide en cuatro sub cerebros que se desarrollaron en distintas etapas evolutivas. Cada uno de ellos gobierna un aspecto diferente de la naturaleza humana:

1. El cerebro primitivo o **cerebro reptil** está a cargo de las funciones biológicas del cuerpo, como el control de la respiración, la temperatura corporal y otros sistemas autonómicos. Para este cerebro, el destino equivale a la preservación y continuación de la vida, y mide el tiempo como el intervalo que pasa entre las comidas y el sexo. Esta región evolucionó hace millones de años, y contiene la médula y el cerebelo.
2. El **cerebro límbico**, más complejo y emocional, está a cargo de la familia y de la cultura. Anatómicamente, rodea el cerebro reptil como un guante de béisbol. Sostiene el tejido de la sociedad sacrificando el bien del individuo por el bien de la tribu. La religión y la ley son productos de nuestro cerebro límbico; de hecho, cinco de los Diez Mandamientos (las prohibiciones de matar, robar, el adulterio, la mentira y la envidia), están diseñados para controlar los impulsos de esta región. Me gusta llamarlo “cerebro simio” por sus programas instintivos, llamados comúnmente “las cuatro F”^[1]: el miedo, la alimentación, la lucha y la fornicación.

Si durante nuestra infancia nos hirieron o sufrimos un trauma, los programas del cerebro simio nos llevarán a acumular cosas materiales, ver a los extraños como enemigos, construir armas de destrucción masiva, comer y beber en exceso, tener

parejas sexuales de manera indiscriminada y vivir con miedo a lo desconocido. Este es el cerebro de la superstición y de la mayoría de las religiones primitivas, y su experiencia del tiempo es de momentos de seguridad, miedo o lujuria. El cerebro límbico está de copiloto cuando opera nuestro sino: acá, el destino está sometido a un deseo irrefrenable de seguridad. A lo largo de los milenios, los chamanes han descubierto que las técnicas que se emplean para viajar (que exploraremos en capítulos posteriores), trascienden los cuatro programas primarios del cerebro límbico, y así podemos vivir libres de miedo, rabia, escasez y lujuria.

3. La **neocorteza**, o cerebro “nuevo” apareció hace 100.000 años en un salto cuántico evolutivo en que el cerebro humano dobló su tamaño a lo largo de aproximadamente diez generaciones. Todos los mamíferos superiores comparten la neocorteza y es nuestro “cerebro científico”. Dado que es el cerebro que inventó los relojes, vive según el tiempo.

La neocorteza también es el cerebro fieramente individualista de los empresarios y los exploradores. Dio origen a la revolución industrial y a la carrera espacial, y también a la constitución y a la carta de los Derechos Humanos. Para este cerebro, el destino se trata de ser un individuo que se diferencia de las masas. Muchas sociedades lideradas por caudillos o jefes tribales no logran comprender nuestro deseo de democracia porque aun están dominados por el cerebro límbico, que valora más la ley de la manada que la libertad individual.

4. Finalmente, la **corteza precerebral** o **cerebro-dios**, es una estructura que compartimos en toda su expresión con los delfines y las ballenas, aunque el *hardware* está presente en todos los mamíferos superiores. Se encuentra en nuestras frentes, sobre el entrecejo; de hecho los Neandertal eran conocidos como *low brow*^[2] porque les faltaba esta unidad cerebral.

Los estudios imagenológicos muestran que la corteza prefrontal está activa durante ciertas experiencias místicas y espirituales. Los monjes budistas que entran al estado de *samadhi* (o la experiencia de unidad con todo lo vivo), muestran actividad neuronal casi exclusivamente en esta región del cerebro. También se ha encontrado que la meditación ejerce cambios drásticos sobre la actividad eléctrica de esta región del cerebro. El cerebro-dios trasciende la individualidad y busca la unificación con todo; también regula los impulsos agresivos y miedosos del cerebro simio. Para el cerebro-dios el tiempo es fluido y corre tanto para delante como para atrás, como en los sueños.

Despertares

El cerebro simio nos trae a nuestro primer despertar, que sucede cuando reconocemos nuestra propia mortalidad (generalmente hacia los 30 o 40 años). Los animales son conscientes de que existe la muerte, pero aparentemente no saben que van a morir. De igual modo, los niños saben que una mascota, un amigo o un pariente pueden morir, pero no comprenden que también les pasará a

ellos, ni que es algo permanente. El cerebro simio vive temiendo la muerte.

El segundo gran despertar ocurre cuando reconocemos nuestra naturaleza transtemporal (el yo inmortal e infinito), al que puede dar lugar el cerebro-dios. El cerebro-dios comprende que la conciencia no puede morir y nos permite vivir libres de miedo. Muchos científicos, artistas, chamanes y místicos brillantes han accedido a su potencial para producir sus más finos trabajos. Después de regresar de uno de estos trances, el poeta Samuel Taylor Coleridge bosquejó la versión final del poema “Kubla Khan”. Se dice que Mozart podía escuchar una sinfonía completa dentro de su cabeza, y tenía que trabajar velozmente para poder transcribir las notas a la misma velocidad que las escuchaba. Este es el mismo cerebro que lleva a Percival al Castillo del grial y le permite descubrir a quién sirve el grial.

El viaje de Percival y nuestro propio viaje

El mito de Percival nos enseña que solo podemos sanarnos cuando servimos a lo sagrado. Esto es trabajo del cerebro-dios, que va más allá de los deseos personales y egoístas. Cuando Percival le hace una pregunta al grial y se pone a su servicio, logra sanarse el Rey Pescador y los caballeros y las damas de la corte. A lo largo de la búsqueda de toda una vida, Percival nos enseña que, aunque quizás queramos ir más allá de nuestro sino urgentemente, muchas veces no sabemos cómo encontrar el camino hacia nuestro destino.

Al igual que en la cruzada de Percival, nuestro viaje al propio destino tendrá muchos pasadizos, y no todos serán cómodos ni fáciles. Nos conducirán por oscuros corredores que nos obligarán a mirar a los ojos a la bruja y a reintegrar aquellas partes que aún no hemos sanado. Exploraremos nuestro pasado, desde vidas pasadas hasta la infancia temprana. Recuperaremos nuestro femenino perdido (nuestro daimon) al sanar aquellas partes del alma que quedaron desperdigadas, y exploraremos los contratos que nos mantienen atados a nuestros ancestros y genes, tal como Percival estaba atado a su madre por este traje hecho a mano. También aprenderemos cómo recuperar la gracia que nos permitirá experimentar nuestra vida al máximo. Esto, no difiere de cómo Percival aprendió a encontrar su voz para poder hacer la pregunta mágica que le abrió la puerta a su destino.

En los siguientes capítulos, aprenderemos cómo acceder a los estados únicos de conciencia del cerebro-dios. El método que aprenderemos (viajar), ha sido practicado por milenios por los Laikas. Estos sanadores avanzados siguen “el camino sin camino”; del mismo modo, viajaremos por nuestro camino personal para poder movernos más allá de los confines de nuestro sino. Cambiaremos el idioma del neurocientífico por aquel del Laika para aprender a viajar hacia el Mundo de abajo (el pasado), y luego al Mundo de arriba (el futuro). Pero ahora, familiaricémonos con el lugar al que vamos a viajar.

CAPITULO TRES
MAPEAR EL ALMA

El viejo había estado preparando su poción alucinógena desde la salida del sol. Una hora después de que el sol se hubiera puesto sobre el follaje de la selva, ambos tomamos un vaso de la amarga bebida. Estaba hecha de ayahuasca, la legendaria enredadera de la muerte.

Los Laika del Amazonas creen que para viajar a los mundos de arriba y de abajo (aquellos que los occidentales llamamos el “inconsciente” y el “supra consciente”), es necesario salirse del tiempo. La enredadera de la muerte nos ayuda a hacerlo, al mostrarnos todas aquellas partes de nosotros que han muerto, tal como lo hace la bruja. La implacable arpía nos muestra todo aquello que hemos mantenido escondido: cada miedo, cada juicio. Y luego el chamán nos saca eso, lo jala desde sus raíces, que están tejidas con cada una de nuestras células... lo llaman “la muerte que exorciza”. La sabiduría popular en esta parte de la selva es que una vez que hemos exorcizado la muerte que vive en nosotros, esta muerte ya no puede reclamarnos, porque ahora es la vida la que nos reclama. Dentro del tiempo, la muerte acecha a su presa; nos espera al final de cada minuto, de cada segundo. Cuando nos salimos del tiempo, nos hacemos invisibles a la muerte.

La selva pulsaba en la noche. El incesante y abrasador silbido del día daba paso al canto de millones de insectos. En algún lugar, un profundo y resonante canto llevaba el compás, y miré hacia afuera, donde vi la silueta del viejo contra la luz de la luna sobre la laguna. El murmullo de su canto se sincronizaba con la cadencia de la selva. No pude captar las palabras de su canción, pero el verso cambió cuatro veces a medida que él giraba para enfrentar cada una de las cuatro direcciones.

“Esta noche, te vamos a sacar la muerte”, me dijo.

-Del diario de Alberto

Por años, la psicología se ocupó en buscar el alma: primero en el corazón, y luego con el tiempo, en el cerebro. Al no encontrar evidencias de su existencia, la psicología se dio por

vencida, dejando la exploración del alma a artistas y poetas.

Alma es la mejor palabra que tenemos para nombrar esa parte esencial de nosotros que parece haber precedido nuestra entrada en este mundo y que además resiste también más allá de nuestra vida. Para los Laika, el octavo chakra es el alma, que retiene los recuerdos de todas las encarnaciones que tuvimos antes de esta, y también contiene el potencial de aquello en lo que nos podemos transformar.

La gente de medicina se refiere a esta parte de nosotros como una semilla que puede crecer y manifestarse si se cuida bien. Así como la bellota tiene la información del majestuoso belloto que vive en ella, también necesita germinar para convertirse en un árbol. Sin el proceso de maduración, la bellota sigue siendo una dura nuez con un potencial inutilizado; asimismo, si no se cuida una semilla, puede morir o no llegar a su máxima expresión.

El viaje del alma es aquel en que se desarrolla la gran promesa que cada uno de nosotros lleva dentro. Como una vez me dijo mi mentor, “no solo estamos aquí para cultivar maíz, sino también para cultivar dioses”.

En este libro, usaremos el proceso de viajar para germinar nuestras semillas de modo que puedan enraizarse y desarrollarse; y para permitir que florezca nuestra naturaleza divina. Cuando se descuida una semilla, esta produce un fruto amargo, pero cuando se cuida, ofrecerá una dulce recompensa para los demás y nosotros mismos. Solo darán fruto aquellas semillas que cuidamos.

Hay un viejo cuento Cherokee en que un hombre le dice a su nieto: Dentro de mí hay dos lobos que pelean. Uno de ellos está enojado y lleno de odio, y el otro es generoso y compasivo. Cuando el niño pregunta “Abuelo, ¿Cuál de ellos va a ganar?”, el abuelo responde: “Aquel que yo alimento.”

La fuente de toda la vida

Aquello que en la psicología llamamos inconsciente, es representado por los Laikas como el mundo de abajo (aquel mundo rico, húmedo y femenino en el cual la semilla de nuestro potencial comienza su viaje al consciente.)

En la mitología, lo femenino suele tener tres caras (virgen, madre y bruja) que son aspectos de un mismo arquetipo, la Gran Madre. Ella vive, metafóricamente, en el mundo que da la vida, en lo profundo de la tierra; es, de hecho, la personificación misma de la tierra. Es aquello que los Incas llaman la *Pachamama*, la madre original de la cual todos vinimos y a la cual volveremos. Incluso en la mitología occidental aprendemos que venimos del polvo de la tierra y que “al polvo volveremos”.

Las culturas nativas de América, creen que toda la vida nace de este escondido mundo de abajo. Cuando se fragmenta una parte del alma, vuelve al oscuro útero de la Madre Tierra y deja atrás un vacío que intentaremos llenar con cualquier cosa que detenga el sufrimiento. Al igual que en nuestra metáfora de la tierra que nutre la semilla, el mundo de abajo es un lugar viviente y que da vida, y podemos viajar allí para restablecernos y rejuvenecer.

Sin embargo, para nosotros los occidentales, esto no es así: la tradición judeo-cristiana y

la mitología griega y romana ven el mundo de abajo como un lugar en el que podemos enterrar a nuestros muertos. Asociamos lo profundo de la tierra con el infierno, el fuego y el azufre; creemos que es un lugar de tormento y sufrimiento. No vemos a la tierra como el origen de nuestra vida; identificamos las imágenes de nuestros ancestros o las fotos de nuestros parientes biológicos como el lugar del que venimos. En occidente no somos hijos de la tierra, sino hijos de otros humanos.

Dada la enorme apreciación de los indios americanos por la madre naturaleza, fue muy confuso cuando los misioneros les dijeron por primera vez que el “cielo está arriba y el infierno está abajo.” Para ellos era incomprendible que la Madre Tierra, fuente de toda la vida, pudiera ser un lugar pernicioso y horrible en que los espíritus sufren y pagan por sus pecados, eternamente malditos. Para ellos, la tierra era un fértil lugar de renovación, un rico terreno al cual podían viajar para encontrar partes de la “semilla” original de una persona, que se había fragmentado como resultado de un trauma o dolor.

El mundo de abajo es el lugar en que podemos encontrar al niño de siete años que se fue, porque no podía soportar el dolor del bullying del que era víctima o el “potencial de la semilla” que se perdió en una vida previa, cuando alguien fue quemado en la hoguera. El mundo de abajo, el vientre de la gran madre, es el lugar que protege las partes fragmentadas de nuestra alma hasta que estén listas para volver de modo seguro al mundo del medio, el de la conciencia cotidiana.

El mundo de abajo representa la oscuridad en la medida que es allí donde guardamos aquellas cosas que ya no queremos ver. Por ejemplo, con mis clientes suelo encontrarme con eventos de abuso infantil. Desde la psicología, miramos cómo estos eventos han sido reprimidos y como están enterrados en nuestro inconsciente; después, con la psicoterapia, intentamos desenterrarlos y entenderlos. A pesar de eso, hasta Carl Jung observó lo limitada que es nuestra comprensión de la psique cuando dijo: Nuestra psicología personal (y) los arquetipos son las grandes fuerzas decisivas. Traen a colación los acontecimientos reales, no nuestro razonamiento personal o el intelecto práctico... son las imágenes arquetípicas las que deciden la suerte del hombre.”

Cuando un niño es abusado o está traumatizado, un fragmento de su alma se rompe y vuelve al reino arquetípico de la Gran Madre buscando la protección que su madre biológica no le pudo dar. Esta parte del alma es, de hecho, una porción de energía vital que no estará disponible para su crecimiento.

Cuando me encuentro con alguien así, reconozco que ciertas áreas de su desarrollo pueden haber quedado detenidas a una edad muy temprana. Por ejemplo, una persona de 40 años puede tener una discusión con su pareja y volver a los comportamientos y sentimientos de un niño de 12. Inevitablemente, la herida original del alma ocurrió a esa edad más temprana e impidió el crecimiento de esta persona. En casos como este, yo recupero la parte del alma que estaba perdida y vuelvo a presentarle un aspecto de sí mismo que le permitirá sanar y salir adelante. Esto requiere que mi cliente recuerde un evento de su pasado, muchas veces uno que ha olvidado. Cuando “ve” este incidente, que puede ser una de las formas en que murió o sufrió en una vida anterior o un trauma de su encarnación, comienza un proceso de sanación tremendo.

El D. Brian Weiss, un autor e investigador de las vidas pasadas, ha documentado cientos de casos en los que sus pacientes se aliviaron de síntomas físicos y emocionales cuando observaron hechos de una vida anterior durante regresiones a vidas pasadas. Yo he

aprendido que, aunque observar estos eventos dolorosos es inmensamente transformador, es sólo la primera parte del proceso: también es necesario convencer a la parte perdida del alma para que regrese, luego destruir y reescribir viejos contratos del alma que ya no nos sirven, y finalmente es necesario rastrear un destino futuro que puede instalarse en el presente.

A pesar de que yo he estudiado tanto psicología como las tradiciones de los Laika, he descubierto que una sesión de recuperación de alma permite sanar cosas que requerirían años de psicoterapia. Esto sucede porque, para poder recuperar nuestra inocencia y confianza en la vida, es necesario renegociar contratos del alma que ya están obsoletos y descartar creencias limitantes. Esto se hace como parte del viaje de recuperación del alma. Además, el idioma del alma es muy distinto de aquel que usamos en terapia. Es rico en imágenes, mitos, arquetipos y misterio; está lleno de poesía y magia, y le habla a la intuición y al amor. Los términos *abandono*, *miedo*, *inseguridad* y *trauma de infancia* pertenecen al intelecto. Estoy convencido de que cuando solo tenemos estas palabras para explicar nuestra infancia, es seguro que hemos sufrido una pérdida de alma, porque las palabras del alma han desaparecido.

En *The Four Winds Society*, mis alumnos se capacitan profesionalmente para hacer recuperaciones de alma para otros, y esto es un arte delicado. Por ejemplo, mi alumna Claire pudo usar la capacidad de viajar para ayudar a su familia a sanar al final de la vida de su madre, Anne. Anne había sido admitida en el hospital con un coágulo (una complicación de sus quimioterapias) y luego había sufrido una falla renal y un shock tóxico. Esta es la historia de Claire:

Mi madre estaba incómoda y desconectada emocionalmente de sus hijos, y hasta de sus nietos. Estaba irritable, enferma y cansada, y no quería recibir visitas. Yo sabía que estaba en estado crítico y que tenía mucho miedo a morir. Cuando *viajé*, esperaba encontrar la parte de su alma que faltaba, que luego le daría esperanzas de vivir y pelear por su salud. En mi viaje, me encontré con un hermoso ser de luz blanca, y mi corazón se llenó de su belleza y amor. Traje de vuelta este ser y lo soplé en el chakra del corazón de mi madre (ella aún dormía).

Cerca de 15 minutos después, mi madre abrió los ojos sobresaltada y me miró con tanto amor que se me llenaron los ojos de lágrimas y sentí como si el corazón se me detuviera un momento. ¡Ella brillaba! La energía que emanaba de su ser quitaba el aliento. Mi hermano dejó caer el teléfono y dijo que se veía hermosa. Nos miramos sorprendidos por unos segundos. Luego, suavemente cerró los ojos y volvió a dormirse. Sentí que había hecho exactamente lo que era necesario, fuera cual fuera el efecto en su salud.

Más tarde, el doctor vino a decirnos que no había nada más que pudiera hacer, de modo que desconectaron a mamá de la máquina que le daba apoyo renal. Yo me sentí calmada mientras escuchaba al doctor, y le agradecí todo lo que había hecho para intentar ayudar a mi madre.

Cada uno de los hijos, nietos, sobrinos y descendientes de mi madre entraron a verla. Cada vez que alguien entraba, mamá se despertaba, los miraba con amor, les decía cuánto los amaba y lo maravillosos que eran, y luego volvía a dormirse. Todos salían de su pieza profundamente conmovidos por la expresión de su amor. Los más emocionantes de todos eran los niños, que decían: “Me tomó la mano, me dijo que me amaba, me dijo lo especial que era.”

Mi madre nunca había sido muy expresiva, de modo que el hecho de que lograra tocar de esta manera a cada persona, fue una sorpresa para todos. Nunca reconoció su muerte inminente, pero no había miedo, sino sólo amor. Esa tarde murió en paz.

Este viaje del alma trajo de regreso una parte perdida del alma de mi madre que, una vez reintegrada, le

permitió romper con su pasado y finalmente expresar amor.

Todos tenemos partes del alma que se han fragmentado. Cuando las recuperamos, ocurren cambios dramáticos en nuestras vidas.

Pescar en las aguas más profundas

Enterrada en el vasto dominio inconsciente del mundo de abajo se encuentra el ánima: nuestro aspecto confiado, amoroso, inocente y femenino. Esta es la parte de nosotros que hemos abandonado o que nos quitó el torrente del conflicto en la infancia o el trauma de vidas pasadas. Para permanecer enteros, esa parte se fragmentó y dejó atrás al yo herido.

Para poder sanar el alma y encontrar esa parte perdida, debemos sumergirnos en las aguas más profundas de la psique, donde nunca antes hemos ido. Este tipo de sanación no puede ocurrir cuando lo intentamos desde la orilla, desde donde trabajamos las preocupaciones cotidianas. No, cuando nos encontramos con el alma en su territorio, las herramientas de la psicología se hacen pocas. La psicología es como el pescador que pone la carnada en el anzuelo, tira la caña y pone todo lo que saca en el muelle de la conciencia. Necesitamos aprender a dar el salto y seguir las corrientes que nos llevan al mundo de abajo para explorar sus misterios antes de que podamos traer nuestra pesca a la superficie. Y es posible que aquello que encontramos en esas aguas profundas hasta nos asuste y nos inquiete.

Quizás creamos que queremos confrontar estas partes perdidas de nuestra alma, pero cuando finalmente lo hacemos, a menudo nuestros miedos nos van a llevar a querer aporrearlas; después de todo, pueden ser aterradoras y repulsivas. En psicología se nos enseña a analizar estos aspectos de nosotros mismos, pero en la recuperación de alma ni las disecamos ni las negamos, sino que las reconocemos y las sanamos para luego integrarlas a nuestro ser completo.

Por supuesto, este proceso no es fácil. Volver a ordenar la propia vida puede ser un evento cataclísmico, dado que nuestro mundo está patas arriba. Puede ser tentador decirse: “Ahora no puedo con esto, estoy muy ocupado. Mejor lo hago mañana, la semana que viene o el próximo año.” Bueno; tengan en mente que cuando la gente llega a mí para una recuperación de alma, muchas veces está padeciendo enfermedades o sufrimiento emocional porque estas partes perdidas del alma piden ser reconocidas y reintegradas.

La clave es ir a recuperar estas partes perdidas del alma *antes* de que arrojen nuestra vida en picada. Es posible hacer esto viajando al mundo de abajo para encontrarse con el alma en su propio territorio. Los Laika consideran que las partes perdidas del alma son seres con los cuales podemos relacionarnos y hablar, y hasta rescatar y sanar. Por ejemplo, nuestra naturaleza cruel puede estar personificada por un hombre siniestro de capa negra y nuestra vulnerabilidad por una niña asustada.

Si nuestra alma se fragmentó cuando éramos niños, esa niña pequeña que vamos a buscar no crece espontáneamente. Una vez que recuperamos esa parte de nuestra alma,

necesitamos ayudarle a madurar y a crecer en un entorno en que se sienta segura. Necesitamos cuidarla, nutrirla y hacerle espacio en nuestra vida. A veces, cuando ayudo a mis clientes, esta niñita fragmentada me habla y me dice “¿Por qué querría volver? Esta señora dice que quiere más amor y diversión en su vida, ¡pero no tiene tiempo en su agenda!”

Sin embargo, si cuidamos esta parte del alma, puede crecer muy rápidamente, y nuestra vida definitivamente cambiará. Es por eso que cuando viene un cliente pidiendo una recuperación del alma, le pregunto: “¿Está seguro de que tiene el tiempo y el compromiso como para hacer esto ahora? Porque, sea como sea, el cambio va a ser grande. La parte perdida del alma se irá con usted a casa y lo va a obligar a poner su vida en orden.”

Pero no nos engañemos pensando que una recuperación de alma va a ser como la última pieza de un puzzle que nos permitirá resolver todos nuestros problemas; en general, sucede lo contrario.

Mapear el mundo de abajo

Como un viajero que parte en un viaje largo, primero es necesario leer los mapas que indican la ruta para poder precisar el destino del viaje. En nuestro primer viaje, exploraremos el mapa del mundo de abajo, en lo profundo de la tierra. Recordemos que aunque pensemos que el mundo de abajo es un dominio imaginal distinto del “mundo real”, los Laika experimentan ambos como reales: el literal y el imaginal. Para los Laika, los pensamientos, los sueños y las visiones son tan reales como el mundo material. Para el chamán, no existe el mundo sobrenatural; todo es natural, con reinos visibles e invisibles que podemos visitar en sueños o a través de nuestra imaginación. Son tan mapeables y conocibles como nuestro mundo literal.

Aprender el mapa del mundo de abajo está emparentado con una visita de orientación a una biblioteca, donde aprendemos dónde encontrar los periódicos, la literatura y los libros de referencia. Nos dicen dónde se encuentra todo, pero solo cuando comenzamos a revisar los libros y a leer, llegamos a conocer la verdadera amplitud y profundidad del lugar. Descubrimos obras de arte escasas y antiguas, el rincón silencioso en el que podemos sentarnos a leer y los vastos almacenes de información sobre tierras lejanas. Al viajar, podemos acceder a la “biblioteca viva” de nuestra existencia, la que contiene los paisajes, territorios y experiencias de nuestro pasado, presente, y posible futuro. Pero a diferencia de una biblioteca real, en la que el conocimiento y las experiencias están contenidas dentro de publicaciones ordenadas en repisas, el territorio de nuestras vidas es misterioso, cambiante y experiencial.

A medida que viajamos, nos convertiremos en algo parecido a un chamán, mapeando los recovecos, campos, grietas y ensenadas prohibidos y muchas veces desconocidos de las montañas y bosques del mundo de abajo. A lo largo del camino, comenzaremos a bosquejar los perfiles de este paisaje en el mapa propio, a conocer esos contornos y descubrir algunos de sus secretos, de modo que cuando después volvamos a recuperar las partes perdidas de nuestra alma para sanar nuestro destino, podamos caminar sin perdernos. Pero del mismo modo como podemos tener un mapa de California que nos muestra las carreteras y calles principales, también es posible mapear el estado según sus rutas para andar a pie u observando las rutas migratorias de los pájaros. El territorio

permanece igual, pero el mapa se ve muy distinto y el mismo paisaje puede tener muchas descripciones diferentes.

El mapa con el que vamos a trabajar retrata el alma dividida en cuatro cámaras, así como nuestro corazón tiene cuatro cámaras. En el estado de consciencia parecido al sueño que experimentamos al viajar, visitaremos estas cuatro cámaras del alma y descubriremos el conocimiento, la sabiduría, el dolor y los regalos que hay en cada una (esto se discutirá en detalle en la Parte II).

He seguido la pista de antiguos mapas dibujados por hombre y mujeres de medicina para crear el mapa que estaremos utilizando, y he explorado huellas que pueden parecer totalmente nuevas para el ojo moderno. Pero es importante recordar que *el mapa no es el territorio*, así como una postal de Hawai no podrá abrigarnos en invierno. Este mapa solo es una herramienta que nos permitirá explorar el paisaje de nuestro pasado.

Llegar al mundo de abajo

El proceso de viajar nos llevará a un territorio energético de gran potencia. Para poder hacerlo de manera segura, debemos prepararnos para el viaje creando espacio sagrado.

En sociedades tradicionales, el chamán es protegido por sus asistentes, que oran mientras él viaja. Ellos sostienen este espacio sagrado para que el cuerpo físico del chamán no corra peligro mientras éste viaja fuera de su cuerpo. Crear un espacio sagrado también nos permitirá viajar de manera segura a los territorios del inconsciente; sin embargo, es necesario saber que la recuperación de alma es un proceso profundo que puede despertar recuerdos inconscientes que han sido reprimidos por mucho tiempo. (Por esto es especialmente importante no intentar ayudar a otra persona con una recuperación de alma a menos que hayamos aprendido a hacerlo profesionalmente.)

En las culturas antiguas, los espacios sagrados suelen asociarse a templos y lugares ceremoniales como Machu Pichu o las pirámides Toltecas de Teotihuacán. Muchas culturas originarias de América construyen *kivas* en las cuales llevan a cabo sus ceremonias sagradas; son estructuras típicamente circulares que se construyen bajo tierra y a las cuales se accede descendiendo por una escalera de madera que ingresa desde el techo. Adentro, hay una pira para el fuego, una abertura para la ventilación y un pequeño agujero en el suelo. Este agujero se llama *sípapu*, y proporciona la conexión y el sendero hacia el mundo de abajo. Acceder a estos lugares es un privilegio, y requiere de haber tenido las iniciaciones y formación adecuadas. Cuando deja de usarse un kiva, el *sípapu* se cierra para proteger el acceso al mundo de abajo.

A pesar de que estos son lugares sagrados, en cualquier parte del mundo se puede crear espacio sagrado con el poder de la oración. Cuando comencemos nuestro primer viaje, aprenderemos una oración tradicional para crear nuestro propio espacio sagrado y conocer al guardián.

El guardián

El mundo de abajo del hombre moderno mezcla toda la gracia de la humanidad con todo

el dolor que la gente embotella y rechaza. Si el chamán no comienza bien el viaje, irá sin protección y se arriesgará a ser rechazado por el guardián o, peor, afligido por los fantasmas hambrientos que habitan los dominios de los ancestros. Puede ser contaminado por energías tóxicas y luego traerlas de regreso al mundo del medio. De modo que es importante que respetemos las reglas del mundo de abajo y a todos aquellos que nos encontremos allí, y que al salir cerremos la puerta detrás de nosotros.

Durante el viaje, imaginaremos cómo nuestro cuerpo luminoso desciende al mundo de abajo. Allí encontraremos al guardián de los dominios del alma. Este es un ser imaginario que cuida la entrada al inconsciente, un arquetipo que es conocido por varios nombres en distintas culturas. Entre los griegos tempranos se lo encuentra como el barquero Charon, que embarca almas para llevarlas al otro lado del río de la muerte (El Río Styx); y como Cerbero, el feroz perro guardián de tres cabezas. Para los Budistas Tántricos, la feroz divinidad Mahakala es quien cuida la entrada a este territorio. En las tradiciones Incas, este guardián se conoce como *Huáscar* (el que junta) y se lo representa simbólicamente como una cuerda o enredadera que une el mundo de abajo con el mundo del medio. El guardián puede ser hombre o mujer, o ambos, en cuyo caso aparece a veces como hombre y otra como mujer.

Cuando viajamos al mundo de abajo, llamamos al guardián y le pedimos permiso para entrar y también que nos guíe. Él es el Señor de la vida y también de la muerte, el guardián de las estaciones, y convoca a la renovación del mundo. Es un arquetipo luminoso que nos escoltará y nos aconsejará durante el viaje a las cuatro cámaras.

Podría pedirse guías familiares, pero también resulta beneficioso trabajar con un guardián que no nos resulte familiar, porque los encuentros no tendrán peso psicológico ni religioso. Como no tendremos expectativas, podremos vivir una experiencia que no esté atada por los preconceptos. Sin embargo, no es posible entrar en el mundo de abajo sin su bendición; si lo hacemos, corremos el riesgo de quedarnos atascados allí, porque así como el guardián nos permite entrar, también nos permite salir. Y aún así, a pesar de su importancia, el guardián no tiene el poder de cambiar el viaje. Solo nosotros tenemos ese poder.

En el primer viaje, aprenderemos que podemos visitar un jardín sagrado, un Edén personal que está en el vientre de la Madre Tierra. Al hacerlo, restableceremos nuestra conexión con la Gran Madre y lo femenino.

Nos imaginamos entrando a la tierra y viajando por este jardín sagrado; bañado por la luz del sol y rodeados de fragantes flores y cauces de agua. Podemos visitar este Edén personal tan a menudo como queramos en busca de renovación y sanación. Aquí conoceremos al guardián, que nos guiará en la cruzada de nuestro propio Grial.

Sin embargo, primero debemos aprender a abrir espacio sagrado, llevar a cabo el ejercicio de respiración de la pequeña muerte, y viajar a nuestro Edén.

(Nota: por favor leer las descripciones de estos ejercicios varias veces antes de hacerlos.)

Ejercicio: Crear espacio sagrado

Primero, escoge un lugar en el que te sientas cómodo y donde no haya interrupciones. Encuentra una silla cómoda para sentarte, cierra las cortinas, desconecta el teléfono, enciende una vela y pon música meditativa. Al crear espacio sagrado, estamos abriendo el portal entre el mundo del medio, que es aquel en el que habitamos cada día y el territorio encantado de los mundos de Arriba y de Abajo. Es posible crear espacio sagrado en cualquier parte de la tierra a través de la oración, y luego comenzar el viaje desde allí.

Para empezar, primero debemos convocar a los cuatro principios organizadores del universo, que nos protegen poniéndonos en una relación correcta con toda la vida. Los antiguos aprendieron que toda la poesía de la creación está compuesta de las cuatro letras de las cuatro direcciones. En biología, las conocemos como ATGC, las cuatro proteínas de base que conforman el ADN, el código de la vida. (Los físicos conocen estos cuatro principios como gravedad, fuerza nuclear débil, fuerza nuclear fuerte y fuerza electromagnética.) Pero, aunque la ciencia solo puede describir este alfabeto, el chamán aprende a escribir poemas con él. Llamamos a estos personajes principales “serpiente”, “jaguar”, “colibrí” y “águila”.

Cuando nos conectamos con estas fuerzas desde el territorio santificado del espacio sagrado, estamos protegidos y los principios organizadores del universo responden. Este es el acuerdo con el Espíritu. Cuando lo llamamos, el Espíritu responde.

Para abrir espacio sagrado, fija suavemente la mirada enfrente de ti (o cierra los ojos) y mueve las manos hasta ponerlas en posición de oración frente a tu corazón. Extiende tus manos hacia arriba con gran intención, pasando más arriba de la frente, hasta que tus palmas estén sobre tu cabeza. Luego llega hasta tu octavo chakra, que es el alma, y expande, este “sol” radiante hasta que envuelva todo tu cuerpo, desplazando tus manos hacia los costados. Deja que tus manos descansen en tu regazo y experimenta este espacio “lleno de alma” que has creado.

Llama a los cuatro puntos cardinales del Sur, Oeste, Norte y Este, así como al cielo y la tierra, y pídeles asistencia y protección. Cada punto de esta brújula imaginada es gobernado por un animal arquetípico. En el sur llamamos a la serpiente, que representa la sabiduría, la sexualidad y el poder de sanación de la naturaleza. En el oeste (la tierra del sol poniente) llamamos al jaguar, el símbolo de transformación y renovación, de la vida y la muerte. En el norte, llamamos al colibrí, que simboliza la fuerza, la valentía de viajar grandes distancias y embarcarse en el viaje épico de evolución y crecimiento. En el este, llamamos al águila, que simboliza la habilidad de trascender este mundo. Sobre nosotros, llamamos al cielo y al sol que sostiene la vida; y bajo nosotros llamamos a la tierra, al creativo femenino.

Aquí comparto mi plegaria personal para crear espacio sagrado, y los invito a utilizarla. (Cuando comencemos a viajar regularmente, quizás queramos crear una propia):

A los vientos del Sur,

*Gran Serpiente,
enrolla tus anillos de luz alrededor de mí.
Enséñame a dejar atrás el pasado como te despojas de tu piel,
a caminar con suavidad sobre la tierra. Enséñame el camino de la belleza.*

*A los vientos del Oeste,
Madre Jaguar,
protege mi espacio de medicina.
Enséñame el camino de la paz, a vivir impecablemente.
Muéstrame el camino más allá de la muerte.*

*A los vientos del Norte,
Colibrí, Abuelas y Abuelos,
los Ancestros,
vengan a calentarse las manos en nuestros fuegos,
susúrrenme en el viento.
Honro a los que han venido antes que yo,
y a los que vendrán después, los hijos de mis hijos.*

*A los vientos del Este,
Gran Águila,
ven a mí desde el hogar del sol naciente.
Tenme bajo tu ala.
Muéstrame aquellas montañas sobre las que sólo me ha sido dado soñar.
Enséñame a volar ala a ala con el Espíritu.*

*Madre Tierra.
Oro por la sanación de todos tus hijos,
la gente de piedra, las plantas.
Aquellos con cuatro patas, con dos patas, los que se arrastran,
los con escamas, con piel y los con alas,
Todos mis parientes.*

*Padre sol, abuela luna, las naciones de estrellas,
Gran Espíritu, que eres conocido con miles de nombres
y eres innombrable,*

gracias por permitirme cantar la canción de la vida otro día más.

Ejercicio: Respiración de la pequeña muerte

Las prácticas de respiración son centrales en varias tradiciones espirituales porque despiertan al cerebro-dios, y nos ayudan a entrar en estados elevados de conciencia. Patanjali, el autor de los yogas sutras, escribió que a través de la práctica de respiración de pranayama, “se destruye el velo que cubre la luz interna”. Aquí usaremos un ejercicio de respiración llamado “pequeña muerte”. Como sucede al morir, en este ejercicio dejaremos de identificarnos con el ego y experimentaremos un estado oceánico de comunión con el Espíritu. El ejercicio de la pequeña muerte produce un estado elevado de conciencia necesario para el viaje. (Recordemos que este ejercicio se practica dentro del espacio sagrado que hemos creado.)

Siéntate cómodamente. Descansa las manos sobre tu regazo y cierra los ojos suavemente o focaliza la mirada en un punto en el suelo enfrente de ti. Inhala contando hasta siete. Al final de la inhalación, sostén la respiración por otros siete tiempos. Exhala continuamente mientras cuentas otra vez hasta siete, hasta vaciar los pulmones. Luego cuenta otra vez hasta siete antes de comenzar con la siguiente inhalación. Repite este proceso siete veces.

Aunque este ejercicio suena muy simple, la “pequeña muerte” puede desorientarnos y probablemente nos sintamos algo mareados. Este mareo es la entrada a un estado alterado de percepción, así que conviene esforzarse lo más posible en sostener la cuenta. He notado que este ejercicio es tan poderoso como los estados de conciencia que he experimentado durante la meditación profunda; despierta al cerebro-dios y desata su capacidad de viajar fuera del tiempo.

Una vez que hayamos completado este ejercicio, podemos continuar con el viaje a explorar el mapa del mundo de abajo.

Ejercicio: Viaje al Edén

Nuestro viaje nos lleva al Edén mítico, a la Madre de la cual nos separamos cuando adoptamos la creencia de que fuimos expulsados del paraíso. Es un viaje importante, porque aunque no hayamos crecido en un hogar religioso en el que nos enseñaron el mito de Adán y Eva, sin duda hemos sido influenciados por una cultura que acepta la idea de que dejamos el paraíso y nunca podremos regresar; salvo que encontremos una llave secreta de la puerta, como ser hermosos, famosos o ricos. Este será un dulce regreso a casa, a la Madre que nunca nos ha abandonado y nunca lo hará.

Este mapa para el viaje es distinto en cada cultura, pero se enseña a los indígenas a una edad muy temprana. Algunas culturas, como los Yoruba, siguen las raíces de un gran árbol hacia las profundidades de la tierra, hacia el útero de la madre; los pueblos del Ártico imaginan que están buceando hacia el fondo del mar; y los chamanes de la selva viajan a las profundidades del Amazonas. Este es un viaje para reconectarse con el espíritu de la tierra y el femenino sagrado.

Imagina que tu cuerpo de luz se sumerge en la tierra. Siente el suelo rico y húmedo, las raíces de los grandes árboles y las piedras impregnadas en la tierra. Baja más allá del manto rocoso, cada vez más profundo, hasta que encuentres un río subterráneo. Recuéstate en este cauce de agua, sintiendo cómo las piedras del fondo presionan tu espalda; imagina cómo el agua fresca lava toda fatiga, preocupación u otras energías que quieras soltar y no traer a los dominios del alma.

Cuando estés listo, permite que las aguas te lleven al vientre de la tierra hasta llegar a la orilla en un jardín verde y hermoso. Observa una pradera, una vertiente y un bosque. Encuentra una roca en la pradera donde puedas sentarte y escuchar el canto de los pájaros. Recuerda que puedes regresar acá cada vez que necesites sanación y renovación. Este es el útero de la Gran Madre, que otorga la vida; es tu Edén personal. Llama al guardián: “Tú, que eres conocido por mil nombres, Caballero de la Vida y de la Muerte.” Mira a los ojos al guardián, y continúa: “Guardián de las estaciones, permíteme entrar en tu dominio. Muéstrame el paisaje de mi Edén personal.”

El guardián se aparece de distinta forma para cada uno de nosotros: puede ser un ancestro amado, o una figura religiosa o un ser angélico. Deja que el guardián te guíe a través de las arboledas, los abundantes jardines y las praderas y reconoce a los animales que tiene su hogar allí. Disfruta el jardín, donde puedes hablar con los ríos, los cañones y árboles, y la naturaleza aún te habla.

Una vez que hayas explorado tu Edén personal y descubierto sus cursos de agua, bosques y cañones, vuelve a las costas por las que entraste y sumérgete en las aguas, permitiendo que te lleven al lugar en el que antes descansaste. Relájate una vez más allí, dejando que las aguas te refresquen mientras te preparas para volver a nuestro mundo.

Ahora comienza tu viaje de regreso por el manto rocoso, pasando por las raíces de los grandes árboles, más allá de los grandes peñascos y a través del suelo rico y húmedo. Regresa a la habitación y a tu propio cuerpo. Inhala profundamente y abre los ojos, sintiéndote fresco y renovado y experimentando la sensación de pertenencia y de caminar

con belleza en la tierra que tenemos al descubrir que nunca hemos salido del Edén.

Ejercicio: Cerrar espacio sagrado

El viaje se termina cerrando espacio sagrado, lo cual cierra los portales al mundo de arriba y de abajo.

Ponemos las manos frente al corazón en posición de oración y luego las abrimos hacia los costados. Las extendemos lentamente y las llevamos hacia arriba, hasta que las palmas se juntan arriba de la cabeza. Luego de juntarlas, bajamos las palmas juntas a lo largo de la línea central del cuerpo hasta el corazón, a la postura de oración. Repetimos el llamado a las cuatro direcciones, el cielo y la tierra que usamos antes, solo que esta vez agradecemos y liberamos a cada uno de los animales, y luego cerramos el espacio sagrado.

Ahora estamos listos para comenzar el proceso de recuperación del alma. La Parte II de este libro te ayudará a familiarizarte íntimamente con el mundo de abajo, de modo que comencemos.

SEGUNDA PARTE
CAPITULO IV

EL MUNDO DE ABAJO

La cámara de las heridas

Después de años de terapia, pensaba que ya había explorado todas mis heridas de infancia. Sin embargo, lo que realmente había hecho era refregarles sal para poder sentir algo. Anoche sobreviví la ceremonia de Ayahuasca, pero a duras penas. Si nunca hago esto de nuevo, ya será demasiado. El viejo me repetía que lo divertido de la muerte, es que todos la sobrevivimos. Sentí que mi cerebro estaba atorado en una grieta del piso de madera la mayor parte de la noche mientras veía cómo mi cuerpo se podría, la piel desprendiéndose en hilachas, hasta que quedé en los huesos (huesos blancos y brillantes), con el cerebro aún entre las tablas del piso. Después solo podía ver mi esqueleto y algunas imágenes de alguien que me pareció era yo mismo en Grecia, en Pompeya, y en la guerra civil norteamericana. Todos eran personas distintas, pero todos eran yo; además todos morían atravesados por una lanza, un disparo, una bayoneta...y quedaban ahí tirados, muriendo mil muertes.

“Estas son las historias que viven dentro de ti,” me dijo esta mañana el viejo. “Solo si conoces todas las formas en las que has vivido y muerto puedes exorcizar la muerte que vive en ti.”

- Del diario de Alberto.

A pesar de que tradicionalmente lo consideramos el “pecado original”, la historia bíblica de Adán y Eva describe con mayor precisión nuestra “herida original”. El Génesis nos dice que Dios les dio al primer hombre y a la primera mujer un paraíso en el Jardín del Edén. Ahí podían hacer todo lo que quisieran, con una sola excepción: tenían prohibido comer el fruto de un árbol particular (el árbol del conocimiento). Un día, la serpiente tentó a Eva para que le diera un mordisco y ella a su vez sedujo a Adán para que hiciera lo mismo.

En cuanto hubieron sucumbido a la tentación del fruto prohibido, los primeros humanos fueron expulsados del Edén como castigo por quebrantar el mandamiento de Dios. Se les quitó su mundo perfecto, y se les castigó con vidas de sufrimiento. Eva sentiría dolor al parir, que es una de las experiencias más mágicas en la vida de una mujer, y Adán se vería forzado a trabajar duramente en estériles campos. Mientras que el jardín del Edén estaba lleno de plantas y animales como para hacer un festín, ahora sólo crecerían espinas y cardos. Cuando Adán y Eva perdieron su Edén, su mundo se transformó en un lugar espinoso y hostil y, como ya sabemos, “perdieron la gracia”.

Al poner la culpa en Eva (quien había sido creada de la costilla de Adán y por ende era de segunda categoría), esta influyente parábola judeocristiana nos enseña que lo femenino es culpable de que hayamos perdido el Edén. A Eva se le culpa de haber creado la herida por la cual todos sufrimos: la herida original, o la herida “madre”.

Esta pérdida del femenino sagrado que representan Eva y el Edén en nuestra cultura, ya sea que se manifieste como falta de respeto por las mujeres o como una denigración de la madre tierra, es nuestra pérdida de alma *colectiva* como seres humanos. Y cuando

demonizamos lo femenino, vivimos en un mundo desprovisto de lo sagrado. Terminamos creyendo que lo importante es la materia, o el mundo material, y no lo espiritual. De hecho, la palabra *materia* viene de la raíz latina *mater*, que significa “madre”, de modo que en nuestra distorsión del femenino sagrado, hemos llegado a creer que las *cosas* son maternas y que nos van a cuidar. Pero la materia no es lo mismo que el espíritu; apurarse para comprar ropa Chanel no va a hacer que nuestro espíritu vuele. Consecuentemente, nuestro divorcio de lo femenino es la herida profunda y primitiva que todos llevamos dentro.

Heridas originales y ancestrales

Los psicólogos interpretan esta herida original como la pérdida de la inocencia que cada niño experimenta en la adolescencia, un tránsito común y necesario hacia la adultez. La mamá ya no puede sobar la herida para que pase, y el niño debe “abandonar el jardín” y hacer la transición hacia una adultez autosuficiente, que puede experimentarse como una caída en desgracia personal, similar a la sufrida por Adán y Eva.

Pero lamentablemente, muchos niños sufren heridas cuando aún no son capaces de entenderlas con madurez. En vez de un llamado para despertar a la adultez, esa herida resulta en una pérdida de alma. Todo lo que el niño entiende es que hay dolor y trauma en el mundo, y que ya no está seguro.

Por ejemplo, cuando una niña de siete años ve a la mamá irse en camilla después de un accidente automovilístico, no entiende que esto es por el bien de la madre. Cree que son personas malas y que se están llevando a su madre para siempre. Un trauma así hará que quede presa en los patrones de respuesta emocional de una niña de siete años, y cuando sea adulta y le quiten algo que ama, se cerrará y taimará como una niña. Seguirá buscando un padre (el gobierno, una pareja o Dios), que pueda arreglarle el mundo.

Nuestra herida original no es necesariamente resultado de un evento, tal como nuestra pérdida del Edén no fue un evento histórico; más bien es la *forma en que los ojos del niño percibieron las cosas*. Al momento de un accidente, todo niño comprende que está asustado y que el mundo se ha transformado en un lugar peligroso. Esta percepción es muy irracional y muy poderosa. De hecho, es muy probable que sea aquello que nos hace sucumbir a la depresión, permanecer en relaciones abusivas y en trabajos que nos roban el placer creativo. Sentimos que nos echaron de nuestro Edén, así que pasamos nuestras vidas intentando aliviar el dolor que recibimos al caer en esa desgracia.

También podemos sufrir de heridas ancestrales que nos han pasado de una generación a otra –tal vez sufridas durante el Holocausto, la Gran Depresión o una revolución. Sin importar la causa, heredamos un conjunto de creencias de nuestros ancestros heridos y las tomamos como propias. Las actitudes negativas sobre la abundancia, la escasez, el éxito, el fracaso, la seguridad, la sexualidad y la intimidad pueden venir de esta herida ancestral. Cuando ésta pérdida de alma generacional pasa a la siguiente generación, los niños están llenos de temas que ni siquiera experimentaron en sus propias vidas, pero aún así terminan sufriendo desesperación y autocrítica.

Del mismo modo, podemos traer una herida personal de una vida anterior. Quizás morimos atrapados en el hielo, nos echaron de nuestro pueblo o perdimos a algún ser

querido; todas estas son dinámicas psicoespirituales inconclusas que recreamos en esta vida. Y nos predisponen a experiencias únicas del “destino”, tal como lo hacen los traumas de infancia.

Las heridas de Percival y el Rey Pescador

Al revisitar la historia de Percival, podemos ver un ejemplo de herida ancestral y de cómo éstas pueden descarrilar nuestro destino. Recordarán que su madre, Tristeza del Corazón, había perdido a su marido y a sus hijos mayores en la batalla, así que le hace exigencias al joven por su miedo de perder al único hijo que le queda. No quiere que se convierta en caballero y sufra la suerte de su padre y hermanos, pero ¿qué es lo que hace Percival? ¡Se convierte en caballero de todas maneras! De modo que su madre le ruega que vista un traje protector que ella misma le hizo, que no haga preguntas y que respete a las doncellas, lo que al joven no le parece tan mal negocio. Le promete a su madre que será bueno a cambio de su libertad; pero cada uno de estos pedidos impedirá que Percival encuentre el Grial y también el amor.

El mismo Rey Pescador puede ser visto como una representación externa de la herida interna de Percival. Vive en un castillo de sueños y es el guardián del Santo Grial, pero no puede beber de él por una herida en su ingle. Es la sexualidad del rey la que está herida, y esto le impide experimentar los goces del amor. Solo puede sanar cuando Percival hace la pregunta crucial de “a quién sirve el Grial”; hasta ese momento, el Rey Pescador vive en el lujo pero aún está encerrado fuera de su jardín.

Todos conocemos gente que se ha pasado toda la vida trabajando para lograr comodidades materiales (una casa, un puesto ejecutivo o alguna otra manifestación externa de riqueza), solo para descubrir, una vez que las adquieren, que en ellas no hay nada que sea realmente valioso. Cuando están en crisis, se divorcian y buscan una nueva pareja que creen que los hará felices; puede que renuncien al trabajo de modo abrupto, que continúen comprando símbolos de estatus más caros y más desmesurados, o hasta caigan en el abuso de sustancias. Al vivir en una cultura altamente materialista, como la nuestra, en la que a las personas se las mide por sus marcas externas de éxito, muchos de nosotros somos como el Rey Pescador herido, incapaces del sentir placer y con la prohibición de beber de la copa de la vida.

El mito de Percival nos muestra que lo único que tiene verdadero valor (la llave de lo sagrado y del goce en nuestro santuario interno), es convertir nuestras vidas en un viaje espiritual, una búsqueda interna.

Recuerdos del Edén

Así como todos tenemos una herida por la que sufrimos, también tenemos un recuerdo del jardín del Edén al que anhelamos regresar; quizás sea nuestra madre, arropándonos de noche en la cama, una casa de cuando éramos niños, un amor de juventud o una época en

que nuestras vidas estaban libres de preocupación. Hasta podría decirse que pasamos la primera parte de nuestra vida intentando perder nuestra inocencia y el resto de ella tratando de recuperarla. Esto no siempre es tarea fácil; después de todo, a Percival le toma toda una vida antes de poder regresar al Castillo del Grial.

Muchos de mis clientes han dedicado años a su búsqueda del Grial, pero no han hecho más que vagar sin rumbo en el bosque de los hijos, los empleos, los matrimonios y los éxitos. Se pasan años en terapia intentando entender la última vez que fueron heridos en vez de sanar la *primera* herida. Muy a menudo quieren hablarme de un incidente reciente que les dolió; yo suelo explicarles que probablemente esa es la versión N° 27 de una herida primera que dio origen a los patrones de creencias y comportamientos que hoy les causan problemas. *Esta* es la herida que queremos arreglar, no las 27 versiones posteriores.

De hecho, puede que haya sólo unos pocos temas mayores que sanar en nuestra vida completa, y todos ellos salen de nuestras heridas originales. El resto de nuestros dolores psíquicos y físicos (sin importar lo devastadores que sean), son incidentes que expresan estos temas con distintas narrativas. Son películas clase B hechas a partir del mismo guión. Cuando llegamos a comprender este tema dominante, podemos hacerlo propio, liberarnos de su guión y convertirnos en autores de nuestra propia narrativa.

Si continuamos reviviendo las heridas que nos han marcado una y otra vez, terminaremos pasándoselas a nuestros hijos. Los Laika consideran esto una maldición generacional que sólo podemos romper si nos sanamos. Cuando lo hacemos, hay un efecto triple que se extiende hacia delante y hacia atrás en el tiempo, trayendo perdón y alivio a nuestros hijos y ancestros.

Sólo sufrimos cuando permanecemos encadenados a nuestro pasado. Sin embargo, los Laika creen que también nuestros ancestros sufren hasta que dejamos de culparlos y decidimos sanar las heridas que nos traspasaron. A través del viaje, podemos identificar la herida original y reescribir nuestros contratos ancestrales para sanar y poder mapear un curso que nos lleve a un destino satisfactorio. Después podemos volver a la experiencia de vivir en nuestro Edén y descorrer los velos que nos impiden reconocer plenamente que en realidad nunca nos fuimos.

En contraste con la creencia judeo-cristiana de que nacimos en estado perfecto y esto se nos arrebató, la mitología chamánica dice que nuestra naturaleza perfecta siempre permanece intacta. De hecho, otros sistemas de creencias no proclaman esta idea judeo cristiana de haber sido expulsados del Edén; por ejemplo, los aborígenes australianos no fueron expulsados. Tampoco lo fueron los pueblos del Sub-Sahara, los indígenas de América del norte, las tribus de las selvas de Brasil o los pacíficos islandeses. Todos estos pueblos aún se perciben como si siguieran viviendo en el Edén y hablan con los ríos, los árboles y Dios. De hecho, las mitologías nativas llegan a afirmar que nosotros, los humanos, fuimos creados para servir y ser guardianes de este jardín.

Mientras estas sociedades se esfuerzan por vivir en armonía con la naturaleza (y lo han hecho por milenios), en occidente nosotros percibimos a la naturaleza como un adversario al que podemos robar o saquear, o como “recursos naturales” que podemos consumir a conveniencia. Aparentemente pensamos que todas las plantas y animales fueron creadas para servir y alimentar al hombre; que toda la comida del mundo nos pertenece. Por miles de años hemos justificado el saqueo de la naturaleza: los grandes bosques europeos han

sido talados; hemos perforado el Ártico en busca de petróleo; e Israel, considerado uno de los lugares más sagrados del planeta por tres de las religiones más importantes del mundo, ha contaminado tanto sus ríos que hay gente que ha muerto después de caerse al agua. Esto está años luz de la purificación del bautismo de San Juan...

Cuando una mitología cae en la bancarrota, como le ha sucedido a la nuestra en el occidente, debe emerger una nueva. Hoy buscamos nuevos modelos de sustentabilidad y formas de vida ecológicas. Creo que esos nuevos modelos emergerán a medida que viajamos para sanar nuestras heridas originales y recobrar aquello que hemos perdido.

Descubrir nuestra herida original

Para sanar el pasado, primero debemos entrar en la Cámara de las heridas y descubrir la historia de nuestra propia herida original: como ocurrió, quiénes fueron los perpetradores, cuándo ocurrió, y cómo esa historia continúa viviendo dentro de nosotros. Esta cámara contiene información acerca de la raíz de nuestros patrones emocionales o de salud dañinos. El recuerdo de este incidente suele estar reprimido, de modo que presenciarlo otra vez puede ser, en sí mismo, extremadamente aliviador. Sin embargo, viajar sólo a esta cámara no nos sanará; esto sucede después. En esta cámara aprenderemos sobre las circunstancias de nuestra pérdida de alma original, que es sólo el primer paso hacia la sanación.

En la Cámara de las heridas, encontraremos una suerte de representación que muestra los cuentos que viven dentro de nosotros y que coreografían nuestro mundo. Puede que estos cuentos no sean literalmente verdaderos, pero son emocionalmente verdaderos. Son subrutinas representadas una y otra vez por el cerebro límbico. Recuerda que el inconsciente habla el idioma de los sueños y los cuentos de hadas. En otras palabras, lo que encontremos en la Cámara de las heridas puede no ser aquello que de verdad sucedió, sino la forma en que lo recordamos, y este recuerdo define el guión de nuestra vida. Los detalles del cuento son significativos sólo en la medida en que revelan los patrones subyacentes creados por la herida original. El cuento en sí mismo no tiene valor (como aprenderás después, no somos nuestros cuentos o nuestra historia). Pero podremos dialogar con los personajes que encontremos ahí para comprender las temáticas que viven en las estructuras profundas de nuestra psique.

Antes mencioné que el recuerdo de eventos pasados puede ser extremadamente doloroso dada la percepción que en ese momento tuvimos de lo que ocurría. Por ejemplo, una de mis clientes sufría de sentimiento de abandono porque a sus 18 meses sus padres la habían dejado con los abuelos por una semana para tomar un descanso de sus cólicos. Sin embargo, en su mente infantil, su percepción fue que mamá y papá nunca volverían, y eso la hirió profundamente.

La gente que sufre de estrés post-traumático revive los eventos dolorosos como recuerdos emocionales a lo largo de sus vidas, aunque la experiencia de guerra o de maltrato emocional o físico ocurriera mucho tiempo antes. Esto sucede porque el tiempo y los relojes no existen para el cerebro límbico; de modo que una situación difícil en el trabajo puede desencadenar una secuencia completa de recuerdos estresantes que se activan una y otra vez en las avenidas sinápticas del cerebro. Es por esto que cuando viajamos a la

Cámara de las heridas, queremos sólo observar el evento y no volver a involucrarnos. Volver a vivir un evento traumático es a veces aún más destructivo que el incidente mismo, porque al hacerlo estamos forzados a repetir emociones dolorosas sin un contexto.

A veces los eventos que continúan causándonos trauma emocional son hasta de vidas pasadas. Recuerdo a Sally, una estudiante que al entrar a la Cámara de las heridas descubrió a una mujer quemándose en una estaca. Esta mujer gritaba en gaélico, un idioma hoy extinto, y decía que era inocente y amaba a Dios. Mi cliente interpretó esta visión como una vida anterior en la que había sido perseguida y acusada de brujería. Observar esta imagen le trajo mucho alivio, porque descubrió por fin por qué tenía un miedo tan irracional a que su familia descubriera sus intereses en la sanación y la espiritualidad. También le explicó su fobia al fuego; a su marido le encantaba sentarse junto a la hoguera en invierno, pero ella solo podía permanecer junto a él un momento antes de retirarse con el corazón acelerado.

En la recuperación de alma, podemos cambiar la forma en la que percibimos ese evento original que nos hirió, y así cambiar todas nuestras futuras respuestas emocionales y fisiológicas a éste; de hecho podemos redirigir vías neuronales en el cerebro para conseguir goce en vez de dolor. Así, cuando nos involucramos en la recuperación de alma, queremos recibir beneficios a nivel del espíritu, alma, mente y también cuerpo. No sólo queremos recuperar una revelación que pueda comprenderse intelectualmente, sino que queremos la transformación profunda de nuestras creencias, comportamientos y hasta nuestra neurofisiología. (Después de su recuperación de alma, Sally logró conversar abiertamente de su interés en la medicina energética con su familia. Hasta comenzó a disfrutar de momentos junto a la hoguera con su esposo, aunque aún es cautelosa con el fuego.)

Mi propia herida original

Acá relato una historia de mi propia vida, que quizás dará una idea de las dimensiones que toca la recuperación de alma:

Nací en Cuba, y cuando tenía 10 años hubo una revolución. Se desató una guerra y nadie sabía quién era el enemigo, porque todos hablaban el mismo idioma y se vestían igual. Un día mi padre me dio su pistola calibre 45 del ejército americano. Me mostró cómo usarla, me sentó frente a la puerta de entrada de mi casa y me dijo “Cuando yo me voy, tú eres el hombre de la casa, y debes proteger a tu madre, hermana y abuela. Si alguien intenta entrar, ¡dispara a través de la puerta!”

Me senté junto a la puerta por semanas, escuchando los disparos en la lejanía, hasta que finalmente tres militares llegaron a nuestra casa. Primero golpearon la puerta, y cuando nadie respondió intentaron abrirla a patadas. Me pregunté: “¿Dispararé a través de la puerta o esperaré a que entren?” Luego hice lo que haría cualquier niño de diez años: bajé la pistola y fui hacia la ventana. Uno de los hombres encontró mi mirada a través del vidrio, vio a un niño asustado y les dijo a los demás: “Vámonos, aquí no hay nadie”.

Ese día perdí mi infancia. Crecí muy rápidamente esas semanas, sentado junto a la puerta con la muerte. Olvidé cómo era ser simplemente un niño, y me convertí en un hombrecito serio. También me convertí en alguien aterrado de los extraños; tenía pesadillas

recurrentes de gente que rompía la puerta y se llevaba a mis seres queridos.

Al viajar, pude ir atrás y visitar a este niño que tuvo que enfrentar la muerte a los 10 años. En la Cámara de la gracia (que visitaremos en el Capítulo 6), me encontré con el pequeño Alberto y le dije que todo estaría bien, que lo cuidaría y que nunca tendría que llevar el peso de la sobrevivencia de su familia. Cuando recuperé a ese niño de diez años yo comenzaba mi treintena, y recuperé también mi infancia. Pude soltar mi permanente seriedad y desconfianza de los demás, y dejar de ver todo como una crisis de vida o muerte. Dejé de estar en modo de supervivencia y comencé a experimentar la alegría de vivir.

Transformación a través del viaje

Al viajar, desenterré aquella historia de cuando tenía diez años junto con muchas otras que no comprendí del todo. Me reconocí como un joven aterrado en situaciones de batalla; parecía que hubiera revivido eventos similares muchas veces, vida tras vida. También aprendí que las temáticas familiares se repetían una y otra vez: no confiar en mis profesores, querer herir a quienes me amaban y sentir que cada vez que conocía a alguien que me gustaba, lo tenía que proteger con mi vida. Y todo ese tiempo viví resentido con mi padre por hacerme sentir de esa manera.

En las mitologías americanas, hay una parte de nosotros que siempre vive dentro de Dios, y una parte de Dios que siempre vive dentro de nosotros. Cuando sufrimos una pérdida de alma, sentimos que nos hemos separado de Dios; es decir, que hemos perdido la Gracia. Cuando me sané de mi pérdida de alma, reconocí que metafóricamente estuve sentado con una pistola junto a la puerta a través de muchas existencias pasadas. Seguí identificándome y reviviendo una vieja historia y eso me hacía olvidar mi naturaleza verdadera e infinita, y mi conexión con lo divino. De modo que es muy importante ocuparnos *ahora* de nuestra pérdida de alma, antes de que nuestra herida original pase a las siguientes generaciones o a la persona que seremos en la siguiente vida.

La recuperación de alma me permitió dejar de identificarme con la historia de ese Alberto de diez años sentado junto a la puerta con una pistola en el regazo, listo para dispararle a cualquier intruso. En mi viaje a la Cámara de las heridas, descubrí por qué ese niño no pudo bajar la pistola y aprender a confiar en la vida y en los otros. (Más tarde, en la Cámara de gracia, ese niño tuvo que aprender a confiar en mí y yo tuve que aprender a vivir sin miedo).

Uno de mis alumnos, Barry, es un doble de riesgo en películas y televisión. Aunque perdió un brazo en un accidente de infancia, adora desempeñar actos aparentemente riesgosos en ambientes seguros y controlados. Esta es la descripción que hizo de su viaje:

Llegué a una laguna al final del río y me encontré con el guardián, un tipo alto de aspecto similar a un isleño del mar Pacífico, con grandes ojos pardos, que amablemente me invitó a entrar. Para mi sorpresa, ¡vi un hot-dog del tamaño de una persona con lentes oscuros! Me pregunté qué querría decir este símbolo, pero solo recibí algo sobre “estar tranquilo” y “relájate”, y que por mucho tiempo no había estado ni tranquilo ni

relajado.

Abrí los ojos y de pronto estuvo totalmente claro: Cuando tenía cerca de nueve años, los niños de mi barrio solían juntarse en la tienda de hot-dogs de la esquina. Una tarde estaba andando en bicicleta en el estacionamiento, cuando me impactó un auto a gran velocidad, que pareció salir de ninguna parte.

Me tiró de la bicicleta y, aunque no sufrí heridas graves, hubo una parte esencial de mi energía que me abandonó ese día. Pasé de ser un niño despreocupado a ser muy tenso, con tics nerviosos. Perdí muchos amigos y, hasta el día de hoy, he vivido una vida más bien solitaria. Uno de mis temas cotidianos recurrentes es intentar predecir lo que viene: tratar de ver lo que está detrás de la esquina para evitar el siguiente “auto”. Como resultado de esto, pienso demasiado y analizo demasiado las cosas.

En un lapso de meses, Barry comenzó a reconocer los patrones que lo protegían de ser herido emocionalmente, a pesar de no tenerle miedo al dolor físico de ser doble de riesgo. Comenzó a tomar más riesgos en sus relaciones personales y a descubrir que los riesgos verdaderos no se corrían frente a una cámara, sino en el territorio del corazón, y sin red de seguridad.

Cuentos y sombras

Ya estamos casi listos para viajar a la Cámara de las heridas. El viaje es posible en un contexto de paz y quietud: mientras más logren encontrar en sus vidas, más claridad tendrán en este viaje.

Cuando encontramos nuestra herida original, desatamos una energía que reside en una parte muy profunda de la psique, como lo hice yo cuando encontré al Alberto de 10 años, sentado junto a la puerta mientras afuera se hacía una revolución. Yo había reprimido este recuerdo, y no tenía acceso consciente a él. Sólo después de mi recuperación de alma, mi padre me confirmó que esto había sucedido realmente, y mi recuerdo de estos eventos comenzó a salir a la superficie otra vez. Así comencé a comprender la soledad que sentía.

En mi práctica de sanación he descubierto que la comprensión verdadera sólo puede surgir después de encontrar nuestra herida original. En occidente, sufrimos de algo que llamo “evaluación prematura”: mientras más rápidamente etiquetamos algo, lo nombramos, lo categorizamos e intentamos comprenderlo, más rápidamente engañamos la profunda transformación que está teniendo lugar.

La herida original que descubriremos en nuestro viaje vendrá a nosotros en forma de un cuento. Cuando entremos en la cámara, puede que presenciemos el transcurrir de una escena complicada; personas que se gritan unas a otras, alguien a quien le están quemando la mano con fuego, alguien que grita en el trasfondo, una anciana que teje, etcétera. La belleza de todo esto es que podremos ir hacia cualquiera de estas personas y preguntar “¿Qué está ocurriendo acá? ¿Cuál es el cuento?” y nos revelarán la forma en que esta herida original vive dentro de nosotros, aunque esta no represente exactamente la forma en que se dieron los hechos.

Puede que los eventos no nos resulten familiares porque quizás encontremos partes de

nuestra alma que estén tan alienadas y exiliadas que sea demasiado doloroso reconocerlas como propias. Estas son las partes de nosotros que están en la *sombra*, y que hemos dejado fuera, aquellas que a menudo proyectamos en otros. Estas proyecciones nos llevan a castigar a otros porque vemos en ellos lo que no nos gusta de nosotros mismos. De modo que cuando encontramos ese ser de las sombras en el Mundo de abajo (junto con las heridas que sufrió), quizás no lo reconozcamos como propio.

Por ejemplo, en uno de mis primeros viajes, recuerdo haber visto a una figura con una capa que daba latigazos a un niño. Supuse que el niño era la parte perdida de mi alma, pero cuando le pregunté me dijo que lo que yo había venido a sanar era este hombre oscuro. Recuerdo haber pensado que se trataba de un error, que ese era el cuento de otra persona, porque siempre había despreciado a los maltratadores y me había identificado más con las víctimas. Después de mi viaje me di cuenta de que este maltratador no andaba molestando a los demás, sino que abusaba de *mí*. Era mi sombra, una parte de mí de la que tenía que apropiarme y luego sanar.

Recuerden: todos tenemos dentro de nosotros estas sombras, incluso Madre Teresa. Una vez, cuando le preguntaron por qué había venido a Calcuta, dijo que lo hizo porque había descubierto al Hitler que llevaba dentro.

Así como nuestras heridas pueden ser ancestrales, estas sombras, o partes de las que renegamos, también pueden expresarse en el ámbito de lo colectivo. Por ejemplo, la comunidad alemana había estado sufriendo de un período de estancamiento económico en los años 20, pero la comunidad judía del país tenía movilidad social y hacía grandes avances en música, ciencias y filosofía. En su estancamiento, los Nazis proyectaron su parálisis (su sombra) en los judíos, y luego intentaron aniquilarlos. En el proceso, los nazis perdieron su humanidad, que es precisamente lo que sucede cuando perdemos el alma.

También podemos proyectar en otros nuestra parte positiva, o nuestra sombra puede ser aquellos atributos que querríamos tener: una versión más bella, más brillante, más inteligente y más poderosa de nosotros mismos. (Hacemos esto todo el tiempo en nuestra cultura, tan orientada a la celebridad.)

La autora Marianne Williamson ha hablado con mucha elocuencia sobre el miedo a nuestra naturaleza más liviana. Cuando dijo “lo que más nos asusta es nuestra luz, y no, nuestra oscuridad”, hablaba de la necesidad de aprender a llevar esta luz radiante dentro de nosotros, a sentir su energía, que es poderosa y muy a menudo nos es extraña. Si no somos capaces de hacerlo, proyectamos este yo idealizado en otro, que puede ser un maestro o un gurú, que nos impide realizarnos. Por esto un chamán, al igual que un psicólogo o un psiquiatra, debe primero haber pasado por su propio proceso de sanación: para evitar los peligros de proyectar su sombra o su luz en otro.

En el viaje de recuperación de alma, aprenderemos a proyectar luz sobre nuestro yo sombrío, para poder reclamar nuestro yo renegado. Al embarcarnos en este viaje, recomiendo confiar en el proceso y recordar que estamos abandonando el reino ordenado de la razón y la lógica y estamos entrando en el reino de la magia y la intuición.

Ejercicio: Viaje a la Cámara de las heridas

Prepárate para el viaje abriendo espacio sagrado: Siéntate con comodidad, fija la mirada al frente (o cierra los ojos,) y pon las manos frente al corazón en posición de oración. Crea la intención adecuada para este viaje. Luego extiende las manos hacia arriba por la línea central de tu cuerpo, hasta pasar la frente, de modo de tener las palmas juntas por encima de la cabeza. Extiende las manos hasta tu octavo chakra y expande este “sol” brillante de modo que envuelva todo tu cuerpo, bajando tus brazos por los costados como un papagayo que abriera sus plumas. Deja que tus manos descansen sobre tu regazo.

Invoca a los cuatro puntos cardinales: la serpiente, el jaguar, el colibrí y el águila; también al cielo y la tierra. Lleva a cabo el ejercicio de la pequeña muerte (inhala y exhala siete veces, aguantando la respiración por siete tiempos cada vez) y viaja a tu jardín en el mundo de abajo.

Envía tu cuerpo de luz hacia abajo, hacia dentro de la Tierra, y siente las raíces de los

grandes árboles. Siente las piedras y la tierra rica y húmeda a medida que viajas bajo la superficie. Baja más allá del manto rocoso, hasta encontrar un río o cauce subterráneo, y déjate caer para descansar en él, sintiendo los guijarros en la espalda. Siente cómo el agua fría y refrescante te limpia y te purifica para este viaje. Permite que las aguas te lleven hacia el vientre de la tierra hasta que te dejen en la orilla, en un jardín sagrado.

Ponte de pie y mira a tu alrededor. Delante de ti hay un jardín con una hermosa pradera. Estás rodeado de flores y pájaros trinando en un bosque cercano. Anda hacia una roca junto a una vertiente, y siéntate por un momento a disfrutar del hermoso verdor que te rodea. Puedes venir a este lugar cada vez que necesites sanación y renovación.

Ahora llama al guardián, al Señor de la vida y de la muerte, guardián del Mundo de abajo, el que recibe los espíritus de los ancestros después de su muerte y los trae de vuelta a la tierra. Manifiesta tu intención de viajar a tu Cámara de las heridas. Puede que el guardián pregunte: “¿Por qué debería permitirte entrar a este lugar al que solo entran aquellos que han muerto”? Debes manifestar tu intención de presenciar tu herida original, o no te otorgarán permiso para entrar. Puede que el guardián diga: “Hoy no es un buen día para que hagas este viaje”. Si lo hace, hazle caso a sus palabras. El guardián le trae armonía al caos del Mundo de abajo, y sabrá si es seguro que entres.

Cuando te deje entrar, debes pedirle que te guíe. A un costado verás un cerro con una apertura que lleva hacia una caverna. Pídele que te guíe hacia ella, y hacia tu Cámara de las heridas. Has venido a ser testigo de la herida original que vive en ti, la más crucial para tu sanación.

Pídele a tu cuerpo-mente, que genere una imagen de aquello que puede estar guardado en esta caverna para ti. Luego entra en la Cámara de las heridas y descubre la obra que se está representando. Estás entrando al escenario, entre los actores, que quizás reconozcas, o no. Observa el fondo de la cámara. ¿Hay acaso un fuego allí? ¿Quién es esa persona que está en la sombra? ¿Qué es aquello que acumula polvo sobre las estanterías? Mira a tu alrededor y explora. Si no visualizas bien, intenta encontrar otro sentido que te guíe, sea este el tacto o el olfato, o hasta una sensación intuitiva de aquello que puede estar sucediendo. Puede que esto sea más difícil, pero al mismo tiempo quizás más efectivo porque no serás distraído por toda esa actividad visual.

El yo herido podría ser un niño o niña pequeños, un bebé, un anciano o incluso alguien de distinto género que tú. Estas partes del alma son aspectos de ti. Pregúntale a tu yo herido: “¿Quién eres?” “¿Cuándo te fuiste?” y “¿Por qué te fuiste?” Recuerda que este yo herido no es la parte del alma que fuiste a buscar. Quieres traer de vuelta al yo sano, a quien conocerás en la Cámara de la gracia.

Ahora prepárate para salir de esta cámara, de la misma manera en que entraste. Despidete del amo de la vida y de la muerte. Dile “gracias por permitirme entrar en tus dominios, a los que sólo pueden venir aquellos que han caminado más allá de la muerte.”

Entra en las aguas, deja que te lleven de regreso a donde antes descansaste, y que te limpien de cualquier energía que no pertenezca al mundo del medio. Luego comienza tu camino de regreso a través del manto rocoso; más allá de las raíces de los grandes árboles, de las peñas, a través de la tierra rica y húmeda, y de regreso al cuarto en que estás. Estírate, frótate las manos y la cara, abre los ojos y vuelve a tu cuerpo. Cierra

espacio sagrado.

Ejercicio: Diálogo con el yo herido

En tu viaje has encontrado algunas de las historias de tu herida original. En el ejercicio que sigue, harás un diálogo escrito con el personaje central que encontraste allí, haciéndole preguntas para determinar la naturaleza de tu herida, así como también aquello que necesitas para sanar.

El proceso de viajar despierta voces de sanación poderosas dentro de la psique, voces que puede que no hayas oído por mucho tiempo. Recuerda que la parte del alma permanece dormida hasta que esta voz logra escucharse, pero una vez que es descubierta, puede comenzar a guiarte hacia el bienestar.

Puedes iniciar un diálogo con esta parte perdida del alma en un papel. Comienza sentándote con un cuaderno y un lápiz en un sitio cómodo, y abre espacio sagrado. Cuando estés listo, traza una línea que divida verticalmente el papel en dos. En un lado, haz una lista de las preguntas que quieres hacer; en el otro, la voz de tu alma escribirá las respuestas. Comienza haciendo preguntas simples como: “¿Quién eres?”, pero permite suficiente tiempo para que emerja un diálogo completo. Intenta continuar con este proceso por tanto tiempo como sea posible, pidiendo a la parte de tu alma que te revele tanto como necesites saber de la historia de tu herida para poder sanar. También

pregúntale a esta parte del alma qué necesita para ser sanada; cómo puedes honrarla y protegerla. Pregúntale: “¿Cómo puedo darte seguridad?” “¿Qué me puedes enseñar?” “¿Qué debo dejar ir?”, etc.

Cuando termine tu diálogo, cierra espacio sagrado.

Este proceso puede tomar varios minutos u horas, o hasta varias sesiones.

Ahora que has conocido a tu ser herido, es hora de viajar de nuevo. Esta vez a la Cámara del contrato del alma. Allí conocerás los acuerdos de alma que hiciste en el pasado, así como también la forma de renegociarlos.

CAPITULO V

LA CÁMARA DE LOS CONTRATOS

Vine a Perú a conocer la Ayahuasca, y me presentaron a la muerte.

Mañana regreso a la selva, al jardín.

Hace ochenta mil años adquirimos un cerebro pensante: una máquina de razonar que nos separa de la naturaleza. En un largo salto cuántico, el cerebro realmente dobló su tamaño. Comenzamos a poder evaluar, razonar, pensar. Y la mano de la naturaleza se juntó con la mano del hombre.

En el cajón que está junto a la cama de mi pieza de hotel, hay una Biblia de Gedeón: “Y dijo Jehová Dios: He aquí que el hombre es como uno de nosotros, sabiendo el bien y el mal; ahora, pues, que no alargue su mano, y tome también del árbol de la vida, y coma, y viva para siempre. Y lo sacó Jehová del huerto del Edén, para que labrase la tierra de que fue tomado.”

Vuelvo al jardín a extender mi mano y comer del árbol de la vida eterna...

-del Diario de Alberto [\[1\]](#)

“Desde ese día en adelante, vivieron felices para siempre” es lo que solemos oír al final de los cuentos de hadas. Pero cuando el cuento no termina bien (cuando no conocemos al príncipe o se vuelve sapo después de unos besos), “desde ese día en adelante” se transforma en una maldición. “Desde ese día en adelante, ella nunca volvió a sonreír”, o “él nunca volvió a confiar”; son ejemplos de los acuerdos que encontramos en la Cámara

de los contratos.

Los contratos del alma, son acuerdos a los que entramos para poder sobrevivir una crisis, y que nos permiten lidiar con situaciones dolorosas para las que pareciera no haber solución. Son los productos del cerebro simio, que está dispuesto a transar todo por tener la sensación de seguridad. Los contratos del alma pueden tomar la forma de promesas que nos hacemos a nosotros mismos (“Desde ese día en adelante, decidí ganar mucho dinero para ser respetado”), o a nuestros padres (“Siempre haré todo a la perfección para que mi papá me ame”). Sin importar con quién los hacemos, nos mantienen repitiendo los dolores que descubrimos en la Cámara de las heridas.

A menudo estos compromisos se hacen de manera silenciosa y se honran sin discusión (o consciencia), por muchos, muchos años. Y a pesar de que quizás funcionaron bien en el momento de nuestra herida, para crear una sensación de seguridad en un mundo que consideramos poco seguro; luego se convierten en la fuente de nuestras creencias limitantes sobre la abundancia, la intimidad, el amor y el éxito. En otras palabras, un contrato del alma echa a andar docenas de creencias limitantes.

Aunque en general es difícil ver los efectos de nuestros propios acuerdos de alma, podemos verlos en aquellos que nos rodean: Tanto el joven infeliz, dominado por su padre, que lo presiona para que sea el mejor en deporte, o la actriz rara con la madre controladora que quiere que sea una estrella viven una promesa hecha para complacer a un padre a expensas de su propio llamado.

Por qué accedemos a estos contratos del alma

Quizás se pregunten por qué accedemos a estos contratos, tan dañinos. Nuevamente nos remitimos al mito judeocristiano de la Creación en busca de claves. Adán y Eva son expulsados del Edén después de comer la fruta prohibida, y desde ese momento en adelante, su contrato de alma los condena a una vida ardua que deja a Eva sometida a su marido y a Adán condenado a una vida en la que debe ganarse el pan “con el sudor de su frente”. Adán, Eva y toda su progenie (la raza humana), estuvieron luego condenados por este acuerdo a vivir exiliados del Edén sin percibir la belleza del mundo o experimentar la abundancia del jardín en que vivimos sobre la tierra. De modo que su destino se selló por un contrato que nos afecta a todos los que tenemos internalizada esa historia.

Imaginen lo distinto que podría haber sido este contrato si Adán y Eva se hubieran tomado un momento para negociar con Dios un mejor acuerdo. *¿Negociar con Dios? ¡Imposible!* En vez de eso, los primeros humanos salieron avergonzados del Jardín del Edén, cubriendo su desnudez porque fue lo mejor que se les ocurrió.

Así sucede con todos los contratos del alma. Son lo mejor que podemos hacer en ese momento, porque nos sentimos sin poder alguno, atrapados en un situación vergonzosa que no parece negociable. En este capítulo, aprenderemos cómo es posible renegociar cada acuerdo limitante de alma, incluyendo aquellos con Dios. Ahora es tiempo de explorar las obligaciones en las que entramos al momento de nuestra herida original. Debemos encontrar qué decían, a qué nos atamos y el precio que hemos tenido que pagar por el sentido de seguridad que nos dieron. Es importante entender que al terminar aún habrá un contrato de alma, pero que será uno con el que podamos vivir de manera

creativa y poderosa, lo que nos permitirá encontrarnos con el yo sano que está en la siguiente cámara.

Consecuencias de los contratos de alma mal escritos

Los contratos de alma mal escritos dificultan nuestro desarrollo. Recordarán que cuando Percival deja a su madre, ella le pide que se ponga un traje hecho en casa, que nunca haga preguntas y que respete a las doncellas inocentes. Pero este acuerdo hace que Percival pierda, en su juventud, una oportunidad de vivir en el esplendor del Grial, y le impide consumir una relación de amor madura con su compañera de alma, Blanca Flor. Si hubiera permitido florecer a su amor por Blanca Flor, la única noche que pasaron juntos no habría sido casta... pero eso habría significado traicionar a su madre.

No podemos estimar de antemano el impacto que un compromiso de alma tendrá para nosotros, porque estamos consumidos por la urgencia del presente; es probable que Percival estuviera de acuerdo con cualquier cosa con tal de salir de la casa de su madre. Nunca imaginamos que el costo pueda ser tan alto; de hecho, rara vez estamos conscientes del costo de nuestros contratos hasta que su precio nos resulta invalidante. Por ejemplo, Percival solo comienza a contemplarlo cuando la vieja bruja lo humilla públicamente. Y aún allí, no tiene consciencia de qué es lo que le impide tener una vida satisfactoria. Sólo sabe que falta algo, pero todo lo que puede hacer es lo que siempre ha hecho... hasta que se le revela el contrato secreto.

Cuando Percival se encuentra con el ermitaño en el bosque, el viejo le pregunta “¿Por qué estás usando tu armadura y llevando la espada en un día sagrado?” En este momento, Percival se ve forzado a confrontarse a sí mismo y esto rompe el hechizo. Y no es por accidente que justo en este momento reaparece el Castillo del grial: Cuando Percival vuelve a entrar y pregunta aquello que le había sido prohibido, “¿A quién sirve este Grial?”, al fin se le revela el Grial y Percival es liberado de su destino.

Al igual que Percival, muchos quedamos atrapados en la “fase del guerrero” y pasamos largos períodos de tiempo atados por los términos de contratos de alma que nos exigen logros y éxitos hasta que una crisis de salud, un trabajo perdido o una relación fallida nos fuerzan a preguntar: “¿Por qué estoy haciendo esto?” Pero para entonces los roles definidos en nuestros compromisos son los únicos que conocemos. (Por ejemplo, todo lo que Adán sabe es arar la tierra hasta que haya sudor en su frente y todo lo que sabe Percival es luchar).

De modo que, incluso después de preguntarnos “¿Por qué estamos haciendo esto?”, puede tomarnos años ser lo suficientemente conscientes de nuestros contratos de alma como para reescribirlos. El cambio verdadero no puede ocurrir hasta que revisemos nuestras obligaciones y reemplacemos creencias viejas y limitantes, por otras nuevas que nos permitan vivir con más sentido.

El mito de psique

Mientras el mito de Percival se usa a menudo para hablar del camino arquetípico de un

hombre a lo largo de su vida, el mito griego clásico de Psique y su amante, Eros (llamado también Cupido), suele utilizarse para examinar el desarrollo de la consciencia femenina. Por definición es una excelente ilustración de los contratos de alma arquetípicos que enfrentan muchas mujeres.

Psique es la más joven y la más bella de las tres hijas del rey. Su belleza y espíritu amable se hacen legendarios en el reino y la gente comienza a honrar a esta doncella mortal como si fuera una deidad. Esto enfurece a Afrodita, la anciana diosa del amor y de la belleza, quien conspira contra Psique, despojándola de pretendientes. Cuando nadie pide su mano en matrimonio, el padre de Psique consulta un oráculo que es controlado por la celosa Afrodita. El oráculo condena a la joven princesa a un matrimonio con la Muerte. Para satisfacer su profecía, el padre encadena a Psique a una roca, donde supuestamente será arrasada por la criatura más horrible que pueda imaginarse.

Psique representa la parte femenina, joven e inocente de nosotros, que amenaza profundamente lo establecido, que está representado por Afrodita. Psique quiere ser libre y amar, pero Afrodita quiere que esté encadenada a la roca por años para llevar la carga de todas las generaciones pasadas de mujeres. Este es el mito universal de las heridas a lo femenino que han sido perpetradas generación tras generación; por ejemplo, en las tribus africanas en las que aún se practica la mutilación genital, son las mujeres mayores las que preparan a las niñas para esta horrible prueba.

En este mito, Afrodita equivale a la madre de Percival, que ata a su hijo con los contratos del alma que le impedirán dar el salto hacia lo que podría llegar a ser. Afrodita manda a su propio hijo Eros a matar a nuestra heroína con una de sus flechas del amor, para encender su pasión por la Muerte. Pero Eros queda tan cautivado por la belleza de Psique, que accidentalmente se pincha con una de sus propias flechas y cae prendado de amor por ella. Con ayuda de su amigo el viento, Eros secuestra a la doncella hasta una cima remota. Al igual que para muchas otras jóvenes, el deseo de compromiso que su padre tiene para ella es peor que la muerte, y por eso huyen con el primer hombre que les promete rescatarlas de la tiranía de la casa paterna.

La unión de eros y Psique es pura plenitud, pero Eros la obliga a hacerle una promesa: que nunca debe mirarlo ni preguntarle nada. Igual que un marido que le exige a la mujer que no cuestione sus horarios o que el juego de golf del sábado sea prioritario sobre las necesidades de la familia.

Por un tiempo, Psique está contenta con este arreglo; sus noches son plenas de amor y se pasa los días comiendo frutas exóticas, servida como una diosa. Pero ay, su paraíso termina. La energía de la serpiente en el jardín de Psique son sus dos hermanas mayores, quienes vienen a visitarla a su lujosa montaña y sienten tanta envidia ante su felicidad que deciden destruirla. Las hermanas comienzan a socavar la confianza de Psique: le dicen que Eros debe ser un monstruo horrible, demasiado feo para mirarlo. De otro modo, ¿por qué habría de pedirle una promesa así? La convencen de obtener una lámpara y un cuchillo para protegerse, y guardar ambas cosas en el dormitorio para poder alumbrar a su esposo en la mitad de la noche y, si es necesario, cortarle el cuello.

Psique escucha a sus hermanas, esconde una lámpara y un cuchillo, y espera una oportunidad. Una noche, después de hacer el amor con Eros, se levanta de la cama, toma la lámpara y el cuchillo y alumbra la cara de su marido que duerme. Pero cuál será la sorpresa de Psique al no ver un monstruo sino al mismo Dios del Amor, la criatura más

bella del mundo.

Al verlo por primera vez en toda su gloria, Psique está tan consternada que se tropieza con una de sus flechas y se enamora profundamente de él. Al mismo tiempo, derrama una gota de aceite caliente de la lámpara sobre su hombro. El dolor lo despierta, y ve a su amada de pie junto a él con un cuchillo en la mano. Aterrado, Eros se va y vuelve donde su madre, Afrodita.

Con el corazón roto, Psique acude a los dioses para recuperar a Eros, pero hasta los dioses temen a lo establecido. Todos le dicen que la única que puede ayudarla es Afrodita. Psique no quiere pedirle nada a la celosa diosa, pero siente que no tiene alternativa.

El camino de Psique hacia la redención

Para entonces, Psique ya ha sufrido dos pérdidas de alma: primero es rechazada por su padre (y desprotegida por su madre), y después es abandonada por su amado Eros. La visita que Psique hace a Afrodita simboliza su viaje a la cámara de las heridas para hacer frente a la fuente de su miseria. Allí descubre las tareas que le permitirán descartar sus creencias limitantes sobre sí misma, que la hacen sentirse como una niña débil y sufriente. A partir de esto podrá convertirse en una mujer de poder y gracia.

Afrodita le asigna a Psique cuatro tareas aparentemente imposibles, prometiéndole que si logra cumplirlas podrá reencontrarse con Eros. Sin embargo, las tareas son tan descorazonadoras que Psique contempla el suicidio en cada rincón. Pero la doncella está determinada a reescribir el contrato de su alma; ansía descubrir su naturaleza verdadera, porque bajo la brillante luz del conocimiento, pudo experimentar el amor verdadero.

Su primera tarea es separar un enorme montón de semillas antes del anochecer, contra castigo de muerte. (En realidad la tarea no es tan importante como el castigo por no cumplirla, porque sabemos que la sobrevivencia de nuestro espíritu depende de que cumplamos nuestra misión.) Un ejército de hormigas llega a ayudarlo y la salva separando la mayor cantidad de semillas.

Su segunda tarea es cruzar un río hasta llegar a un campo y coger un puñado de vellocino de oro de los poderosos carneros que ahí pastan. Los juncos le dicen que no confronte directamente a los feroces carneros, sino que espere hasta el anochecer y recolecte vellocino de los mismos animales. Una vez que Psique logra completar esta segunda tarea, aparentemente imposible, Afrodita le asigna algo aún más aterrador: Psique tiene que llenar un cáliz con agua del río Styx, el río de la muerte. Psique se siente completamente sobrepasada por esta tarea y considera seriamente quitarse la vida. Pero entonces aparece un águila; toma el cáliz entre sus garras y así vuela hasta el río, recolecta el agua y la trae de vuelta a Psique.

La cuarta tarea es la más difícil de todas: Psique debe descender al mundo de abajo y pedirle a la diosa Perséfone un frasco de su crema de belleza para dársela a Afrodita. Psique está aterrada ante la posibilidad de entrar en las tierras de la muerte, pero cuando desespera pensando que jamás completará esta tarea, recibe instrucciones desde una torre

misteriosa. Desde su altura que representa el Espíritu, la torre que todo lo ve y todo lo sabe le aconseja hacer elaboradas preparaciones para su viaje y seguir muy cuidadosamente sus instrucciones.

La torre le dice a Psique que el mundo al que entrará tiene por guardián a Cerbero, un feroz perro de tres cabezas que cuida las puertas del mundo de abajo y que impide la entrada a quien no esté muerto. Pasadas las puertas, el mundo de abajo está lleno de almas hambrientas desesperadas por encontrar salvación. Le dice a la doncella que lleve dos monedas y dos pasteles de cebada, y que se niegue a dar ayuda a cualquiera que se la pida.

Todas las otras tareas han sido una preparación y han templado el espíritu de Psique anticipando este momento. Sabe que tiene aliados en la naturaleza que la asistirán, y que está bajo la protección de la torre. Pero ahora debe viajar al mundo de abajo (el mismo lugar al que vamos a recuperar nuestro yo perdido), para poder recuperar su belleza interna, representada por la crema de Perséfone.

Camino al mundo de abajo, Psique encuentra primero a un pobre hombre que arrastra un burro cargado con leña. Cuando algunos de los palos caen al suelo, Psique se ve tentada de agacharse y ayudarlo a recogerlos, pero recuerda que le han prohibido dar ayuda a nadie y continúa su camino. Cuando llega al río Styx, le paga al botero, Caronte, con una de las monedas. Mientras cruzan, un hombre que se ahoga le ruega por su ayuda, pero ella se la niega. Cuando llegan al otro lado del río, Psique llega a las costas del Hades, donde se encuentra con tres ancianas que tejen en un telar con las hebras del destino. Le piden ayuda, pero una vez más ella se niega y pasa rápidamente junto a ellas.

Psique ha aprendido que nada debe distraerla de su objetivo (del mismo modo, puede que encontremos muchas almas perdidas camino al mundo de abajo, pero debemos permanecer fieles a nuestro objetivo). Pronto se encuentra con Cerbero, guardián del Hades. Le arroja uno de los pasteles de cebada, y pasa por su lado mientras sus tres cabezas discuten sobre él.

Psique llega finalmente a la sala de Perséfone y sigue las instrucciones que le ha dado la torre: acepta sólo una comida sencilla en el suelo y no un banquete. Este es el alimento que ella requiere. (Cuando viajamos al mundo de abajo, puede que también se nos ofrezca un festín de imágenes, impresiones, sentimientos e historias, pero solo debemos aceptar la más simple, la que nos entregará el saber esencial).

Perséfone le regala con un gusto un frasco de su crema de belleza, y la joven comienza su viaje de regreso a casa. Pero no puede resistirse a abrir el frasco antes de salir del mundo de abajo. Cuando lo hace, la ataca un sueño mortal y cae al suelo desvanecida. (Verán, los regalos del mundo de abajo no pueden abrirse –o descifrarse- hasta que llegamos a nuestro mundo; de otro modo, como Psique, podemos “dormirnos” o hacernos inconscientes y perder el verdadero significado de nuestros regalos).

Al ver a su amada mortal en peligro, Eros viene al rescate, limpia el sueño de sus ojos y la vuelve a poner en el camino de regreso. Mientras Psique le entrega a Afrodita el frasco, Eros le pide ayuda a su padre, Zeus, y él consiente en permitir a Psique que beba del manantial de la inmortalidad. Se convierte en Diosa y Eros y Psique vuelven a reunirse como iguales.

Lo que aprendemos de Psique

Este cuento nos enseña que recorreremos grandes distancias para intentar vivir a la altura de nuestros contratos del alma. Cuando Eros rescata a Psique de un matrimonio con la muerte, ella accede a cualquier cosa que él le pide, porque es su salvación. Después de todo, ¿Qué podría ser más aterrador que el hecho de que el propio padre la encadene a una roca para ser devorada por un monstruo? Psique entra en un contrato que le requiere amar a Eros sin siquiera conocerlo y le prohíbe cuestionar su identidad o su palabra. Ella le permite controlar todos los aspectos de la relación para vivir en el paraíso, pero al hacerlo permanece en la inconsciencia. ¡Cuán a menudo las mujeres acceden a permanecer ignorantes de su propio poder y sabiduría, para no hacer enojar a su compañero o familia!

Pero sólo podemos servir inconscientemente estos contratos del alma por un tiempo limitado, sin importar cuán completo sea el paraíso; tarde o temprano, emerge la consciencia. Así como Psique no pudo resistirse a contemplar a Eros, nuestra necesidad de autoconocimiento nos pone en conflicto con las restricciones de un contrato del alma. Pero, como aprende rápidamente Psique, sólo podemos romper los términos del contrato con gran dificultad, y saldremos disparados en un viaje que nos requiere llevar a cabo tareas aparentemente imposibles para encontrar aquello que verdaderamente nos llene.

Cuando no reescribimos nuestros acuerdos, vivimos de manera inconsciente. Corremos de una relación a otra buscando otro “Eros” que nos rescate para volver a recomenzar el ciclo. Por ejemplo, devastada por la pérdida de su marido, Psique entra en otro contrato con Afrodita para salvar su matrimonio, cuando podría haber cortejado directamente a Eros. Acepta tareas imposibles porque su visión es que Afrodita es quien tiene la llave de su salvación. ¿Por qué no invitar a cenar al Dios del Amor? Una vez más, pone su fe ciega en alguien que ella cree que tiene las respuestas a sus problemas.

El cuento de Psique también nos enseña del coraje y la determinación que finalmente nos traen éxito. Solo después de cruzar el río Styx (que representa la frontera final) y arriesgarse al peligro y a la muerte, Psique reúne la fuerza para decir que no, a las necesidades de otras personas y comienza a desafiar los términos de su contrato del alma.

Es necesario que algo cambie, y lo primero que cambia es Psique. A medida que ella cambia, todo el mundo cambia con ella. Deja atrás su destino de mortal y entra en su destino de Diosa.

Reescribir y renegociar contratos del alma

Muchas religiones reconocen la necesidad de renegociar contratos del alma. El judaísmo tiene Yom Kippur, un día sagrado de reparación en el que una persona no solo repara los pecados del año anterior, sino que también puede liberarse de ciertas obligaciones hacia Dios y hacia sí mismo que, después de sinceros esfuerzos, no haya podido satisfacer de buena manera. La absolución cristiana también es una renegociación basada en sinceros esfuerzos. Algo como: “Confieso que he pecado. ¿Qué puedo hacer para renegociar el contrato que me lleva a estar condenado por toda la eternidad?” La penitencia entonces

nos reubica en un curso renovado que le trae la absolución.

El problema con las formas religiosas de reparación es que dependen del perdón de un dios externo o alguno de sus representantes; a través del viaje, podemos renegociar directamente nuestros contratos del alma. Podemos determinar aquello que en nuestras vidas es importante y significativo, así como aquello que no lo es, como Psique separó las semillas. Y, como Psique, encontraremos el vellocino de oro, la preciosa lana con la que podremos hilar la tela de una nueva vida, y tomaremos del agua sagrada que muy pocos han podido probar antes de finalmente descender al mundo de abajo para recuperar nuestra belleza y fuerza interior.

Si bien la consciencia de nuestros contratos de alma personales es sin duda el primer paso hacia la posibilidad de transformarlos, no necesitamos esperar una crisis para comenzar a hacer cambios; podemos renegociar por términos más favorables antes de que nuestro mundo esté patas arriba. A menudo el guardián nos ayudará, que es exactamente lo que le sucedió a mi alumno, Dennis.

Mi Cámara de contratos parecía una gran biblioteca legal; había muchas paredes cubiertas de libros, y había un funcionario que me alcanzó un libro con mi nombre en el lomo. Fui hasta una mesa y lo leí. Al principio parecía ser una lista de todos los atributos que había traído a esta vida. Cerca del final decía “Aquél que es mayor, más grande y tiene más voz declara que es más inteligente y ejerce todo el poder.” Esto me pareció muy familiar, porque mis hermanos mayores tenían todo el poder en mi infancia. El guardián comenzó a alentarme amorosamente, aunque firme, para que siguiera leyendo. Al final, me entregaron un gran sello que debía “VACIO”, de modo que comencé a estampar esta palabra sobre el contrato enérgicamente.

Cuando cambiamos nuestros contratos del alma, muchos otros aspectos de nuestra vida también cambian. Necesitaremos renegociar los términos de muchas de nuestras relaciones, y es posible que haya mucha gente que no esté contenta con eso. Se han acostumbrado a nuestro yo herido, o trabajólico, y a medida que cambiamos quizás sientan que estamos traicionándolos, abandonándolos o desilusionándolos de alguna manera. También necesitaremos utilizar nuestras mejores habilidades de negociar para reescribir estos contratos subsidiarios.

Por lo tanto podemos anticipar, que escribir nuestros contratos del alma es una experiencia poderosa que cambia la vida; de modo que debemos decirles a nuestros hijos, pareja, jefe y amigos en quién nos estamos convirtiendo y cómo pueden relacionarse con nosotros para apoyar a esta nueva persona que emerge.

Contratos de alma heredados.

Así como hemos heredado heridas psicológicas de nuestros ancestros, también hemos heredado muchos de sus contratos de alma. Por ejemplo, los hijos de sobrevivientes del Holocausto suelen sufrir de una depresión profunda que está relacionada directamente con un contrato ancestral que ha limitado su confianza y su esperanza en la bondad del mundo. El miedo económico y la sensación de escasez también pueden pasarse de una generación a otra cuando un miembro de la familia ha sufrido o pasado por tiempos duros como la Gran Depresión. Y cuando a una mujer la abandona su marido, también puede

pasarle a su hijo la inhabilidad de confiar en los hombres.

En esos casos, mientras estos acuerdos estén vigentes, las generaciones actuales terminan pasándose la vida completa repagando una deuda cuyo origen desconocen. Hasta la biblia habla de estos contratos intergeneracionales cuando enseña que toma 7 generaciones pagar por los pecados de un padre.

Me gustaría compartir un ejemplo de un contrato ancestral dentro de mi propia familia. Cuando diagnosticaron a mi hermano con cáncer cerebral a los 47 años, lo llevé a ver a un renombrado sanador que dijo: “Estoy trabajando con tu campo de energía luminosa. En los próximos tres días, se producirá drenaje por los lados de tu cabeza. No te hagas radiografías ni bloques este drenaje por diez días.” Tres días después, con la puntualidad de un reloj, apareció una pequeña apertura en un costado de la cabeza de mi hermano (que había perdido el pelo con la quimioterapia), y comenzó a salirle un líquido amarillo. Nadie pudo decirle qué era.

Mi padre, que siempre fue escéptico, estaba muy desconcertado. Entró en pánico e insistió en que el médico le pidiera un scanner cerebral para ver qué estaba sucediendo. Le rogué que esperáramos el período que el sanador había señalado. Incluso el médico dijo “Esperen otra semana... no pasará nada. La medicina ya no puede hacer nada más por ti”.

Aunque ya había agotado todas sus opciones en la medicina occidental, ganó la preocupación de mi padre. Cuando le hicieron el scanner, se detuvo el drenaje, y mi hermano murió dos semanas más tarde.

Mi hermano tenía que tomar una decisión para reevaluar su contrato del alma, que decía “si desobedezco a mi padre, no me amará.” Pero dado su estado de debilidad, no tenía la energía para hacerlo, a pesar de haber luchado toda su vida contra este mandato. Mi hermano terminó protegiendo con la vida su contrato del alma porque no quiso traicionar o defraudar a nuestro padre; era más fácil aceptar la muerte que cambiar las creencias del padre.

Yo tuve que aceptar la elección de mi hermano a duras penas y ayudarle como pude, pero siempre sentí que no era necesario que la cosa terminara así. Reescribir o romper un contrato del alma es liberar una fuerza que nos permite desarrollar sistemas de creencias abiertos, que a su vez nos conducen a nuevas experiencias de vida y nuevos acuerdos, quizás hasta salvándonos la vida en el proceso.

La promesa de una madre

Una de mis clientes, Bonnie, recibió un inesperado llamado de la hija de la que se había alejado años atrás: los médicos le habían encontrado un bulto en un pecho y tenían que hacerle una biopsia. Aparentemente, su hija quería que la madre la acompañara, lo cual la sorprendió muchísimo.

Bonnie me llamó para decirme que había estado llorando sin control desde que había hablado con su hija. “No es tristeza, no sé que es”, me dijo. Dado que tenía que acompañar a su hija a la biopsia el lunes y luego continuar con un extenuante día de reuniones de trabajo, tenía miedo de que en ese estado emocional no le fuera posible

hacer ninguna de las dos cosas.

Me junté con ella la tarde del sábado previo a la biopsia, y viajamos juntos. En la cámara de las heridas, se vio a sí misma como una joven madre que vivía en una casita medieval con sus dos bebés. Estaban siendo amenazados por merodeadores que habían tirado una de las vigas de la casa. La madre y los bebés estaban atrapados entre los escombros de la casa, y ella sabía que no podrían escapar. Era invierno y se ponía el sol, y morirían congelados. Sentía mucho dolor, pero una y otra vez transmitía seguridad a sus hijos: “Todo está bien, están con mamá.”

En la Cámara de los contratos del alma, Bonnie se encontró pidiéndole a Dios que se llevara primero a sus hijos, antes de que ella muriera, para que pudieran escucharla y sentir su consuelo. Este contrato del alma (“permite que mis hijos mueran antes que yo”), tenía siglos de antigüedad, pero aún regía. Era un contrato escrito de manera terrible y con resultados espantosos, pero en tiempos de crisis lo hacemos lo mejor que podemos.

Este contrato centenario afectaba su respuesta a la biopsia de su hija. Durante su recuperación de alma, ella pudo renegociar este acuerdo y cambiar la redacción a: “Permite que mis hijos sepan que su madre siempre estará allí para apoyarlos.”

Mi cliente dejó de sentirse tan removida emocionalmente en el momento en que entendió los eventos que causaban su dolor. Se dio cuenta de que había alejado a su hija porque no podía soportar la idea de perderla. En los siguientes días, la biopsia resultó ser benigna y la relación de Bonnie con su hija comenzó a repararse.

En el caso de Bonnie, podemos ver cómo un contrato del alma puede llevarse de una vida a otra y ser activado por una crisis. En el caso de Linda, veremos cómo puede reescribirse un contrato del alma de *esta* vida.

Despejado el humo...

Cuando conocí a Linda, una exitosa coach corporativa y fotógrafa, le habían diagnosticado cáncer de mama y estaba en tratamiento con quimioterapia. En su Cámara de las heridas, descubrimos a una niña de tres años, asustada y enojada. Cuando intenté acercarme a ella, se alejó corriendo diciendo que no podía confiar en nadie porque la abandonarían.

Linda reconoció a esta niña y me explicó: “En cierto modo, cuando tenía tres años estaba totalmente abandonada. Mi madre estuvo hospitalizada con depresión post-parto después de mi nacimiento y no estuvo presente en meses; luego mi padre fue asesinado cuando yo tenía 18 meses. Mi madre y yo nos fuimos a vivir con sus padres y, cuando era pequeña, vi cómo mi abuela cogía fuego intentando encender el piloto del horno. Después de eso, decidí que ella no era un refugio seguro... pero mi abuelo era dulce y fuerte. Tengo un bello recuerdo de él levantándose para que pudiera mirar a través de las altas ventanas rectangulares. Pude ver un jardín secreto al otro lado y eso me emocionó mucho. También me hizo un libro de canciones y poemas que aún conservo. Murió en medio de su sueño cuando yo tenía 3 años, y entonces una parte de mí también se fue.

“El contrato del alma que hice”, continuó Linda, fue “Permanecer en las sombras. Decidí crear sola, jugar sola y no salir al mundo”.

Cuando pasamos a la Cámara de los contratos del alma, Linda vio un precipicio antiguo cubierto con petroglifos que estaban oscurecidos parcialmente por el humo negro. El humo la había protegido de leer este mensaje hasta que finalmente estuviera lista para aceptarlo. Ella pidió al humo que se disipara y, en la medida en que esto sucedía, pudo ver que los petroglifos tenían escrita la palabra “SÍ”. “Este es mi nuevo contrato”, se dio cuenta Linda. El pedido era que dijera sí a la vida y a las oportunidades que esta le presentaba.

“De pronto, el momento se volvió serio, porque sabía que se me pedía que tomara un voto espiritual,” dijo. “Si no decía “sí”, quizás nunca volviera a surgir esa oportunidad. Si lo aceptaba, sería para realmente vivirlo. Pude sentir que se trataba de algo grande. Tenía miedo, pero también me sentía bendecida, así que dije sí.”

Como pueden ver, estos contratos acarrear un alto precio. En el caso de mi hermano, su vida. Bonnie se pasó muchos años lejos de su hija y sin una relación romántica significativa; sin embargo, un año después de su viaje de recuperación de alma, conduje una ceremonia de matrimonio para ella y su nuevo marido. La salud y la creatividad de Linda estuvieron limitadas hasta que renegoció estos contratos y pudo comenzar a decir “sí” a la vida; hoy, su cáncer está en remisión y nuevamente es una artista y coach muy dotada.

Ejercicio: Viaje a la cámara de los contratos

Como antes, prepárate para este viaje abriendo espacio sagrado. Siéntate cómodamente, fija la vista enfrente de ti (o cierra los ojos), y pon tus manos en posición de oración. Focalízate en tu intención de entrar en la Cámara de los contratos del alma. Eleva tus manos hasta tu octavo chakra y expande este “sol” radiante de modo que envuelva todo tu cuerpo. Invoca las cuatro direcciones cardinales para abrir espacio sagrado. Haz el ejercicio de la pequeña muerte, y viaja a tu jardín en el mundo de abajo.

Cuando saludes al guardián, manifiesta tu intención de explorar los contratos del alma que has adquirido. El te guiará desde el jardín hacia tu Cámara de los contratos. Cuando estés allí, mira a tu alrededor y dialoga con los personajes que encuentres. Hazles preguntas: “¿Quién es esa persona que está junto al fuego? ¿Quién está sentado en la mecedora? ¿Qué es esta escena que sucede a mí alrededor? ¿Quiénes son los personajes?”

Puede que te encuentres contigo mismo a la edad en la que adquiriste ese contrato, y él o ella quizás te expliquen aquello a lo que te comprometiste; o quizás te encuentres con un yo de una vida anterior. Hasta puede que encuentres un contrato ancestral y a la persona que primero lo negoció. A quienquiera que encuentres, pregúntale lo siguiente: “¿Qué estás escribiendo en esa pizarra?”, “¿Qué estás apuntando en ese cuaderno”? y “¿Qué te estás diciendo a ti mismo/a?” Recuerda que todo contrato te asegura algo (seguridad, amor, alivio) a cambio de otra cosa (el precio que pagamos). ¿Qué precio estás pagando, y qué estás recibiendo a cambio? ¿Realmente vale la pena? Pregúntale al personaje: “¿Qué es lo que quieres realmente?” “¿Qué te traería paz o alivio o seguridad?” y “Si pudieras pedirle cualquier cosa a Dios, ¿qué sería?”

Explora el lenguaje del contrato. Si necesitas ayuda, pregúntale al guardián, que todo lo sabe, que te lo explique. Luego propón una mejor redacción. Sigue intentándolo hasta que llegues a un nuevo acuerdo que sea positivo y reafirme la vida.

Antes de irte, explícale este nuevo contrato a todos los que estén dentro de la cámara. El objetivo de esto es instalar este contrato en tu inconsciente de modo que sea efectivo de inmediato. Diles a todas las personas que encontraste: “Ya no necesitas seguir haciendo esto. Acá ya no se actúa más según ese guión. Ya está terminado, está completo. Ahora pueden estar en paz. Acá está nuestro nuevo acuerdo.” Asegúrate de que todos los personajes de este drama sepan que esta obra ha terminado. Reafirma el nuevo contrato del alma con cada uno de ellos hasta que estén totalmente informados del nuevo acuerdo.

Ahora retírate. Despidete del guardián, Señor de la vida y de la muerte. Dile: “Gracias por permitirme entrar en tu territorio, donde solo pueden entrar los que han dado el paso más allá de la muerte”.

Como hiciste antes, recorre el camino de regreso a nuestro mundo. Estírate, frota tus manos y tu cara, abre los ojos y vuelve a entrar en tu cuerpo. Finaliza tu viaje cerrando espacio sagrado.

Ejercicio: Bitácora para renegociar los contratos del alma

La segunda cámara revela los contratos del alma que contrajiste en el momento de tu herida original, y ya les has pedido a los personajes que te expliquen el detalle de tu acuerdo. Ahora puedes usar el proceso de viajar para renegociar tu contrato y obtener términos más favorables que dejarán de constreñirte en tu mundo cotidiano.

El proceso de viajar despierta las voces de elementos sanadores muy poderosos dentro de nuestra psique. Esta es la voz de la parte del alma que busca un nuevo acuerdo contigo, un acuerdo que reafirme la vida. Comienza tomando un cuaderno y un lápiz y poniéndote cómodo en un lugar en que puedas abrir espacio sagrado.

Después de hacerlo, dibuja una línea que divida la hoja verticalmente en dos. En un lado, haz una lista de las preguntas que harás; en el otro, escribe las respuestas que te da la parte de tu alma que quiere establecer un nuevo contrato con la vida. Comienza haciendo preguntas simples como “¿Quién eres?” “¿Cómo me has ayudado?” y “¿Qué era lo que realmente querías?” Transcribe el diálogo al papel; a través de él establecerás los términos de tu nuevo contrato del alma. Permite que emerja una conversación completa.

A continuación hay un ejemplo del diálogo que Bonnie sostuvo para renegociar los términos de su contrato del alma:

Bonnie: ¿Por qué estás llorando?

Mujer: Es el humo... no puedo ver a mis bebés.

Bonnie: ¿Dónde están?

Mujer: Bajo los escombros. Escucho llorar al más pequeño... Dios, ¿por qué me haces esto? Permite que mueran antes que yo, para que puedan oír mi voz y saber que estoy con ellos.

Bonnie: ¿Es eso realmente lo que quieres pedirle a Dios? Quizás quieres decirles a tus bebés que su madre está allí para ellos y que los ama.

Mujer: No quiero que mueran solos.

Bonnie: Prueba con esto: “Dios, permite que mis bebés siempre sepan que estoy con ellos y los amo.” ¿Es esto lo que quieres decir?

Mujer: Sí, eso es lo que quiero. Permite que mis bebés sepan que mamá siempre estará a su lado cuando la necesiten.

Bonnie: Quédate tranquila, querida. Está bien que te vayas. Tus bebés están bien.

Aquí está la conversación que sostuvo Linda para renegociar los términos de su contrato del alma a través de su abuelo.

Linda: ¿Dónde estás?

Abuelo: Estoy alrededor de ti y dentro de ti.

Linda: Siento no haber estado consciente de ti. Pensé que eras mi abuelo literal, que partió hace tiempo. ¿Cómo empiezo a reconocerte?

Abuelo: Ahora estoy aquí, y estaba aquí mucho antes de que naciera tu abuelo literal. Me has visto en el árbol y a la entrada de tu casa. Me has escuchado soplar en los vientos de la tormenta. Me has escuchado, como búho, de noche. Me has sentido en la tierra, en las leyendas y espíritus de la gente que vivió aquí antes que tú. Si empiezas a mirar, me verás.

Linda: Eso es muy hermoso. Gracias. Necesito tu fuerza ahora, tu protección. Estoy tratando de crecer, de integrar la llama dentro de mí, la sabiduría. Todo es enorme, y mi yo más pequeño está asustado y aún es vulnerable.

Abuelo: He visto estas cosas y las considero tan preciosas como una frágil planta que emerge de una semilla. Sí, *eres* vulnerable, pero la planta está viva, enraizada, protegida y alimentada por las lluvias del Espíritu.

Linda: ¿Cómo puedo llamarte para que cobijes y protejas a la pequeña Linda?

Abuelo: Invócame todos los días en tus meditaciones, y podremos conversar. Te tocaré y sentirás cómo te rodean mis brazos. Te levantaré para que mires por las aberturas de los muros, y verás el jardín secreto que está al otro lado. Un día vivirás allí, pero primero tu trabajo será levantar a otros para que puedan mirar por las aberturas, para que puedan ver que el jardín existe.

El nuevo contrato de Linda le trajo el contrato de “ayudar a otros a ver el jardín”. Le dejó claro que su sanación estaba relacionada muy de cerca con la sanación de otros.

Ejercicio: Diálogo con Dios en la bitácora

También podemos renegociar nuestros contratos de alma ancestrales con Dios; después de todo, ¿por qué tendríamos que resignarnos a un pacto que fue hecho por un ancestro y hoy está a nuestro nombre? Hay muchos ejemplos de contratos renegociados con Dios en el Viejo Testamento. Por ejemplo, en la historia de Sodoma y Gomorra, Dios le dice a Abraham: “Voy a destruir estas dos ciudades porque la gente ya no obedece mis mandatos.” Abraham le pregunta: “Si puedo encontrar a 50 hombres justos, ¿perdonarás a estas ciudades?” y Dios dice: “Sí.” Abraham vuelve y le dice a Dios: “¿Y si solo encuentro a 45 hombres justos?” Y Dios dice: “Sí”. Que perdonará a estas ciudades. Abraham pregunta: “¿Y si solo puedo encontrar a diez hombres justos?” Y nuevamente Dios accede a perdonar a las ciudades. Este es el fin de las negociaciones de Abraham.

Cuando los ángeles van a Sodoma, sólo encuentran a un hombre justo, Lot, y lo urgen a irse con su familia antes de que la ciudad sea destruida. Nunca sabremos cuál habría sido el resultado si Abraham le hubiera pedido a Dios que absolviera a estas ciudades si encontraba sólo a un hombre justo. Al negociar el contrato, Abraham también le podría haber pedido “Salva a mi gente, porque *yo* soy un hombre justo.”

Prueba este diálogo con Dios para descubrir cómo este contrato ancestral de ser expulsado del paraíso y condenado a una vida de vergüenza y sufrimiento vive dentro de ti, y cómo podría ser diferente. Primero, abre espacio sagrado y dibuja una línea vertical que divida la página de tu cuaderno en dos. En el lado izquierdo, anota tus preguntas, y en el lado derecho, las respuestas de Dios.

Comienza preguntándole a Dios: “¿Qué pasó en esa época?” “¿Qué fue lo que hizo Eva?” “¿Quién era la serpiente?” “¿Qué hizo Adán?” “¿Cuál es la parte de mí que vive avergonzada?” “¿Dónde vive el sufrimiento dentro de mí?” y “Te veo dondequiera que voy y te siento en cada una de mis células... ¿caminarías a mi lado?”

Finaliza cerrando espacio sagrado.

Convierte estos diálogos con Dios en una práctica cotidiana.

Ahora que has renegociado tu contrato del alma, este nuevo acuerdo le garantizará a tu yo sanado la seguridad que requiere para encontrarse contigo en la siguiente cámara.

Cámara de la Gracia

Mi padre murió a los 50 años, aunque llegó a vivir 76... murió la otra muerte, la que nos roba el espíritu y nos deja sin vida. Me prometí a mí mismo morir de otra forma.

Sé que el poder que uno puede adquirir en el viaje de los Cuatro Vientos está hecho de más cosas que el conocimiento, las epifanías del espíritu, la responsabilidad sentida y las habilidades para convertirse en un guardián de la tierra. También es la adquisición de distintas vidas.

Hay un cuerpo energético. Esto se adquiere en el Sur.

Hay un cuerpo natural, un cuerpo etérico que se adquiere en el Oeste. El cuerpo del jaguar.

Hay un cuerpo astral, uno que vive lo que viven las estrellas. Esto es en el Norte. El cuerpo de los antiguos maestros. Un cuerpo místico. Sabiduría del universo.

Yo creo que en el Este hay un cuerpo causal. El pensamiento antes de la acción. Aquello que existe antes del hecho. El principio creador. El cuerpo del águila.

Estoy aquí, sabiendo que debo continuar mi viaje. Hay nuevas preguntas que responder. Hay aún experiencias que servir...

- Del Diario
de Alberto.

Cuando estamos en estado de gracia, estamos totalmente animados por la vida. Es aquello que los chinos llaman “chi despierto”, o lo que nos hace salir de la cama en la mañana y nos permite sobreponernos a los obstáculos de la vida. Cuando salimos de la gracia, sin embargo, saludar al día es un deber, y la vida cotidiana una carga que llevamos sobre los hombros como podemos.

Aunque nuestra alma busca vivir en la gracia, solemos notarla solo cuando nos falta; por ejemplo, cuando se nos ha agotado la fuerza vital en un matrimonio o un trabajo abusivo, o cuando nos presionan a transar nuestros sueños y seguir un curso en nuestra vida que se espera de nosotros pero está lejos del llamado de nuestro corazón. Es entonces que nos hacemos adictos a golpes rápidos de ese elusivo elixir que conocemos como “felicidad”.

Gracia versus felicidad

La mayoría de nosotros confundimos la gracia con la felicidad, pero la primera es profunda y transformadora, mientras que la segunda es pasajera y causal. En la sociedad industrial occidental, estamos a merced del alineamiento de circunstancias favorables para nuestra felicidad, lo que está lejos de la sensación innata de bienestar conocida como gracia. Estamos tan enganchados con esta noción de una felicidad traída por eventos o circunstancias que nos sentimos perplejos por el

contentamiento de la gente “simple” o “pobre”; aquellos que no tienen más que comida en el estómago, un techo sobre sus cabezas y la buena salud de sus hijos y seres queridos, por ejemplo.

Las investigaciones demuestran que la varianza en la felicidad entre aquellos que luchan por conseguir su siguiente comida, y aquellos que pueden proveer lo suficiente para cubrir sus necesidades básicas (como comida y refugio), es bastante sustancial, pero que hay pocas diferencias entre aquellos que tienen cubiertas sus necesidades básicas y aquellos que son extremadamente ricos. Sin duda, el vestido a la moda y el auto caro funcionan por un tiempo, pero nos adaptamos velozmente y nuestro último juguete se convierte en la nueva norma; esto nos devuelve a un estado de deseo. Parafraseando a Aldous Huxley, el techo del deseo de ayer se convierte en el piso de las expectativas de hoy.

Así como la medicina china considera un obeso como alguien que está muriendo de hambre, intentando desesperadamente llenar un vacío de su ser con comida, también podemos pensar en los gastadores compulsivos como personas que están intentando fanáticamente comprar una cura para el vacío psicológico o espiritual de sus vidas. Al no tener un sentido de paz interior, sólo representamos la vida sin vivirla nunca realmente en el presente, e intentamos saciar las emociones incómodas tirando nuestro dinero, sobrealimentándonos, teniendo parejas sexuales en serie o trabajando obsesivamente. O quizás, caigamos en el abuso de sustancias, lo que sólo nos da momentos pasajeros de felicidad que desaparecen rápidamente y nos dejan con la sensación de aún mayor escasez.

La gente incursiona en los narcóticos en busca de esa sensación de euforia, pero cuando se instala la dependencia, la euforia es reemplazada por una perniciosa sensación de privación. Existe una buena razón para referirse a las adicciones como “tener un mono en la espalda”: Cuando los humanos son presa de los instintos del cerebro simio (miedo, comida, pelea y fornicación), nuestra existencia se transforma en una pelea por la sobrevivencia, y esto nos impide vivir en la gracia. Ambos son mutuamente excluyentes. En la gracia, somos libres de ser como “flores silvestres” que no necesitan nada, o como aquellos que “caminan en el valle de las sombras de la muerte y no temen ningún mal”... pero los placeres momentáneos no nos permitirán este estado. Después de todo, ¿Qué mejor imagen de la gracia que cuando un bebé sonríe? Los bebés no luchan por la felicidad ni se escapan de la tristeza. Simplemente *son*. Eso es la gracia.

Pasar del miedo a la gracia

La pérdida de la gracia nos trae el miedo y nos hace entrar en modalidad de sobrevivencia. Y cuando sentimos que nuestra supervivencia está amenazada, creamos un “Plan b”. Por ejemplo, dos semanas antes de que naciera mi hijo, entré en frenesí: “¡Nunca he sido padre! ¡No sé cómo hacerlo!”, grité para mis adentros. “Soy bastante bueno en el Amazonas, pero no sé nada de ser padre!”

Estaba asustado por la idea de conducir un sedan y convertirme para el resto de mi vida en un papá futbolero cuando siempre había sido un explorador. Así que me

dije: “Bueno, si esto no funciona, siempre puedo volver a la selva”. Este era mi Plan B, una salida que mantuve abierta y que me impidió estar totalmente presente para mi familia. Cuando me di cuenta de lo que estaba haciendo, cerré esa puerta y quemé mi Plan B. Tomé la decisión de adherir solo al Plan A. De hecho, después del nacimiento de mi hijo, disfruté por dos años de ser la figura parental principal mientras la madre de mi hijo estudiaba medicina.

Quemar el Plan B (o el plan del miedo) nos libera de gastar una cantidad tremenda de energía psíquica que luego podemos reinvertir en el Plan A. Aunque suene simple, es el criterio que nos permite recuperar la gracia, porque la gracia y el miedo no pueden coexistir juntos como parte de un mismo plan.

El Rey Pescador y la Gracia

En el mito de Percival, nos topamos con el Rey Pescador herido, un ejemplo clásico de alguien que cayó de su gracia. Cuando lo encontramos por primera vez, el rey vive en el Castillo del grial, lamentándose de dolor en su lecho, sufriendo de una herida en la ingle mientras la corte celebra a su alrededor, incluidos los caballeros y las doncellas, que comen, danzan y beben del grial. Sí, el Rey Pescador vive en la presencia de aquello que puede sanarlo, pero no puede ser partícipe de ello. (Así sucede cuando se pierde la gracia: Estamos rodeados de belleza pero no podemos reconocerla ni disfrutarla). En vez de eso, el rey debe sufrir y esperar por la escasa posibilidad de que un joven inocente como Percival entre en el castillo y haga la pregunta sanadora: “¿A quién sirve el Grial?”

El Rey Pescador representa el yo herido que llevamos con nosotros gran parte de la vida. Observamos la alegría y la belleza que nos rodean, pero nos prohibimos ser parte de ella. Percival también madura para ser una cierta versión del Rey Pescador; lleva a cabo sus tareas de caballero, pero sin ningún goce. El fuego que ardía dentro de él cuando era joven casi se ha extinguido. Vaga sin rumbo por las campiñas, y olvida que está esperando que el Castillo del grial reaparezca. Cansado y despojado de su inocencia, se pasa la vida haciendo lo que siempre ha hecho (rescatar doncellas y liberar castillos asediados), hasta que le piden que se saque su armadura. Cuando finalmente redescubre el Castillo del grial y hace la pregunta clave, tanto Percival como el Rey Pescador sanan al unísono, y esto les permite recibir la gracia del Grial.

La razón por la que el Santo Grial nunca fue encontrado por otro de los caballeros del Rey Arturo es que no existe en el mundo físico; sólo reside en el Castillo invisible del Grial. Este es un lugar que, según todas las tradiciones de sabiduría, no puede encontrarse buscando...pero sólo puede ser descubierto por aquellos que buscan. En otras palabras, tenemos que embarcarnos en una búsqueda para encontrar aquello que siempre ha estado disponible para nosotros o vamos a pasarles esta tarea a nuestros hijos.

Tanto Percival como el Rey Pescador son aspectos de nosotros mismos: Si nuestro Percival nunca encuentra el grial, se transforma en el Rey Pescador, que reza y tiene la esperanza de que alguien lo sane. Muy a menudo veo esto como una herida

que se pasa de madre a hija, o de padre a hijo: El padre nunca pudo sanar o salvar su Percival interior, de modo que pasa la herida al siguiente con la esperanza de que la siguiente generación la sane por todos los que vinieron antes.

Básicamente, toda pérdida de alma es una separación de nuestra propia divinidad, de nuestro ser natural que siempre vive en la gracia. Este ser no revela su rostro hasta que hayamos confrontado nuestras heridas, tengamos el coraje de reescribir nuestros contratos de alma limitantes y comencemos el viaje del héroe hacia la sanación. Solemos imaginar la gracia como un estado divino al que podemos entrar si practicamos la meditación correcta o decimos la oración correcta. Pero no hay un letrero que diga: “Camino a la gracia” y apunte el camino que nos lleva allá.

El observar nuestra herida original, como hemos hecho en nuestros viajes previos, otorga grandes revelaciones: Muchos de mis clientes sienten alivio cuando finalmente comprenden que su miedo al fuego, alturas o espacios cerrados viene de una experiencia en vidas anteriores. Pero la sanación profunda requiere que vayamos más allá de las revelaciones a renegociar los contratos que hizo nuestro yo herido, y que recobremos la parte sana de nuestra alma.

Percival vagó por la vida por años antes de reentrar en el Castillo del grial. Psique tuvo que sufrir una profunda pérdida de la inocencia y cumplir cuatro tareas aparentemente imposibles antes de poder encontrar esa belleza interna que la sostenía no sólo como una infantil novia, sino también como una diosa. No hay forma de recuperar nuestra gracia que no sea embarcarnos en el viaje del héroe. Y para hacerlo, tenemos que ir a la Cámara de la Gracia a buscar esa parte del alma que siempre ha estado en la gracia. Aquí descubriremos nuestro yo sano, que se ha mantenido en un estado de armonía. Aquello que recuperaremos y traeremos con nosotros en nuestro regreso al Edén, es hijo de la sabiduría: Nos permite confiar de nuevo de manera astuta, amar sabiamente y vivir de corazón.

El heroico viaje de Lisa

Cuando conocí a Lisa, tenía 45 años y luchaba contra una leucemia severa causada por daño cromosómico heredado. Estaba aterrada ante la gravedad de su enfermedad y viajaba cada tres meses a Houston desde Los Ángeles para monitorearse.

Cuando hicimos una recuperación de alma, encontramos que su Cámara de las Heridas era un espacio sombrío envuelto en oscuridad. En las sombras, descubrimos una estatua de una mujer con un cuchillo en el corazón, que no nos hablaba ni respondía nuestras preguntas. Cuando fuimos a la Cámara de los contratos del alma, había una nota en una pizarra, que decía “Prefiero morir que vivir con la pérdida.” Seguimos el viaje hacia la Cámara de la Gracia, donde encontramos a una niña sentada en el suelo jugando con piedrecillas. Nos sonrió y continuó su juego.

Poco después de su diagnóstico de cáncer, Lisa había comenzado a preguntarle a su tía sobre su infancia, y descubrió una historia traumática de su pasado. Cuando Lisa tenía 19 meses, su padre había acuchillado en el pecho a su madre, que había

muerto; también a Lisa y a su hermano de cuatro años. Al día siguiente, la policía encontró a los niños sangrando junto a su madre asesinada; encontraron muerto a su padre días después. Se había suicidado.

Lisa no tuvo recuerdos conscientes de estos eventos en los primeros 45 años de su vida. No sabía cómo habían muerto sus padres, a pesar de que tanto su hermano como ella tenían cicatrices bajo el corazón, como resultado del ataque de su padre. Siempre había considerado sus padres a la tía y el tío que los habían criado, y había aceptado que lo que les había sucedido a sus verdaderos padres era un secreto oscuro y profundo, que no debía discutirse. Llegó a creer que la cicatriz bajo su pecho izquierdo era una marca de nacimiento. Era evidente que Lisa estaba en negación de este incidente. Lo que había sucedido era demasiado aterrador como para ser comprendido por un niño y hasta por un adulto.

No fue sino, hasta el viaje de recuperación del alma que mi cliente comprendió su herida. Esa noche, Lisa despertó con la sensación de una puñalada en el corazón; tenía una angustia que nunca antes había sentido. Al ver a esa estatua con el cuchillo clavado en el corazón, se había despertado un recuerdo que le causaba dolor físico, y estaba sobrepasada de sufrimiento (incluso la Cámara de los contratos del alma parecía demasiado dramática e intimidatoria). Lisa había visto su herida original, y su cuerpo recordaba... sabía que su contrato del alma se relacionaba con una herida en el corazón. A modo de repetición de este incidente de infancia, incluso le habían puesto el catéter para administrarle la quimioterapia cerca del corazón: un agujero abierto sobre su corazón, con un tubo saliendo de él.

En física, hay una teoría de “análisis del punto crítico”, que afirma que deberías trabajar donde el menor esfuerzo surta el mayor efecto. Con ese fin, yo sabía que teníamos que experimentar la fuerza de vida positiva de la niña que jugaba con piedras en la Cámara de la gracia de Lisa antes de poder volver a visitar su Cámara de las heridas.

Inmediatamente después de la recuperación de alma, hice que Lisa jugara un juego imaginario con piedrecillas, primero tomando 1, luego 2, luego 3 y así, animándola hasta que logró tomar las 12. Le fue difícil imaginar el juego, que iba poniéndose cada vez más complejo, pero era un juego perfecto para ella. Requiere de habilidades, destreza y concentración, pero no es cerebral. A medida que la complejidad iba aumentando, fue necesario dejar a un lado su necesidad de control. Al final de la última ronda, cuando tomó todas las piedras imaginarias, tenía una gran sonrisa en el rostro.

Este ejercicio le ayudó a encarnar a la parte joven y no herida de su alma. Lo hizo extendiendo las manos y dándole la bienvenida a la pequeña niña que estaba llena de gracia hacia su chakra del corazón, y sintiendo cómo la energía de la niña penetraba todo su cuerpo. El juego también le permitió comprender que tenía la destreza y el instinto para tener éxito en ese juego (y en la vida).

Después del juego, viajamos a la Cámara de las heridas, y enfrentamos a la estatua con el cuchillo en el corazón. A pesar de la asociación obvia, Lisa no podía entender por qué estaba allí esa estatua. Solo sabía que su presencia la paralizaba. Le dije que tomara el cuchillo y lo sacara de su corazón. De pronto sus brazos comenzaron a moverse y se dio cuenta de que podía sacar el cuchillo que aún estaba

simbólica y energéticamente en su propio corazón.

Pocos meses después, Lisa fue a Houston para un chequeo y se encontró con que su leucemia estaba en remisión. Desde entonces, nunca ha recaído.

Recibir la parte del alma que está perdida

Mientras trabajaba con Lisa, visité la Cámara de la gracia antes de volver a la Cámara de las heridas. Esta es una práctica común cuando alguien ha sufrido un gran trauma, como en el caso de Lisa. Yo sabía que ella necesitaría fuerza para enfrentar una situación muy difícil y, en un caso como este, era importante visitar la Cámara de la gracia varias veces y tranquilizar la parte perdida del alma de Lisa transmitiéndole que estaba lista para recibirla. Si hubiera traído con ella esa parte de su alma vulnerable sin crearle un ambiente nutritivo y seguro en su propia vida, se habría ido inmediatamente al exilio porque ella no habría podido darle la bienvenida ni integrarla en su mundo.

Como pueden apreciar en la historia de Lisa, lo que encontramos en el mundo de abajo puede ser muy perturbador. En *The Fours Winds Society*, donde capacito a los alumnos para practicar sanación a través de la recuperación de alma, insisto en que manejen bien esta técnica antes de practicarla en otros. Es muy importante mantener gran integridad y foco cuando vamos a buscar una parte perdida del alma, pero es particularmente cierto cuando viajamos por otra persona; se trata de un proceso delicado, y requiere de templanza.

¿Pueden imaginar lo difícil que es para un lobo transportar kilómetros un delicioso conejo para un miembro herido de su jauría, llevándolo en la boca y sin comérselo? Del mismo modo, una parte del alma es una porción delicada y rica de energía que puede ser muy tentadora para que un novato la utilice en su propia sanación en vez de la de otro. Un guía no sanado puede proyectar su sombra en la persona que se supone está ayudando.

Recuerda, cuando entres a la Cámara de la gracia a buscar una parte perdida de tu alma, tendrías que volver a reconocer esa parte y a protegerla. (Aprenderás a hacer esto a través del ejercicio con la bitácora que aparece al final de este capítulo). Encontrar la herida original o renegociar un contrato del alma no es lo que produce la gracia; *es necesario recuperar la parte perdida del alma y poner su energía y sus recursos emocionales en el sistema de los chakras* para que esto reinforme nuestra neurofisiología y nuestro cerebro. Sólo esto nos permitirá volver a experimentar seguridad y gracia.

Después de visitar la Cámara de la gracia, no podemos esperar saltarnos directamente al final feliz y a vivir en felicidad y gracia para el resto de la vida. La gracia es el viaje del héroe, que se inicia en esta cámara, y comienza al nivel energético en el momento en que absorbemos la parte perdida del alma hacia el sistema de chakras. Afortunadamente, la parte del alma nos instruirá y guiará a través de las tareas que debemos llevar a cabo para recibirla y darle la bienvenida a casa.

Ejercicio: Viaje a la Cámara de la gracia

Prepárate para este viaje abriendo espacio sagrado. Siéntate cómodamente, levanta las manos al 8° chakra y expande este “sol” radiante hasta que envuelva todo tu cuerpo. Haz el ejercicio de la pequeña muerte y viaja a tu jardín en el mundo de abajo.

Cuando saludes al guardián, manifiesta tu intención y pide poder encontrarte con la parte de ti que ha permanecido entera y en estado de gracia. Puede que esta sea una niña o un viejo o una mujer madura. Haz preguntas como: “¿Quién eres?” “¿Qué regalos me traes?” “¿Cómo confías?” “¿Cómo juegas?” “¿Cómo puedo

cuidarte y protegerte?” y “¿Qué partes de mí deben cambiar para que permanezcas conmigo?”

Pregúntale a la parte del alma si está lista para volver contigo. A veces te dará una lista de cosas que debes hacer antes de que quiera retornar. Por ejemplo, puede que te pregunte “¿Por qué tendría que volver?” y que te muestre que no tienes tiempo para su inocencia, alegría y juego. A veces puede que te diga que vuelvas en una semana, después de que hayas terminado con una cierta relación en tu vida, y te dé tareas aparentemente imposibles, como a Psique. A menudo te dará una lista de creencias, actitudes y comportamientos que debes cambiar para poder embarcarte en el viaje del héroe.

Invita a esta parte de tu alma a que vuelva contigo si está lista. Regresa a tu jardín, llamándola para que te acompañe. Dale las gracias al guardián y sumérgete en las aguas, permitiendo que te lleven de vuelta al lugar en que antes descansaste. Viaja de regreso a la habitación y a tu cuerpo.

Luego, extiende los brazos invitando a que esta parte de tu alma entre en tu cuerpo a través del chakra que tu instinto te sugiera. Recíbela con las palmas de las manos y tráela hacia tu chakra. Si no estás seguro/a de a qué chakra pertenece esta parte de tu alma, tráela al chakra del corazón, al centro del pecho. Inhala profundamente y siente cómo la esencia de esta parte que te faltaba entra en cada célula de tu cuerpo con su poder y su gracia. Inhala profundamente otra vez y ten la certeza de que nunca volverás a separarte de ti mismo/a. Luego cierra espacio sagrado.

Ejercicio: Afirmación personal

Es de mucha ayuda desarrollar una oración personal que reafirme que caminamos por la vida manera sagrada y a la vez juguetona, viendo y apreciando la belleza que nos rodea y reafirmando nuestro lugar dentro de esa belleza. La siguiente oración, basada en un poema navajo tradicional, es un mantra personal que uso en mi vida cotidiana para informar mi mundo y mantener mi gracia. Me da mucho gusto compartirlo acá:

*Belleza ante mí,
belleza detrás de mí,
belleza a mi alrededor.
Estoy rodeado de belleza.
En ella camino.*

Mi oración personal reafirma los regalos y la gracia de mi yo sano. No hay nada tan grandioso como el poder de la oración, en particular cuando es propia y viene del corazón.

A medida que desarrollas tu propia oración, asegúrate de que es una afirmación positiva. No debería ser un pedido de algo que queremos recibir o que queremos arreglar, sino una expresión de apreciación por la vida en sí misma, una herramienta para nutrir la propia gracia y recuperar el gozo. Repite regularmente esta oración, como si regaras una planta. Una vez que la recuperes, la gracia debe ser atesorada y nutrida para que te empuje hacia delante y te traiga felicidad y paz.

Otra oración personal que pueden repetir en la mañana al despertar y luego a lo largo del día es:

*Madre Tierra, Padre Cielo,
gracias por la belleza y el amor que me rodean.
Pueda yo traerme paz, así como a todos los que toco,
traerme felicidad, y también a todos los que veo.
Camino en la belleza, la felicidad y la paz.*

Abre espacio sagrado y tómate un tiempo para crear tu propia plegaria. Escríbela y sostenla junto a tu corazón.

Cuando termines, cierra espacio sagrado.

Ejercicio: Diálogo con la parte del alma recuperada en la bitácora.

Este ejercicio te ayudará a entender la parte de tu alma que estaba perdida de modo que puedas integrarla en la vida. Puede que notes que después de este diálogo esa parte de tu alma comienza a visitarte en sueños o en visiones mientras meditas.

Al igual que antes, comienza abriendo espacio sagrado y luego dibuja una línea vertical que divida en dos la página de tu cuaderno. En el lado izquierdo, escribe las preguntas que quieres hacer a la parte perdida de tu alma, y al lado derecho las respuestas. Las preguntas podrían incluir: “¿Cómo puedo protegerte?” “¿Qué lecciones tienes para mí?” “¿Cómo puedo hacer que tu mundo sea seguro?” “¿Cómo te puedo honrar?” y “¿Cuáles son tus regalos para mí?”

Permite que el diálogo fluya; no te apresures.

Cierra espacio sagrado cuando termines.

CAPITULO VI

La cámara de los Tesoros

Todos parecen pensar que soy un antropólogo, aunque en mi corazón sé que soy un poeta.

-Del Diario
de Alberto

Si Billie Holiday nunca hubiera aprendido a usar su conmovedora voz para registrar su lucha contra el racismo, o si Anna Frank no hubiera desahogado en su diario su historia escondiéndose de los Nazis, su sufrimiento habría desbordado sus vidas, y el mundo entero sería más pobre por esa pérdida. En vez de eso, cada mujer usó sus dones para superar circunstancias sobrecogedoras y lanzarse a su destino.

Estos ejemplos son extraordinarios, pero cada uno de nosotros tiene sus dones, tesoros que podemos traer desde el mundo de abajo y que nos llevarán a nuestro destino. Desafortunadamente, muchos de nosotros no tenemos consciencia de estas capacidades ocultas porque nos hemos resignado al estilo de vida que nos impone nuestra familia, trabajo y circunstancia. Nos subimos a un “tren” en nuestras vidas y permanecemos en él, sin importar si es el tren correcto o no. Nos quedamos a bordo simplemente porque encontramos un asiento y es demasiado problema levantar el equipaje y cambiarnos en la siguiente estación. Por ejemplo, en la universidad tomamos una prueba de aptitud que indica que tenemos talento para la medicina, cuando lo que nuestra alma quiere hacer es diseñar aviones. De modo que el orientador nos anima a asistir a la escuela de farmacia y terminamos contando pastillas y suspirando mientras miramos las nubes. Perdimos nuestro llamado.

Así como quizás el llamado de Anna Frank era convertirse en contadora de historias y usar su lápiz, el tuyo quizás es enseñar, ayudar a otros a sanar, trabajar la tierra para obtener comida o ser el mejor limpiador de ventanas que puedes ser. En este capítulo, viajaremos a la Cámara del tesoro a recuperar una herramienta que nos ayudará a expresar nuestro llamado, sea cual sea; porque un llamado sin una herramienta es como un conductor de autos de carrera sin un Ferrari. Francamente, no hay nada más frustrante que una persona nacida con grandes aptitudes para la música, poesía o ciencias que nunca las desarrolla, y nada más cansador que alguien que habla todo el tiempo de cuánto quiere ser artista pero que se rehúsa a obtener las habilidades que le ayuden a lograr su objetivo.

Regalos de medicina

Esta parte del alma recién recuperada reunirá todos los implementos que necesite para expresar su misión y propósito. De hecho, estas herramientas son “regalos medicinales” porque llevan con ellos el poder de manifestar una nueva dimensión de la expresión en nuestras vidas; nos permiten abordar un nuevo tren, con otro destino.

Estas herramientas, que vienen en muchas formas, son metáforas, de modo que puede que nos toque una brocha o algo tan simple como una piedra o un grano de arroz. Estos regalos medicinales nunca son solamente lo que parecen ser: tienen una

cualidad mítica y misteriosa que debemos descubrir. Un lápiz que encontramos en la Cámara de los tesoros, por ejemplo, no sirve solo para escribir, sino que es también una herramienta que evoca a nuestro poeta interno.

Sin embargo, no se puede esperar que estas herramientas estén allí esperando por uno, como un anillo de diamantes en una joyería. Lo que hace que el anillo sea precioso es que primero fue necesario extraer la piedra de la tierra con un alto costo humano. Atesoramos las piedras preciosas por su belleza, pero también por todo lo que cuesta encontrarlas; su valor está asociado a la improbable y extraordinaria circunstancia de que existan.

Al igual que cuando se buscan diamantes, debemos viajar profundamente a la Cámara de los tesoros para encontrar herramientas de valor. Serán regalos de nuestro subconsciente, no las llaves y alicates que usamos en las tareas familiares. En otras palabras, no son los lápices que usamos para firmar un cheque, sino las plumas usadas para escribir poesía. Son los materiales del místico, el sabio, el artista y el científico.

Y aunque tendemos a mirar las cosas como “si es más grande, mejor”, en la realidad en general la herramienta más pequeña es la mejor: compramos autos enormes y nos olvidamos cómo usar las piernas hasta que están demasiado débiles para servirnos. Compramos la mejor parrilla y olvidamos cómo encender un fuego; pedimos el computador portátil más caro para escribir una novela, cuando bastarían un cuaderno y una lapicera; y olvidamos que los mitos y las leyendas están llenos de héroes y heroínas que superan obstáculos increíbles con herramientas básicas que son suficientes para ellos.

La simple y sencilla herramienta de David

La historia bíblica de David y Goliath relata cómo un joven pastor cambió el curso de la civilización occidental con una simple honda.

David era el menor de ocho hermanos y vivía con su familia en Belén durante el reinado del rey Saúl. El joven cuidaba las ovejas de su padre y se quedaba con ellas día y noche para defenderlas de los depredadores. Una vez asesinó a un león que estaba robándose una oveja, y otra vez un oso que se llevaba un ternero; en ambas ocasiones sólo utilizó su honda. Y en las largas tardes junto al fuego, tocaba su arpa e inventaba canciones sobre Dios que cantaba mientras miraba dormir a su rebaño.

Mientras tanto, los tres hermanos mayores de David eran soldados en el ejército del Rey, que estaba trezado en desesperada batalla contra los Filistinos, que contaban con muchos gigantes entre sus filas. El más fiero era Goliath, que medía más de 3 metros. Por 40 días su enorme figura acosó los bordes del acantilado en el que los ejércitos filisteos acampaban y gritó hasta alcanzar los oídos del Rey Saúl: “¡Elige un hombre para que pelee conmigo!” gritaba. “Si puede matarme, los filisteos serán tus sirvientes. Si yo lo mato, ustedes serán nuestros esclavos.” Goliath llenó de temor el corazón de los soldados del Rey Saúl, y ningún hombre se ofreció a pelear con él.

Un día, el padre de David juntó pan, trigo y queso en un morral y le dijo a su hijo

que lo llevara al frente de batalla donde estaban sus hermanos para que tuvieran algo bueno que comer. Cuando David llegó al campo, escuchó a Goliat vociferar a través del valle y hasta los aterrados soldados. Ellos sabían que sus armas no los protegerían; David, por otro lado, creía que Dios caminaba junto a él, de modo que fue hasta el Rey Saúl y se ofreció para combatir contra Goliat.

El rey se mostró escéptico ante su oferta. Frente a él, solo veía a un pequeño pastor en un traje de lana, sin ningún entrenamiento para la guerra. Le dijo al joven que dudaba que tuviera alguna chance con el gigante, y que, si David perdía, el riesgo para su reinado era demasiado grande.

David respondió: “Yo cuidaba de las ovejas de mi padre, y cuando vino un león a llevarse una, lo perseguí, saqué la oveja de su boca y lo maté. El Dios que me salvó de la garra del león, me salvará también de la mano de este Filisteo”.

El Rey Saúl pudo ver que David no era como los otros hombres, de modo que ofreció al pastor su armadura y su casco, las herramientas tradicionales para la guerra. Pero la armadura era demasiado pesada para David, de modo que se la sacó y partió solamente con su honda. Se detuvo junto a un riachuelo del valle y allí recogió cinco piedras suaves que puso en su zurrón antes de escalar el cerro hasta el campo de los filisteos. Cuando Goliat lo vio (sin armadura, ni casco y solo con una honda), lo insultó y gritó: “¿Acaso soy un perro, que vienes a mí con palos?”

David rezó una breve oración y puso una de las suaves piedras en su honda, para luego estirar el elástico. Cuando lo soltó, la piedra cruzó el aire y fue a dar justo en el entrecejo del gigante, que cayó al suelo. David corrió rápidamente y sacó la espada del gigante de su funda, para luego cortarle la cabeza con ella. Los soldados filisteos estaban impresionados y corrieron, presas del pánico. El ejército del Rey Saúl los alcanzó y la gente de los pueblos cercanos gritó, danzó y cantó de felicidad ante la victoria de David. Más tarde, luego de la muerte del Rey Saúl, David se convirtió en rey de Israel.

Nuestra propia honda

La historia de David y Goliat ilustra lo que puede suceder cuando respondemos a nuestro llamado con la herramienta adecuada, aunque sea tan simple como una honda común y corriente. Aunque todos lo miraran como un humilde granjero, David sabía en su corazón que era un rey. Y para poder dar un paso hacia su destino, necesitaba usar sus propias herramientas, no las del Rey Saúl o algún otro soldado. Quizás nadie más hubiera podido matar a Goliat con una honda, pero David pudo porque era el instrumento correcto para él. De igual modo, si viajamos lo suficientemente profundo, de seguro encontraremos aquello que es correcto para nosotros.

Al igual que para David, nuestras herramientas a menudo han estado justo delante de nosotros toda nuestra vida, pero antes de poder usarlas debemos crecer lo suficiente como para reconocer su valor. En el mito de Percival, lo que él necesita para cambiar su vida y su destino está en su nariz, en la forma de su propia voz. Todo lo que tiene que hacer es reconocer su poder innato y aprender a usarlo para

hacer la pregunta crucial al grial. En vez de eso, Percival madura hasta convertirse en un hombre de acción fuerte y silencioso que no logra manifestar su asombro ante el mundo. Confía en su espada y armadura porque son lo que le dejó su padre: las herramientas comunes de los caballeros. Aún así, se le pasa una oportunidad tras otra, porque no usa su voz para manifestarse. Se pierde el amor conyugal porque no le pregunta a Blanca: “¿Seré yo el que has estado esperando?”. Encuentra el grial cuando es aún joven, pero no hace la pregunta que le abrirá la puerta a su destino. Percival pierde estas preciosas oportunidades de caminar hacia su destino escondiéndose en su armadura hasta que finalmente da buen uso a su voz y se le revela el poder del grial.

Psique también usa herramientas simples para lograr sus cuatro tareas: usa a la hormiga para separar las semillas, los juncos para recolectar el vellocino de oro, el águila para capturar el agua del río Styx y las monedas y pasteles de cebada para entrar y salir del Hades. Pero al igual que Percival, quizás la herramienta más importante que usa Psique es su nueva habilidad de decir “sí” a su llamado y no a todo aquello que podría distraerla, como el hombre que se ahoga y las tres mujeres que tejen las hebras del destino. La habilidad de decir “no” también es crucial para nosotros: El camino ahora se trata de *ti*, no se trata de otra persona que te pide ayuda.

Los cuentos de Percival y Psique muestran que las armas que nos entregan acarrean mandatos para su uso, de modo que tenemos que tener cuidado de usarlas para las tareas correctas. Si Percival solo usa su voz para hablar consigo mismo en el espejo, resulta que esta no tiene valor como arma. Si Psique se come los pasteles de cebada en vez de dárselos a Cerbero, o usa las monedas para irse de compras, fallará en su cruzada de descubrir su propia belleza interior. Si David no hubiera usado su honda, habría permanecido como pastor, el ejército del Rey Saúl habría sido vencido y el joven nunca se habría transformado en rey.

Cuando encontramos nuestra propia voz o nuestra propia honda, esta puede ponernos en la senda de nuestro destino... pero eso no quiere decir que ya no tenemos que pelear con el gigante. Nuestra herramienta no es una varita mágica que hace todo mejor; es algo que nos permite confrontar situaciones que consideramos imposibles, sin esperanzas o que nos sobrepasan. Como en el caso del Rey Saúl y su ejército, cuando nuestros recursos emocionales se han agotado y nuestra energía positiva e inspiración se hacen inaccesibles, solemos quedar en un punto muerto y perder la capacidad de avanzar. Una herramienta tan simple como una honda puede permitirnos cambiar el curso del mundo; así como en la historia de David, el riesgo es enorme, las condiciones son desesperadas y la recompensa es extraordinaria. Cuando usamos nuestros tesoros profundamente enterrados para servir a nuestro llamado, los resultados son milagrosos. Pasamos de ser pastores a convertirnos en reyes de nuestra propia vida.

Descubrir una herramienta creativa

La herramienta que encuentras en tu viaje puede cambiar tu vida y hacerte

consciente de tu llamado. Por ejemplo, cuando Sally, mi cliente, entró en la Cámara de los tesoros, descubrió una lapicera dorada que le dijo que venía con una condición que era que la primera persona que la tomara no podría ya dejarla. Sally dudó, porque siempre había querido ser escritora, pero nunca había podido encontrar el tiempo para escribir. No sólo tenía que hacerse cargo de la casa, sino que además asistía a su marido con la contabilidad de su trabajo y tenía ella misma un trabajo de sanadora a tiempo completo.

Junto a la lapicera, Sally encontró un reloj de arena, y se devolvió con ambos regalos. En las semanas siguientes, intentó determinar el significado del reloj de arena. Cuando descubrió que podía darlo vuelta y la arena comenzaría a correr en el sentido opuesto, se dio cuenta de que tenía la habilidad de hacerse el tiempo, y que su tiempo le pertenecía. Como resultado de esto, comenzó a disminuir las horas que trabajaba. Luego usó su lapicera dorada que comenzó a contarle las historias que tenía dentro. Fiel a su viaje, ¡nunca ha podido soltar la lapicera! Sally completó su primer libro de cuentos y está ahora trabajando en el segundo.

Las herramientas creativas pueden ser instrumentos de salvación cuando se utilizan en todo su potencial. Cuando la gran pintora mexicana Frida Kahlo sufrió un horrible accidente en un bus, la única cosa que le dio fuerza para seguir fue insistir en su talento artístico. Tenía una opción: crear o morir. Muchos de sus cuadros ilustran gráficamente el dolor y el sufrimiento que experimentó, y el hecho de que existan testimonia el poder de su creadora. Otro ejemplo de un don simple pero transformacional puede encontrarse en la película *El pianista*, del año 2002. La película sigue la historia del increíble pianista polaco Wladyslaw Szpilman, que sobrevivió la ocupación nazi de Varsovia por su habilidad tocando el piano. La música nutrió su espíritu y mantuvo viva su alma cuando debió enfrentar la miseria más absoluta.

Pasar de lo imaginal a lo práctico

Esas herramientas internas e intangibles que encontramos en la Cámara de los tesoros, a veces son difíciles de reconocer y de poner en uso. La comprensión de cómo poner en uso a modo de herramienta un objeto requiere de contemplación, así como también de descubrir su propósito en nuestras vidas. En una de mis primeras visitas al Amazonas, por ejemplo, un chamán me dio una concha de alabastro del tamaño de mi mano a modo de regalo después de mi recuperación de alma. Es un tesoro que he conservado por muchos años, pero me tomó meses entender qué se suponía que tenía que hacer con ella.

En esa época, el chamán me dijo: “Deja que te hable. Descubre su medicina.” De modo que llevaba la concha conmigo. Podía apreciar su belleza, y si soplabla por su agujero podría hacerla sonar. La sostenía junto a mi oreja; no podía escuchar el sonido del mar, pero descubrí que amplificaba todo lo que yo escuchaba. Fue en ese momento que descubrí parte de mi lección: necesitaba aprender a escuchar mejor mi llamado. Descubrí que mi llamado tenía que ver con llamar a otros. Fue una gran enseñanza que vino a mí solo sosteniendo una concha.

Años después me di cuenta de que en muchas sociedades tradicionales el sonido que hace una concha es un llamado a la oración, y que parte de mi llamado es ayudar a otros a que encuentren su propio don como sanadores y chamanes modernos. Después de que comprendiera que la concha era una herramienta para convocar, también me di cuenta de que había sido construida por un animal a modo de hogar, y que ese animal caminaba bajo el agua con su casa sobre la espalda. Me di cuenta de que en gran medida eso era lo que yo estaba haciendo en esa época: caminaba por los Andes con mi propia casa portátil, que era mi carpa. Llevaba una gran mochila sobre la espalda, como la concha, llena con equipo de camping que me daba la sensación de seguridad y proyección. Tuve que preguntarme si de verdad necesitaba esa mochila a más de 4000 metros de altura cuando tenía que llevarla sobre la espalda como hacía esta criatura.

Entonces comencé a hacer muchas analogías sobre el equipaje que cargaba, y aquello que necesitaba para poder sentirme cómodo y seguro en el mundo. La concha me mostró cómo viajar liviano, llevando junto al corazón a aquellos que amo, que son mi verdadero hogar. Esta concha sigue siendo una tremenda herramienta para mí, porque lo que la hace tal no es aquello para lo que fue creada, sino el uso que le damos.

Después de encontrar nuestra herramienta, debemos crear una forma de transformarla de símbolo a un instrumento práctico. Para asistir este proceso, suelo darle a mi cliente un objeto que represente aquello que encuentro en la Cámara de los tesoros, tal como el chamán me dio el regalo de la concha. Así, puedo traer la herramienta del reino de lo imaginario al de lo físico, al de la realidad ordinaria. Me gusta que sea algo con lo que realmente pueden trabajar; algo que puedan llevar consigo o acerca de lo que puedan meditar, o sostener y utilizar, porque entonces tendrá un impacto en sus vidas cotidianas.

Puede que traiga una piedra, o un bol, y que les diga: “este bol contiene tu medicina, ¿Qué quieres ponerle dentro? ¡Experimenta! Ponle agua y flores, o velas. O respecto al bol vacío: ¿Cómo te conviertes en una vasija vacía para el Espíritu? ¿Cómo preparas el vaso para el vino?” La práctica física de sostener la herramienta nos revela estos mensajes.

El cuchillo sanador de Laura

Laura era directora de un programa universitario, y de pronto se encontró enredada en una intriga política en su trabajo. Vino hasta mí buscando una mirada distinta de la sanación.

Durante nuestro viaje juntos, encontré un cuchillo dorado sobre una mesa en su Cámara de los tesoros. Lo traje conmigo y se lo soplé energéticamente (la forma tradicional de entregar la esencia de una parte del alma, una herramienta o un animal de poder), en el tercer chakra. (Discutiré en detalle los animales de poder en

el siguiente capítulo). Después, le pedí que encontrara un cuchillo ceremonial y Laura lo hizo: tomó uno precioso, con el mango incrustado de turquesa. Lo llevó consigo los siguientes seis meses.

En su meditación, usó este cuchillo para cortar las cuerdas de las relaciones tóxicas, intrigas de trabajo, y las restricciones que ella misma se ponía. Le pedí que moviera el cuchillo lenta pero deliberadamente sobre su cuerpo para cortar simbólicamente las hebras energéticas que la amarraban. Quería que cortara las cuerdas que la ataban al pasado y a relaciones que la sofocaban. Estas meditaciones también le enseñaron a tomar mejores decisiones. Al mismo tiempo, le enseñó que tenía que tener cuidado de utilizar sus herramientas de discernimiento como armas contra otros, y a ser consciente de la forma en que utilizaba su poder.

También le traje una araña como animal de poder, que le soplé en el segundo chakra, pero ni Laura ni yo entendimos el significado de esta criatura. Lo que yo no sabía en ese momento era que Laura sufría de una severa enfermedad pulmonar llamada *sarcoidosis* y que no estaba respondiendo al tratamiento. Su médico le había aconsejado un trasplante de pulmón era una posibilidad, y esto la asustaba mucho no sólo por la complejidad de la operación sino también porque era madre soltera de dos mellizas de siete años.

Pocos años atrás, a Laura la había mordido una araña venenosa en la mano izquierda. La mano se le había hinchado y llenado de pus, pero después de que se sanara no volvió a pensar en eso. Aunque no había hecho la conexión antes, ahora se daba cuenta de que su dolencia pulmonar había aparecido después de la mordida de araña.

Luego de meditar en su animal de poder, Laura vio la relación entre la mordida de araña y las “redes” en las que estaba atrapada. Cuando comenzó a cortar todos estos enredos en su vida, su sistema pudo deshacerse del veneno que causaba su enfermedad. Más tarde, su animal de poder le enseñó que *todo* queda atrapado en la tela de araña, menos la araña misma.

La función pulmonar de Laura volvió a la normalidad y pudo viajar conmigo a Perú en uno de nuestros viajes anuales. Hasta acampamos sin problema sobre los 4000 metros de altura. Su sanación física le trajo también gran crecimiento emocional y espiritual.

¿Cuál es tu herramienta?

Ahora es momento de viajar a la cámara final del Mundo de abajo (la de los tesoros), donde encontrarás tu propia herramienta, esa “honda” mítica que conquistará las bestias gemelas de la apatía y la resistencia al cambio. Pedirás un instrumento enterrado profundamente, algo que puedas traer contigo, algo a lo que puedas dar uso en tu vida cotidiana. Quizás se transforme en una herramienta creativa, como la lapicera de Sally; o una herramienta de sanación, como el cuchillo

de Laura; o puede ser una herramienta que te ayude a crecer o a encontrar tu propósito; pero recuerda, así como las piedras preciosas están escondidas muy por debajo de la superficie y se requiere de un esfuerzo considerable para extraerlas, recuperar estos tesoros enterrados no será fácil. Será necesario ser resuelto, aunque los demás no vean este regalo dentro de ti, o digan: “¿Eres escritora? Debe ser broma, eres mamá!” Y entonces será necesario refinarlo, como un orfebre, convertirlo en algo bello.

Cuando encontramos nuestra herramienta, la traemos de vuelta desde el Mundo de abajo, el mundo del potencial y la posibilidad, hacia nuestro mundo físico de la acción y la expresión. Así como David desafió y venció a Goliat con su honda, Psique usó sus monedas y pasteles de cebada para viajar segura por el Hades y Percival usó su voz, nuestra propia herramienta es medicina sagrada que nos empujará hacia la expresión creativa de nuestros dones particulares.

Prepárate para este viaje creando la intención correcta: ten apertura para recibir el regalo que representa esta herramienta, así como los desafíos y demandas que trae consigo.

Ejercicio: Viaje a la Cámara de los tesoros

Abre espacio sagrado, realiza el ejercicio de la pequeña muerte y viaja a tu jardín en el Mundo de abajo.

Declara tu intención de encontrar tu herramienta sagrada y pide al guardián que te guíe hacia la Cámara de los tesoros. Cuando entres, pide un instrumento que puedas usar para expresar tus dones. Al igual que antes, dialoga con la figura que encuentres ahí, sea una persona, una mesa o un cáliz, y haz preguntas para determinar la naturaleza de tu herramienta y cómo puede utilizarse. Cuando viajo a esta cámara, me gusta verla con mucha utilería, incluyendo repisas, cajoneras,

una chimenea y una mesa al centro. Sé que la herramienta que necesita mi cliente estará sobre la mesa. Pero a veces la mesa está vacía y necesito explorar la repisa o abrir un cajón para descubrir el instrumento que está oculto a la vista.

Busca en la habitación (también puedes pedir guía y consejo al guardián). Cuando encuentres tu herramienta, tómalala. ¿Para qué puede usarse? ¿Qué te puede enseñar?

Cuando hayas encontrado tu objeto de medicina, comienza tu viaje de regreso, agradece al guardián, sumérgete en las aguas, y regresa a la habitación y a tu cuerpo con tu herramienta en la mano. Sostenla en la palma de tu mano y ponla en el chakra que te surja. Si no recibes instrucciones específicas, ponla en tu chakra del corazón. Recuerda que se trata de un regalo energético; inhala profundamente y siente cómo su energía y poder llena cada célula de tu cuerpo.

Cierra espacio sagrado.

Ejercicio: encontrar el objeto en casa.

Busca un objeto en tu hogar que se parezca lo más posible a la herramienta que descubriste. ¡No salgas a comprar una! Recuerda que nuestras herramientas suelen estar bajo nuestras narices. Busca en armarios y cajones hasta que encuentres aquello, que más se aproxima al instrumento que recibiste. Siéntate a meditar con este objeto, tócalo, explóralo, y deja que te instruya y guíe hacia los dones que desea expresar.

Ejercicio: Diálogo con la herramienta en la bitácora

Después de encontrar tu herramienta en el Mundo de abajo, este ejercicio de bitácora te ayudará a aprender más de su rol en tu vida.

Comienza abriendo espacio sagrado. Luego toma tu bitácora y traza una línea que divida la hoja en dos verticalmente. En el lado izquierdo, escribe preguntas para tu herramienta; en el lado derecho, escribe las respuestas que te da. Las preguntas podrían incluir: “¿Cómo puedo darte el mejor uso?” “¿Cómo puedo traerte a mi vida cotidiana?” “¿Cómo puedo transformarte en algo práctico?” “¿Qué herramientas antiguas necesito soltar para poder trabajar contigo?” “¿Hay herramientas que ya no necesito?” “¿Cómo harás surgir mi creatividad?” y “¿Cómo

me sirves como instrumento de sanación?”

Permite que el diálogo fluya, no te apresures.

Cierra espacio sagrado cuando termines.

En el siguiente capítulo, aprenderás cómo encontrar tu animal de poder, que te enseñará a prestar atención a tus instintos naturales.

CAPITULO VII

Los animales de poder

Me muevo. Y respiro.

Me muevo a través de un collage de muchas capas hecho de hojas mojadas, enredaderas, rojos, amarillos y verdes agrisados por la luz de la luna. Mi cabeza está cerca de la tierra. Más rápido, jadeo. La tierra cede sutilmente bajo mis... manos y pies? Se mueven en cadencia con el latido de mi corazón. Mi aliento es caliente y húmedo, mi corazón late demasiado fuerte y puedo olerme entre el aliento húmedo de la selva.

Allí está el claro y ahí estoy yo, sentado de piernas cruzadas, desnudo y brillando mojado bajo la luz de la luna. Mi cabeza se inclina hacia atrás y mi cuello está tirante, expuesto. Mis brazos caen laxos a mi lado, las manos apoyadas sobre el suelo con las palmas hacia arriba.

Me observo desde el borde de la selva. Mi único movimiento es la respiración. Detrás de mí, la selva se agita, no duerme.

Me muevo con la agilidad de una sombra, siguiendo los contornos del borde del claro para seguir a mi presa.

Sin sonido; más cerca.

Ahora respiramos juntos. Mi cabeza cae hacia delante. Mi mentón toca mi pecho. Levanto la cabeza, abro los ojos para mirar fijo unos ojos amarillos de gato, mis ojos, ojos de animal. Una respiración entrecortada se atraviesa en mi garganta, y extendiendo los brazos hacia la cara del felino de la jungla.

- del Diario de Alberto

Si hablas con los animales, ellos hablarán contigo y podrán conocerse. Si no les hablas, no los conocerás, y tendrás miedo de aquello que no conoces. Y aquello que tememos, lo destruimos.

-De *Animal Speak*, por Ted Andrews.[\[3\]](#)

Nos atraen los delfines porque parecen tan juguetones y libres. Nos sentimos conectados con ellos y a su vez parecería que nos dan la bienvenida al mar, como embajadores de la naturaleza; inteligentes, brillantes y acrobáticos, nadan junto a nuestros botes y nos llaman con chillidos y chasquidos. Los antiguos griegos pensaban que los delfines eran mensajeros sagrados y los bendecían como símbolos del mar. Los delfines nos pueden enseñar muchas cosas, incluyendo relajarnos, disfrutar de la vida y respirar profundo... pero solo son uno de los tantos tipos de animales de los que podemos aprender.

Hasta la criatura más pequeña y común puede ser un profesor sabio. Por ejemplo, pensamos que los ratones u otros roedores son plagas, pero al igual que con todos los animales, necesitamos considerar la “completa naturaleza de la bestia.” Pequeños y abundantes, los ratones son sobrevivientes: pueden entrar en lugares pequeños y viajar bajo la tierra, guardan alimento y tienen 3 o 4 camadas por año para aumentar sus posibilidades de sobrevivir como especie. Algunas culturas africanas ven a los ratones como mensajeros del mundo de abajo, y esto los

convierte en poderosas conexiones con nuestros ancestros.

De hecho, desde los tiempos antiguos la humanidad ha expresado su reverencia al mundo natural usando animales a modo de tótems y símbolos de los más altos ideales. La fauna terrestre ha sido usada para expresar la fuerza de los líderes (el león), la pureza de Dios (la oveja) y los principios sagrados del universo (la serpiente y el águila). Los toltecas y otras sociedades mesoamericanas adoraban a la serpiente alada Quetzalcoatl, un dios que era maestro de los vientos y del cielo, y protector de su gente. En la mitología griega, el casco de Medusa hervía en serpientes vivas que eran simbólicas de su sabiduría soberana femenina (pero se decía que una sola mirada convertía a un hombre en piedra), mientras que Hércules solía aparecer usando una piel de león, que le daba la astucia, fuerza y dominación de esa bestia sobre el mundo animal.

También las historias de la biblia están llenas de referencias a los animales: se hace referencia al rey Salomón como el “León de Judea”, y a Jesús se lo llama “cordero de Dios”. En la religión hindú, se considera sagradas a las vacas; y hay dioses animales como Hanuman, el dios mono; y Ganesh, el dios elefante. El zodiaco también usa a los animales como símbolos, así como también el horóscopo chino.

La identificación cultural con los animales es tan fuerte que ha habido civilizaciones completas que los han tomado como sus propios símbolos. Por ejemplo el poderoso león, símbolo del coraje, ha representado a Inglaterra por mucho tiempo; y la trabajadora abeja, símbolo de inmortalidad y resurrección, fue escogida como emblema representativo de Francia tanto por Carlomagno como por Napoleón.

Quizás el símbolo animal más omnipresente de todos ha sido el águila, que ha sido adoptada tanto por culturas antiguas como modernas alrededor del mundo. Esta magnífica ave ha sido asociada con los griegos, los egipcios, los sumerios, los hititas y los romanos, todos los cuales la utilizaron como emblema de sus formidables imperios. El águila calva también fue elegida para representar el poder y la libertad de Estados Unidos.

El arquetipo animal en el mundo occidental

Mientras en nuestra cultura occidental nos comportamos como si la naturaleza fuera nuestra y pudiéramos subyugarla a nuestro antojo (después de todo, en el primer libro de la Biblia, a los humanos se les regaló toda criatura sobre el planeta), la mayoría de las culturas indígenas aún viven en armonía con los animales. Al igual que las culturas nativas norteamericanas, los Laika se consideran guardianes de toda la vida, y luchan por vivir en armonía con la naturaleza y comunicarse con ella de manera directa. Los indígenas norteamericanos tienen muchas danzas tradicionales animales (como las de la serpiente, águila y ciervo), en las que los participantes usan las pieles de los animales para encarnar sus espíritus de modo de poder moverse con mayor facilidad en su mundo al momento de cazar o de viajar. Al convocar el espíritu de ese animal, encarnan su esencia, y suelen usar sus pieles o plumas para empoderarse de sus atributos.

Cuando un indio osage se ponía un tocado de búfalo, era para pedir permiso para tomar la vida de un búfalo, en la esperanza de que el animal se llenara de vida el año siguiente. Los osage no tenían intenciones de exterminar a los búfalos; los honraban y respetaban su enorme poder. Entendían que durante la caza podían tanto conseguir un búfalo, como ser aplastados hasta la muerte por ellos.

Al vivir con respeto por la naturaleza, haciéndose parte de su carácter cíclico, y entendiendo su lugar en ella, los osage solo tomaban lo que necesitaban para alimentarse y, a su vez, sus recursos se renovaban una y otra vez. No hay nada más contrastante que la llegada del hombre blanco al oeste americano en los siglos XVIII y XIX. Mataron búfalos para ganar dinero y como un deporte, y asesinaron a millones de animales, trayendo la muerte de las grandes manadas y acelerando el fin del estilo de vida natural de muchas tribus indígenas.

Estos días, en nuestra cultura orientada a lo comercial, la imagería animal se usa a menudo en la publicidad o a modo de logo de negocios, porque intuitivamente respondemos al significado de cada uno de los atributos animales. Sabemos qué significa el jaguar cuando está referido a un auto deportivo: será elegante, rápido y de elite, tal como ese animal es una de los más rápidos y respetados de la selva. El camión superventas de Dodge se llama Ram porque, al igual que el animal, se sostiene en terrenos rocosos.

Pero aparte de las imágenes arquetípicas usadas en la propaganda, la mayor parte de nosotros hemos perdido el sentido de conexión con todos los animales, salvo los más domesticados. Nuestro único contacto con los animales salvajes es verlos en televisión u observarlos en jaulas en el zoológico. En este capítulo, viajaremos al mundo de abajo a buscar un poder que representa los aspectos instintivos del alma en su estado más natural y puro.

Los cuatro animales espirituales de los Laika

Así como otros nativos norteamericanos, los Laika están tan ligados a los animales que muchas veces eligen a un animal como su tocayo. Al hacerlo, buscan que se los asocie con la energía de estos animales y encarnar sus poderes. Para los Laika hay cuatro animales arquetípicos particularmente importantes: la serpiente, el jaguar, el águila (o cóndor) y el colibrí. (Quizás recuerden que invocamos a estos cuatro animales espirituales, que representan los cuatro principios centrales de la vida, en nuestra oración para crear espacio sagrado).

Miremos en profundidad cada arquetipo.

1. La serpiente

La serpiente simboliza el conocimiento, la sexualidad y el poder sanador de la naturaleza. Es un arquetipo universal: cuando Moisés condujo a los israelitas a través del desierto, llevaba un bastón en forma de serpiente que simbolizaba la sabiduría; una serpiente en el Jardín del Edén tentó a Eva para comer la fruta

prohibida del Árbol del conocimiento; en oriente, la serpiente simboliza la sabia energía de la Kundalini que descansa enroscada en la base de la columna y se canaliza a través de los chakras; y el símbolo de los médicos, el caduceo, que viene de la Grecia antigua, muestra dos serpientes entrelazadas alrededor de un bastón. La serpiente, que se asocia a la sabiduría y la sanación, representa la fuerza vital esencial que busca unión y creación.

Las serpientes también son símbolo de fertilidad. En la naturaleza, la fecundidad es el principio creativo asociado con lo femenino; después de todos cada célula del cuerpo busca dividirse y procrear. Cuando involucramos las energías del arquetipo de la serpiente, convocamos el principio femenino creativo que puede reavivar nuestra pasión y ayudarnos a dejar atrás el pasado, igual como una serpiente cambia su piel.

2. El jaguar

El jaguar es el rey de la selva amazónica, y el animal más importante para el chamán de la selva porque representa el poder de la transformación. Tiene tal importancia primaria que el antropólogo Peter Furst escribe: “Los chamanes y los jaguares no son solo equivalentes, sino que son lo mismo.” Esto no debería sorprendernos. En la sabiduría tradicional de la gente de la selva, los jaguares son considerados guardianes de la jungla porque están arriba de la cadena alimentaria y no tienen otro depredador que el hombre.

Al ralea a los otros animales del bosque, más débiles, el jaguar ayuda a eliminar aquello que debe morir para que nazca lo nuevo. Así, esta criatura nos enseña que la crisis se transforma en un tiempo de oportunidad, y que la muerte es un llamado al renacimiento. En la jungla, la supervivencia conlleva constante renovación; y el jaguar es una fuerza del cambio, de vida y de muerte. Los Laika comprenden que los estados estables solo son temporales, porque todo en el universo está en constante muerte y renacimiento. Ellos reconocen que el caos y el orden (o la expansión y la contracción), representan el ciclo natural de la vida.

La energía del jaguar puede renovar a un individuo, una organización o un poblado. A veces, en respuesta a la naturaleza cíclica del orden y del caos, un poblado debe ser abandonado de modo que sus miembros puedan prosperar en otro lugar; de hecho, existe evidencia arqueológica a lo largo de las américas de que ciertos asentamientos mayas e incas fueron abandonados sin razón aparente. El abandono de estas ciudades es un reflejo del ciclo de la vida y de la muerte representado por el jaguar.

Para los pueblos antiguos, los jaguares tenían tanto poder que había civilizaciones enteras que se identificaban con ellos. Los Olmecas, que prosperaron hace 3000 años en el centro de México, fueron la primera civilización avanzada de las américas. Se los conocía como la “gente jaguar” (y a sus chamanes como a los “sacerdotes jaguares”). Cerca de la mitad de sus tallados y estatuas son representaciones antropomórficas de humanos y felinos; muchos son adultos y niños con cabezas de jaguar. Y los Mayoruna, una tribu indígena en la selva

amazónica, se hacen llamar “gente del jaguar”: se tatúan el rostro para verse como gatos, y hasta se insertan bigotes de jabalí en los costados de las narices para verse como grandes felinos.

En su libro *Amazon Beaming*, Petru Popescu cuenta la historia del fotógrafo y explorador de National Geographic Loren McIntire (famoso por descubrir la fuente del Amazonas en Los Andes peruanos en el año 1971), que vivió entre los Mayoruna por muchos meses en los años sesenta. McIntire reportó que aparte de su lengua nativa, los mayoruna parecían haber desarrollado la habilidad de comunicar telepáticamente sus pensamientos, proyectando mensajes silenciosos en las cabezas de sus compañeros de tribu.

La habilidad de comunicar sin palabras es uno de los atributos legendarios de los chamanes jaguar. En mis primeros viajes al Amazonas, mi mentor, un viejo Laika, me pidió que pasara la noche en un claro de la jungla en una búsqueda de visión. Él estaría llamando a los jaguares para que me vinieran a visitar, y me advirtió que no me durmiera.

Antes de la búsqueda de visión, cuando el sol se ponía, me invitó a tomar ayahuasca, la bebida de la selva que altera la mente. Amablemente rechacé el vaso del líquido nauseabundo (ya tenía suficientes dudas sobre pasar la noche solo en la jungla en mi estado común de consciencia). No pasó nada fuera de lo común hasta que comencé a cabecear; cuando desperté, ya no era yo. De pronto, ¡estaba dentro del cuerpo de un gran gato! Encarnar un jaguar fue una experiencia inolvidable.

3. El águila

El águila es un poderoso animal espiritual que simboliza la premonición, la claridad y la visión. El chamán entiende que la energía del águila nos ayuda a percibir el panorama completo de la vida sin empantanarnos en sus miles de pequeños detalles. La energía del águila puede asistirnos en encontrar la visión que guía nuestras vidas al poder mirar tanto el pasado como el futuro, lo que nos ayuda a entender de dónde venimos, así como también en qué nos estamos convirtiendo.

El águila nos da alas para elevarnos sobre las altas montañas, lejos de nuestras preocupaciones cotidianas triviales. Tiene una tremenda visión que es seis veces más aguda que la visión de los humanos, y con ella puede distinguir a un ratón entre las matas a 500 metros de altura. Puede ver el gran paisaje y luego precipitarse con precisión y sin dudar a tomar lo que necesita.

El águila también representa el principio auto-trascendente de la naturaleza (por eso se la asocia con el mundo de arriba y no con el mundo de abajo). Los biólogos han identificado este principio como una de las principales motivaciones de la naturaleza. Guía la mano de la evolución, es decir, las moléculas se unen para formar células, que a su vez forman tejidos, luego órganos, y finalmente trascienden un conjunto de órganos y tejidos para transformarse en seres complejos, como ballenas y humanos. Cada salto trascendental es inclusivo de todos los niveles que

lo preceden: las células incluyen las moléculas y las trascienden; los órganos incluyen las células y aún así van mucho más allá de ellas; y los guacamayos rojos incluyen a los órganos pero no pueden ser descritos a través de ellos, dado que el todo trasciende la suma de sus partes. Los problemas de las células se resuelven mejor por los órganos, mientras que las necesidades de los órganos las abordan mejor los organismos como una mariposa o un humano que puede buscar de mejor manera comida y seguridad.

El mismo principio opera en nuestra vida cotidiana. El águila nos muestra que no podemos satisfacer nuestras necesidades emocionales con cosas materiales, y que hay una solución espiritual para cada problema. En las alas del águila, nos elevamos sobre nuestras luchas cotidianas, ganamos perspectiva y vemos las cosas como realmente son.

4. El colibrí

El colibrí es pequeño, enérgico y valiente, y nos muestra cómo embarcarnos en un viaje épico de evolución y crecimiento. Este es el viaje más noble que una persona puede realizar: el viaje al propio espíritu. Cada año, una cierta especie de colibrí comienza un viaje increíble, migrando por Brasil hasta Canadá a lo largo del Mar Caribe. A primera vista, estas pequeñas criaturas no parecerían aptas para un vuelo tan largo; no tienen las alas anchas como las águilas, y sus cuerpos pequeños no pueden almacenar mucha comida. Aún así, responden a un llamado anual para emprender este increíble viaje.

Cuando nos toca la energía de este arquetipo, somos impulsados en nuestro viaje épico personal, que nos lleva de regreso a nuestra fuente, donde nuestro espíritu fue engendrado. Cuando no tenemos suficiente tiempo, dinero o conocimiento para aquello que intentamos, la energía del colibrí puede darnos la valentía, la fuerza y la guía que necesitamos para tener éxito.

Cuando negamos nuestro llamado, comenzamos a morir, porque como seres vivientes siempre debemos explorar y descubrir. Cuando nos quedamos con la comodidad en vez del descubrimiento, o cuando transamos el anhelo que nuestra alma tiene de crecer y posponemos nuestro viaje aventurero hasta que tenemos suficiente tiempo o dinero, comenzamos a marchitarnos. Pero cuando seguimos el ejemplo del colibrí y volvemos a despertar nuestro instinto de aprender y explorar, nuestras vidas florecen y se convierten en cruzadas épicas.

Lo que me enseñó el lobo

La belleza de la recuperación de alma es que el Espíritu nos trae cualquier animal de poder que necesitemos sin tener que descubrirlo nosotros, porque no es un proceso racional. Simplemente tenemos que trabajar con lo que se nos da y explorar los atributos de los animales a medida que nos van revelando su sabiduría. Llamamos a un animal de poder y él salta hacia nosotros y nos sigue... luego está

en nuestras manos descubrir cómo vamos a trabajar con él.

Por ejemplo, cuando nació mi hijo, encontré al lobo como animal de poder. Llegó hasta mí sin aviso y se mantuvo pegado a mí. Me informó que me enseñaría cómo ser profundamente leal a mi familia, así como él lo era, y aún así poder vagabundear con amplitud. Me dijo que sus cualidades eran el compromiso y la dedicación sin transar su individualidad, que eran lecciones que yo necesitaba aprender, dado que me había pasado la mayor parte de mi vida adulta como explorador en Los Andes y el Amazonas. El lobo me enseñó la lealtad y la independencia. Me enseñó a ser parte de una familia sin sentirme constreñido por ella. Aprendí que podía servir mejor a mi familia manteniendo mi identidad, y mi sentido de propósito en la vida.

Aunque los animales de poder simbolizan los atributos que necesitamos adquirir para encontrar plenitud, también ponen obstáculos. La jaguaresa, por ejemplo, se dedica fieramente a sus cachorros y es muy protectora, pero el jaguar sólo está con ella dos semanas al año. El resto del tiempo está marcando territorio a algunos kilómetros de distancia. De modo que, si hemos sido domesticados, o queremos volver a explorar nuestro interior, podemos trabajar con la energía del jaguar; pero si nos falta un padre protector, o si queremos aumentar nuestra sensación de seguridad, quizás necesitemos la energía femenina de la jaguaresa. Lo importante es asegurarnos de mantener en la mente, tanto las fortalezas como las debilidades de nuestro animal de poder cuando trabajamos con él.

El ganso de Patty

Pocos meses después de su matrimonio, una joven clienta llamada Patty encontró un ganso como animal de poder. Era escritora y trabajaba en su casa junto a su marido, y esto es lo que pasó:

Estaba muy entusiasmada con mi matrimonio, pero también sentía la carga del cambio que había traído en mi vida. Las negociaciones cotidianas en torno a las tareas de la casa y el dinero no me resultaban cómodas; no entendía bien qué significaba estar casada, cuánto me cuidaría mi nuevo marido y cuánta independencia podría conservar; y tampoco sabía como alimentar a mi marido y al mismo tiempo que no estuviera lleno de expectativas de que yo fuera “Patty la hogareña”. Pero en vez de conversar con él sobre estas cosas, intentaba hacerlo todo sola, lo que me llevaba a estar resentida y agotada.

Cuando traje mi animal de poder, me intrigaba esta criatura grande y torpe que vino hacia mí. Pero cuando comencé el diálogo con el ganso, me informó que él era mi pareja. Me dijo que estaba allí para trabajar conmigo, para compartir la carga. Estaba acostumbrado a estar atado a otro ganso por un yugo, tirando juntos la vida completa. Cuando se alimenta a los dos animales, trabajan juntos, y cada uno puede cargar mucho más que su propio peso, pero al mismo tiempo solo lleva la mitad de la carga. Cuando la asociación funciona, no hay prácticamente nada que una pareja de gansos no pueda hacer.

Me dijo que como el ganso es tan poderoso, es fácil no ver su vulnerabilidad. Todos conocemos la expresión “fuerte como un ganso”, pero este animal puede morir por exceso de trabajo, al igual que una relación cuando uno de los dos trabaja para complacer al otro, a costa de sus propias necesidades o deseos. Y un ganso puede ser muy inflexible y rehusarse a trabajar con un compañero que no le gusta, o a cambiar su forma de hacer las cosas. El peligro es ser “obstinado como un ganso” y rehusarse a cooperar Y resolver diferencias. Y no hay nada como un ganso que quiere que la cosa vaya para donde él quiere, ¡sobre todo si está unido a otro animal por un yugo!

El ganso tenía mucho que enseñar a Patty sobre cómo desarrollar asociaciones nutricias, compromisos de largo plazo e igualdad. Ella necesitaba aprender a compartir el paso con su marido, cada uno llevando la misma carga. Como animal de carga, el ganso necesita que le den de beber, que lo cuiden y también descansar; de la misma manera, Patty necesitaba aprender a comunicar sus necesidades para no entrar en el resentimiento por sentir que trabajaba de más. Necesitaba llevar su *propio* peso, sin esperar inconscientemente que su compañero trabajara como su bestia de carga.

Usar nuestros instintos animales

Traer un animal de poder, es el elemento final en nuestro viaje al mundo de abajo. Al final del viaje, pedimos que aparezca un animal que vuelva con nosotros. Muy a menudo será uno que no esperamos, quizás tan simple como una cuncuna o un gorrión, o extraño como un cocodrilo. Sea cual sea el animal, recíbelo, acógelo, tráelo contigo e integra sus regalos. Aprende cómo moverte por el mundo, con su energía.

A veces encontrarás un animal de poder que no te gusta, quizás una serpiente. Recuerda que representa una parte instintiva de ti de la cual puedes haberte desconectado y hasta encuentres de mal gusto. A muchas personas no les gustan las serpientes, pero un animal de poder como la serpiente nos puede enseñar a movernos sinuosamente por la vida, y a sentir nuestro entorno con todo nuestro ser. Debemos aceptar el animal de poder que viene a nosotros, salvo que sea un insecto. (Dado que los insectos se asocian al mundo de abajo, es mejor no sacarlos de su hábitat espiritual natural).

Trabajar con un animal de poder es un proceso instintivo sobre aquello en lo que nos estamos convirtiendo, no sobre aquello que mentalmente preferiríamos ser.

Encontrar un animal de poder nos conecta con nuestro estado natural sano (sin estos recursos, es fácil sobre-intelectualizar el proceso del viaje). Nuestro animal nos aterriza en nuestro ser instintivo, y podemos encarnar sus enseñanzas comunicándonos con él y aprendiendo de sus ritmos, movimientos y de su forma de percibir el mundo. Por ejemplo, si descubrimos como animal de poder a un lince, quizás en la mañana nos despertemos y nos estiremos como un gato, encontremos la gracia que los felinos tienen al caminar, imaginemos la vida a través de sus ojos y sintamos el mundo a través de sus sentidos.

Los ejercicios físicos también nos pueden ayudar a encarnar la esencia de nuestro animal de poder. Por ejemplo, cuando estrechamos la mano a alguien, quizás lo hagamos con el dinamismo de un jaguar y nuestro toque reúna el poder y la quietud; o miremos el mundo como lo hace un ratón, una sola parte por vez. Al encarnar nuestro animal de poder, aprendemos cómo confiar más en nuestros instintos que en nuestra mente racional como guía. (Nuestros instintos animales también protegerán la parte del alma que se ha venido con nosotros a casa).

Ejercicio: Viaje a buscar el animal de poder

Prepárate para este viaje abriendo espacio sagrado. Siéntate cómodamente, fija la mirada enfrente de ti (o cierra los ojos), y pon las manos en posición de oración. Manifiesta tu intención de entrar en contacto con tu animal de poder en este viaje. Abre espacio sagrado. Realiza el ejercicio de la pequeña muerte y viaja a tu jardín en el mundo de abajo. Cuando te encuentres con el guardián, declara tu intención de encontrarte con tu animal de poder.

Siéntate sobre una piedra en la pradera de tu jardín, y percibe cómo se te acerca por detrás un animal espiritual. Siente cómo se te eriza el pelo de la nuca, y como cómo los ojos del animal descansan en ti a medida que se acerca. Escúchalo respirar detrás de ti. Ahora date la vuelta y abre los ojos en tu imaginación, y mira a los ojos a tu animal de poder. Extiende las manos y toca su pico, su piel, sus astas o aletas.

Busca sus ojos y pregúntale: “¿Qué regalos me traes?” “¿Cuál es tu medicina?” “¿Cuáles son tus atributos?” “¿Cuáles son tus fortalezas?” “¿Cuáles son tus debilidades?” “¿Cómo ayudarás a mi sanación?” “¿Hace cuánto me rastreas?” “¿Cómo puedo cuidarte y alimentarte?” Sostén este diálogo todo el tiempo que necesites.

Cuando estés listo, invita a tu animal de poder a volver contigo. Despidete del guardián, el Señor de la Vida y de la Muerte. Sumérgete en las aguas, pidiendo a tu animal de poder que venga contigo. Estírate, frota tus manos, frota tu cara y abre los ojos. (Regresa a la habitación y a tu cuerpo).

Después, alarga las mano, siente la energía de tu animal de poder, y tráela hacia ti. Tráela al chakra que él mismo te indique. Siente cómo su energía inunda cada una de tus células. Comienza a mover los hombros, las manos y la cabeza como lo haría ese animal. Siente cómo se funde contigo. Cierra espacio sagrado.

Ejercicio: Diálogo escrito con el animal de poder.

Este ejercicio te permitirá encontrar los regalos únicos de tu animal de poder y descubrir su voz. Recuerda que esta criatura a menudo simboliza una parte descuidada de ti, o una parte de tu sombra. Puede representar partes de ti con las que no te encuentras cómodo/a, y es común que a alguien a quien los reptiles no le gustan reciba una cobra o una serpiente cascabel como animal de poder.

Una vez que comienzas el diálogo con el animal de poder, te darás cuenta de que este animal quizás comience a aparecer en tus sueños o meditaciones. Este ejercicio te permitirá descubrir sus secretos.

Como antes, comienza abriendo espacio sagrado y luego dibujando una línea que divida la hoja verticalmente en dos. En un lado, harás las preguntas; en el otro, la voz de tu animal de poder responderá. Comienza haciendo preguntas simples, pero permite el tiempo suficiente para que emerja un diálogo completo.

El siguiente es un ejemplo del diálogo de Patty con su animal de poder:

Patty: ¿Quién eres?

Ganso: Soy tu compañero. Estoy acá para compartir tu carga. Tenemos que compartir el paso, porque estamos unidos por un yugo. Ni tú, ni yo, nos podemos adelantar. Cada día nos amarrarán al yugo y nos moveremos juntos; y

permaneceremos juntos, moviéndonos en armonía por mucho años.

Patty: ¿Qué haremos juntos?

Ganso: Trabajaremos. Somos animales de carga, pero proporcionamos el sustento de la vida. Aramos la tierra, hacemos girar las ruedas del molino, hacemos azúcar a partir de la caña. Juntos, paso a paso, hacemos un gran trabajo.

Patty: ¿Cómo te cuido?

Ganso: Trátame como un igual; aliméntame bien y dame agua y descanso. Siempre estaremos juntos, cada día. Haremos el trabajo paso a paso.

Patty: ¿Por qué viniste a mí?

Ganso: Porque necesitas ayuda. No puedes terminar sola todos tus proyectos. Te irá mejor con alguien al lado para levantarte cuando flaquee tu energía. Necesitas un compañero para que camine junto a ti. Yo soy ese compañero.

Al terminar, cierra espacio sagrado.

Ejercicio: Encarnar al animal de poder

Ahora que hemos explorado el animal de poder, aprenderemos a encarnar algunas de sus cualidades. Esta debería ser una práctica consciente durante el día. Quizás nos despertemos y estiremos como lo hace nuestro animal en la mañana, o alcancemos nuestra taza de té o café de la forma en que nuestro animal alcanza las cosas. O quizás escaneemos la escena que tenemos enfrente con la visión de un águila, con la capacidad de incorporarla entera.

Usemos los sentidos del animal, convirtámonos en él, cohabitamos con él y compartamos su identidad para que no *tengamos* un animal de poder, sino que lo *seamos*.

En la siguiente sección, comenzaremos nuestro viaje hacia el destino, pero antes de hacerlo quizás sea bueno revisar las lecciones aprendidas en el viaje de recuperación del alma. Vuelve a los ejercicios de tu bitácora que corresponden a la segunda parte, y léelos otra vez. Tómame tu tiempo y absorbe sus enseñanzas.

TERCERA PARTE

CAPITULO VIII

EL MUNDO DE ARRIBA

Navegando nuestro destino: Amor, poder, dinero y salud.

Hacia mis 30 años, había experimentado ya varias relaciones significativas. Una mañana me desperté y me di cuenta de que sólo había experimentado una sola relación, una y otra vez...

Si no puedes aprender algo, terminarás casándote con eso.

-del Diario de Alberto

El psiquiatra austríaco Viktor Frankl desarrolló las ideas para su best-seller “El hombre en busca del sentido último”, a lo largo de los tres años que estuvo preso en los campos de concentración nazi durante la II Guerra Mundial. Mientras vivía la pesadilla de su presidio, llegó a entender que el anhelo más profundo del ser humano es descubrir el significado y el propósito de la vida. ¿Cómo, si no (se preguntaba), podría uno sobrevivir a ese horror? “A un hombre se le puede quitar todo”, escribió Frankl, “salvo una cosa: la última de las libertades humanas. La libertad de elegir la actitud que tendremos ante una circunstancia dada; de elegir la propia forma.”[\[1\]](#)

Si bien muchos de los que sobrevivieron a los campos de concentración sufrieron de estrés post traumático y sus vidas quedaron quebradas, Frankl siguió con su vida convirtiéndose en doctor, filósofo y autor de 32 libros. Antes de su muerte, en el año 1997, había recibido 29 grados honoríficos, así como también la Medalla Albert Schweitzer. ¿Cómo logró todo esto? ¿Había nacido con las semillas de la grandeza o era simplemente un hombre común que encontró un destino extraordinario por haber respondido a su llamado?

Nuestros mitos más antiguos sostienen que entramos al mundo con un llamado en el alma. Carl Jung creía que cuando no hacemos caso a nuestro llamado (y no se trata de un llamado a la grandeza, sino de un llamado al significado), lo que se pierde es una vida. La grandeza de Frankl fue su habilidad para articular la necesidad humana de encontrar un significado a la existencia, una necesidad que trasciende las condiciones externas. Cuando Frankl encontró su destino, su suerte no pudo vencerlo, sin importar lo funestas que fueran las circunstancias. Del mismo modo, cuando decimos que sí a nuestro destino, podemos trascender el sufrimiento y triunfar sobre probabilidades aparentemente imposibles.

Para tener significado, no es necesario que nuestro destino sea grandioso o que sea validado públicamente, como el de Frankl, pero debe estar imbuido de significado y propósito. Esto es totalmente independiente de si adquirimos posesiones familiares, nos casamos, formamos una familia o nos hacemos famosos. También podríamos encontrar la felicidad con los bolsillos vacíos y en la soledad, como también podríamos encontrar dolor y sufrimiento con todas las comodidades y una pareja hermosa.

El destino y el futuro

Nuestro destino no es lo mismo que nuestro futuro: Mientras el futuro es aquello que va a suceder después, el destino está en cada instante, y siempre podemos estar disponibles para él. El destino es decirle “sí” al llamado al que nacimos, mientras que el futuro, o nuestra suerte, es aquello que sucede cuando peleamos con nuestro llamado o lo ignoramos. Esta es una idea antigua que va contra la psicología moderna y la biología, que definen el destino según nuestros perfiles genéticos y psicológicos. Sin embargo, mientras más nos identificamos con lo que nuestros padres hicieron o dejaron de hacer,

aquello que ha sido programado en nuestros cromosomas o aquello que poseemos o vestimos, más pertenece nuestra historia a nuestros ancestros y a otros. Hacemos nuestra vida más opaca explicándola con una lista de causas que están más allá de nuestro control.

Todos van a tener un futuro, claro está. Después de todo, eso es lo que hace el paso del tiempo, pero sólo algunos tendrán un destino, porque usarán las herramientas sagradas disponibles para crearlo. Platón pensaba que, dado que nuestra suerte en la vida está echada antes de que nazcamos, sólo puede ser cambiada por intervención de los dioses. Pero yo, creo que la suerte se puede transformar en el destino cuando descubrimos el sentido oculto de nuestras vidas... y podemos hacerlo con estos viajes.

Cada uno de nosotros elige un personaje y un llamado antes de nacer; estos son innatos a nuestro ser y no es posible explicarlos con teorías psicológicas. A veces reconocemos estas características en nuestros hijos con mayor facilidad que en nosotros mismos. Nos preguntamos de dónde vinieron su testarudez, o su determinación, o su distracción. Sin duda aplaudimos las habilidades atléticas excepcionales, o el talento musical, pero tememos a otras características extraordinarias como una gran necesidad de movimiento y novedad que dificulta que los niños permanezcan quietos en clases.

En la sociedad de hoy, tan propensa a la medicación, muchos de esos niños terminan en tratamiento con Ritalin, Prozac y otras drogas que habrían anestesiado la creatividad de muchos de los genios del pasado. Deberíamos preguntarnos: ¿Serán realmente desórdenes médicos, o podrán quizás ser expresiones de un llamado único? Por ejemplo, el síndrome de déficit atencional podría ser útil si vivimos en el desierto o en la jungla y tenemos que hacer varias cosas a la vez; es decir, podríamos escuchar a los leones mientras cocinamos y cuidamos a los niños.

Cuando vivimos en el futuro, anhelando el día en que esperamos que las cosas estén mejor, estamos atados al tiempo, que se mueve hacia delante “con paso mezquino día tras día”, como dijo Shakespeare. Pero vivir en el futuro en realidad no es distinto a vivir en el pasado: en ambos, estamos en la garra de la suerte, reviviendo constantemente el dolor que hemos experimentado o anhelando algo o a alguien distintos de los que hoy tenemos. Continuamente experimentamos y volvemos a experimentar nuestras historias del pasado sin cambiar sus finales.

Podemos romper este ciclo durante el proceso de recuperación del alma y sanar nuestro pasado, pero esto no hace nuestro destino. Podemos estar libres de la mano de nuestra suerte y aún así estar lejos de nuestro llamado vital, o podemos estar fuera de una mala relación pero no todavía con nuestro compañero. En otras palabras, sanar nuestro pasado implica simplemente que ya no estamos reviviendo heridas antiguas.

Sanar heridas antiguas no es algo pequeño; si continuamos llevándolas con nosotros, terminamos coloreando nuestro mañana con su dolor y miedo. En la psicología, este mecanismo se llama *proyección*, y es uno de los peligros del proceso terapéutico. Un psicólogo que trabaja desde el lugar de la herida, puede proyectar sus propios problemas en un paciente. Por ejemplo, un terapeuta que pasaba por un conflicto muy doloroso con un hermano en torno a una herencia, me dijo una vez: “Alberto, todos mis clientes están peleando por dinero”. Esto me sonó extraño porque mis clientes tienen una variedad de problemas muy amplia. Estaba claro que este hombre estaba atrayendo inconscientemente a los pacientes que estaban pasando por su propio dilema, y estaba proyectando su

sombra en ellos en un intento de sanarse.

Del mismo modo, proyectamos nuestras heridas no sanadas en otros; esto es verdad especialmente cuando viajamos aún heridos hacia nuestro destino. En esos casos nos reinfectamos nosotros y también nuestro destino al proyectar nuestras heridas al futuro en vez de experimentar la vida como una serie de nuevas experiencias que se nos despliegan. Si no sanamos, nos pasaremos la vida reinventando continuamente nuevas versiones de la misma pareja, trabajo y oportunidades; reduciremos 20 años de experiencia en un año de experiencias repetidas 20 veces.

Es simple: no podemos avanzar sin sanar los cimientos. Por ejemplo, cuando comenzaron a leer este libro, habría sido atractivo saltarse hasta el final y decir: “en realidad no quiero explorar mi pasado. Lo hecho, hecho está. Olvidémonos de la recuperación de alma y sigamos con este asunto del destino”. Pero el viaje de recuperación de alma es una preparación esencial, porque transplanta la bellota de nuestro potencial de un terreno rocoso a tierra fértil. Cuando rastreamos nuestro destino, germinamos la bellota del gran árbol que hay dentro de nosotros. Sanamos el pasado para poder viajar al Mundo de arriba, libres de los traumas que nos han impedido lograr nuestro potencial, y sin el peligro de infectar nuestro futuro.

Sin huellas, sin sombra, sin ego

Los Laika nos dicen: “Cuando podamos caminar sobre la nieve sin dejar huellas, cuando no proyectemos sombra, no perturbaremos las ondas del tiempo”. Caminar sobre la nieve sin dejar huellas quiere decir que pisamos tan livianamente que no dejamos huella al pasar, mientras que no proyectar sombra quiere decir que no proyectamos nuestro yo herido en otros; no nos gusta o disgusta alguien porque nos recuerda a nuestra madre o a nuestro amante. Brillamos como un sol que no proyecta sombra.

Así es como debemos viajar en busca del destino, porque si perturbamos las ondas del tiempo, habrá un contragolpe inmediato. Los griegos habrían dicho que “enojamos al destino”, mientras que los hindús dirían que “caemos en el karma.” De modo que cuando vamos en busca del destino, no podemos dejar huella o interponer nuestra voluntad. Para caminar livianos, debemos disolver el yo, liberándonos de los antojos del ego. Debemos dejar ir nuestro “yo” y hacernos uno con el Espíritu.

Una vez, mi mentor inca y yo caminábamos por el altiplano, una región alta y árida de Los Andes. Llegamos a un pueblo en el que no había llovido en muchos meses, y el suministro de agua se estaba secando. Como este hombre era un reconocido Laika, los pobladores le imploraron que llamara a la lluvia. Fue entonces hasta una ruca en la que oró, ayunó y meditó por cuatro días. Cuando salió, le pregunté: “¿Qué vas a hacer?” Y me respondió: “Voy a orar lluvia”.

Sin entender del todo, y pensando que estábamos teniendo un problema idiomático, le pregunté: “¿Quieres decir que vas a orar *por la* lluvia?”

-No –me respondió-. Voy a *orar* lluvia.

Caminó hasta el borde de la montaña, donde un precipicio bajaba 1000 metros hasta un río de aguas bravas, y comenzó a meditar. Cuatro horas más tarde, cuando regresó, había enormes nubes tormentosas en el cielo, que pronto rompieron en lluvias.

En el pueblo todos estaban extáticos, porque la lluvia era su salvación. Corrieron hasta él y le gritaron: “¡Gracias! ¡Llamaste a la lluvia!” Y él dijo: “No. *Llovió*”.

Por fin entendí lo que el viejo quería decir: Se había sacado de la ecuación. Había orado, había llovido, pero él no había orado para que lloviera. No había nadie a quien orar para que lloviera; no había un “otro”. Se había hecho uno con el Espíritu. Solo existía el Espíritu orando, y había llovido.

Esto es lo que hacemos: Oramos sanación, y cuando sucede estamos tan sorprendidos como los demás, porque es la voluntad del Espíritu la que ha estado en juego, no la nuestra. Cuando nos sacamos de la ecuación, cuando ya no estamos “haciendo” nada o deseando un resultado, solo representamos al Espíritu. Y en este estado, sin ego, podemos rastrear nuestro destino.

Debemos soltar el ego, que está apegado a un resultado particular. No podemos tener el corazón orientado a que llueva o no, a sanarnos o no, o a si algo va a ser distinto a como es ahora. Simplemente tenemos que ser uno con el Espíritu y permitir que llueva. Una vez que aceptamos el mundo como es, podemos influenciar el futuro rastreando a lo largo de nuestras líneas del tiempo.

Las líneas del tiempo

Una línea del tiempo es una cuerda imaginaria que va del presente al pasado y al futuro. Todos los eventos de nuestra historia están registrados en nuestras líneas del tiempo del pasado al presente, porque cada acción deja una huella en el tiempo. Nuestras líneas del tiempo también se extienden hacia delante, al futuro, a modo de miles de hebras luminosas, como hebras de fibra óptica que se abren desde el cordón de luz, cada una de las cuales representa un futuro posible. Es posible rastrear hacia delante, a lo largo de nuestros futuros posibles, para descubrir nuestro destino sano, aquel en el que nuestra enfermedad cardíaca o cáncer se ha curado, nuestra dieta ha cambiado y nuestras relaciones tóxicas se han limpiado.

El rastreo a lo largo de las líneas del tiempo ha tenido usos prácticos por milenios. En las sociedades aborígenes, el chamán debe guiar a su tribu donde estarán los peces o animales al día siguiente. Esto lo hace rastreando la línea del tiempo del poblado para encontrar dónde los cazadores deben esperar la presa al amanecer. Cuando viajamos hacia el destino, no solo rastreamos lo probable, sino también lo posible, sin importar cuán *improbable* sea. Si sólo rastreamos destinos probables, nunca encontraremos los bisontes ni los peces, un estado sano en el futuro o la paz en el mundo. En cambio, reforzaremos futuros negativos probables, porque los resultados negativos que encontramos terminan instalándose en nuestras líneas del tiempo.

Una vez, una de mis alumnas viajó al mundo de arriba y todo lo que veía a lo largo de sus líneas del destino eran enfermedades y muerte (su familia tenía una larga historia de

enfermedad). Pocos meses después se enfermó, porque sólo había rastreado las líneas probables de sus destinos, no sus destinos *posibles*, que quizás habrían resultado en un futuro libre de enfermedad.

En física cuántica, existe una teoría llamada “principio de incertidumbre de Heisenberg”, que dice que el observador influye sobre el resultado de los hechos. Si observamos una partícula subatómica y pensamos que es una onda, eventualmente se transformará en onda; si esperamos que la partícula esté en un lugar particular, ahí estará. Podemos aplicar este principio a nuestras propias vidas comprendiendo que el destino que rastreemos será el que se desenvuelva; después de todo, como ya lo saben los videntes, *todas* la profecías son autocumplidas.

La película “Tocando el vacío” cuenta la verdadera historia de un par de montañistas ingleses que escalaban una montaña muy remota y peligrosa de Los Andes cuando comenzó una cegadora tormenta de nieve. Durante el descenso, uno de ellos cae a una profunda grieta y se fractura la pierna. El otro debe hacer una elección difícil: cortar la cuerda que los une y salvarse, o permanecer atado a su compañero y arriesgarse a morir también. Corta la cuerda y regresa a un lugar seguro pensando que ha perdido a su compañero. Increíblemente, el compañero dado por muerto logra trepar la grieta y arrastrarse hasta el campamento. Le toma seis días, pero lo logra, y su amigo lo está esperando. En la línea del destino de este hombre estaba escrita su supervivencia, y él logra arrastrarse hacia ella.

Al rastrear nuestro destino, resulta esencial poner el carro antes que el caballo y contemplar las posibilidades antes que las probabilidades. Por ejemplo, en una transmisión televisada el año 1961, el presidente John F. Kennedy anunció que hacia el fin de la década, América llevaría un hombre a la luna y lo traería de regreso a la Tierra. Sus asesores volvieron y dijeron: “No tenemos la tecnología, el conocimiento, ni el dinero” a lo que Kennedy respondió: “Háganlo suceder.” Él nombró aquello que era posible, y esto sucedió.

De manera similar, Nelson Mandela logró manifestar un sueño colectivo de lo posible, trayendo con ello grandes cambios contra toda probabilidad. Transformó la división y la hostilidad del Apartheid en un cambio positivo y una transición pacífica, con igualdad para todos. Él junto a la gente de Sudáfrica alcanzaron el destino menos probable. Si unos pocos hombres y mujeres grandiosos logran cambiar el destino de las naciones, imaginen cuánto más fácil es que cambiemos nuestros destinos individuales.

El túnel del momentum

El túnel del momentum es el canal principal de nuestra línea del tiempo, y en él están trazados los eventos de nuestro pasado, presente y futuro; de hecho, el 99 % de nuestras posibilidades futuras pueden extrapolarse de la dirección de su flujo. Estas son las hebras que están dentro de los márgenes descritos por la cuerda de luz sólida que se extiende desde nuestro pasado y hacia nuestro futuro. El 99 por ciento de los resultados de nuestras

vidas caen dentro de esta cuerda.

Solo un uno por ciento de nuestras posibilidades caen fuera del túnel del momentum; éstas son las más difíciles de lograr, pero suelen ser las más prometedoras. Sin duda, la violencia y la discordia eran resultados mucho más probables que la paz que logró Mandela en Sudáfrica; sin embargo, prevaleció la paz. Tanto los blancos como los negros tuvieron que hacer grandes sacrificios y vivir tomando duras opciones, tanto en lo económico como en lo social; en otras palabras, tuvieron que salirse del túnel del momentum. Una vez que se tomaron estas opciones difíciles, el túnel del momentum se alineó con el país y lo apoyó en su camino a la prosperidad.

Nuestro túnel del momentum es lo que nos mantiene avanzando con el flujo de las cosas, llevando a cabo los contratos del alma que adquirimos cuando teníamos seis años, las predisposiciones genéticas que heredamos y las elecciones que hicimos antes de nacer. Si ya hicimos las elecciones difíciles que llevan al bienestar, la longevidad y la paz interior, es posible que nuestro túnel del momentum ya esté apoyando nuestro viaje. (Esto es lo que sucede cuando cambiamos esa relación tóxica, dejamos el trabajo de pesadilla, comemos bien y nos ejercitamos y tenemos armonía en la vida). Pero para muchos de nosotros que estamos en un lugar más difícil y deseamos alterar el curso de nuestras vidas, el uno por ciento que queda fuera del túnel del momentum es donde podemos ir a buscar nuestro destino. Es donde podemos mirar cuando la vida no nos funciona y necesitamos explorar otras posibilidades.

Por ejemplo, cuando a alguien se le diagnostica una forma de cáncer que es fatal para la mayoría de la gente, puede que el 99 por ciento de sus líneas del destino lleven a una enfermedad larga e invalidante, o a la muerte. Sólo un uno por ciento llevará a la salud, pero acceder a ese uno por ciento les requerirá cambiar el 99 por ciento de su vida. Su genética, elección del estilo de vida y entorno emocional se alinean en el túnel del momentum, que lleva a la enfermedad, de modo que pueden ir cambiando sus vidas cosa tras cosa (la dieta, renunciar a un trabajo estresante, etc.). O pueden cambiar la trayectoria completa de su túnel del momentum de una sola vez, lo que resulta más poderoso, viajando por su línea del tiempo a escoger un destino mejor. Este destino queda instalado en su línea del tiempo por el mero acto de encontrarlo y verlo. Así se altera el curso del túnel del momentum.

Una vez que éste se alinea con nuestro destino, podemos transformar nuestra vida completa. No será necesario hacer un micromanejo de cada elección que hagamos, sino solo ser un buen guardián de las circunstancias de nuestra vida, con todo el conocimiento y la confianza de que ya se ha elegido el mejor destino. Cuando el destino se ha instalado en nuestro futuro, el universo conspira para beneficio nuestro, de modo de hacerlo realidad. Los sistemas de guía interior nos dirigen hacia este destino, y la mano del Espíritu nos sostiene.

Cambiar el curso del Túnel del Momentum

Si bien puede ser extremadamente deseable cambiar el curso del Túnel del Momentum, a menudo no es una tarea fácil. Imagina por un momento la diferencia entre manejar un Boeing 747 y manejar un helicóptero. Un 747 está construido para que nuestro refresco

no se mueva mucho sobre la bandeja frente a nosotros; es tan suave que podemos tomar una siesta y el piloto puede poner el avión en piloto automático, darse una vuelta por la cabina y conversar un poco con los pasajeros. Pero esta estabilidad tiene un precio: para cambiar el rumbo de un 747 es necesario hacer un movimiento muy amplio que toma tiempo, sobre todo si queremos que ninguno de los pasajeros termine con el refresco en la ropa. Así es como la mayor parte de nosotros diseñamos nuestra vida; de modo de poder caminar poniendo el piloto automático con un refresco sostenido sobre una pequeña mesa. Pero pagamos un precio. Y, al igual que con el 747, toma tiempo cambiar de dirección. No podemos despertar un día y decir: “Ya no quiero pagar la hipoteca”, o “no quiero ir más a trabajar.” Nuestras vidas no están diseñadas así.

Un helicóptero es una máquina totalmente distinta que está diseñada para virar en un momento, y entrar y salir rápidamente de distintos lugares. Es genial porque puede aterrizar en playas tropicales y despegar del techo de un rascacielos; pero también es necesario estar preparado para operar cuatro controles al mismo tiempo, usando ambas manos y pies. Ninguna posibilidad de pararse y salir a caminar dentro de la nave; toda la atención debe estar enfocada en volar. También es necesario deshacerse de todo equipaje excesivo porque un helicóptero debe volar con poco peso. Esto quiere decir que las bebidas, las comidas y los asistentes de vuelo tendrán que desaparecer.

Este ejemplo es más mundano: digamos que conducimos a 160 kilómetros por hora en una camioneta con una lavadora y una secadora en la parte trasera, y de pronto queremos virar a la izquierda. Aunque logremos virar a 160 kilómetros por hora, la lavadora y la secadora seguirán su viaje hacia delante, y probablemente la camioneta se vuelque y se salga del camino. Para hacer el viraje con seguridad, debemos bajar mucho la velocidad. El problema es que muchos de nosotros no sabemos cómo bajar la velocidad (es decir, cómo trabajar menos horas o cambiar nuestra relación con nuestros hijos), porque hemos perdido el control del momentum que nos empuja. Si no nos deshacemos de nuestro equipaje, la lavadora y la secadora, así como también nuestro trabajo, pareja y hasta nuestra salud, nos serán arrebatados.

El nuevo destino de Steve

Steve era un connotado científico que iba rápido en su carrera. Trabajaba con el Acelerador Lineal de la Universidad de Stanford. Su equipo investigaba lo que sucedió el tercer nanosegundo después del Big Bang. Querían determinar si había suficiente materia en el universo para que continuara expandiéndose hasta la eternidad, o si iba a comenzar a contraerse en un Big Bang inverso. Este era el trabajo soñado de Steve.

Cuando lo conocí le pregunté: “¿Cuál es el veredicto para el Universo? ¿Nos estamos expandiendo? ¿Cuál es el diagnóstico?”

Me respondió: “La cosa se ve bien para el Universo, pero no tan bien para mí. Me acaban de diagnosticar un tipo de cáncer muy agresivo, y he hecho mis investigaciones: un 98 por ciento de las personas que contraen este cáncer mueren en los siguientes cuatro meses”.

La esposa de Steve había muerto hacía un tiempo, y tenía dos hijas jóvenes que criaba solo. Unos cuantos meses atrás había conocido al amor de su vida, pero ahora recibía una

sentencia de muerte. Dado el diagnóstico médico, un 98 por ciento de las líneas del destino de Steve llevaban a la muerte, muerte y más muerte; sólo un 2 por ciento se salía de ese túnel, y la mitad de *esa* línea mostraba una posibilidad de serias enfermedades. Solo un ínfimo porcentaje de las líneas del destino de Steve apuntaban a un resultado saludable. Pero Steve tenía muchas razones para vivir, de modo que tuvimos que rastrear esa ventana del 2 por ciento para encontrar un estado futuro sano que pudiera comenzar a informarlo.

Steve y yo viajamos a lo largo de su línea del tiempo y descubrimos a su yo sano. Una vez que lo hicimos, su yo futuro comenzó a guiarlo... pero requería que cambiara completamente su vida. Tuvo que renunciar a su exitosa carrera, porque el estrés de su trabajo literalmente lo estaba matando. Tuvo que soltar “la lavadora y la secadora”; es decir, su trabajo en Stanford, la física de punta, el acelerador de partículas nucleares, la carrera de publicar o morir y la gloria de sus logros científicos. Tuvo que comenzar una vida que apoyara este nuevo destino sano.

Steve aceptó esta nueva línea del destino que estaba fuera de su túnel del momentum, y se deshizo del 98 por ciento de su vida hasta entonces para conservar el 2 por ciento esencial, que era su vida y el amor (no fue mal negocio). Se convirtió en tallador de madera y se fue con su familia a Alaska. Seis meses después, estuve a cargo de su ceremonia de matrimonio.

Ejercicio: Mapear nuestra línea del tiempo

En el siguiente ejercicio, aprenderán el paisaje de su propio túnel del momentum. Es importante disponerse a este ejercicio con una mente abierta. El destino no siempre es algo que queramos cambiar; sin duda, Steve no estaba interesado en renunciar a su carrera en la física. Pero a veces realmente necesitamos cambiar nuestras vidas, sin importar lo realizadas o exitosas que estas sean, para tener una existencia sana y significativa.

Para comenzar, toma una hoja de papel y dibuja cuatro líneas paralelas que vayan de la

izquierda a la derecha de la página. Estas son líneas de vida, a lo largo de las cuales graficarás tu historia personal y familiar. En la primera línea, representarás a aquellos que has amado, y cuándo los amaste; estos incluyen los enamoramientos locos, las parejas sexuales, los/las esposos/as, los coqueteos y las fuertes amistades platónicas. Marca los nombres y las fechas a lo largo de esta línea.

En la segunda línea, grafica tus desafíos emocionales. Pueden ser episodios de duda o depresión, tiempos de grandes alegrías o hasta fragmentos de tiempo en los que no podamos recordar el estado mental en el que estábamos.

En la tercera línea, grafica los trabajos que has tenido y las carreras que has explorado. En la cuarta, tu historia personal y familiar de salud; estas son las enfermedades que has tenido o aquellas que han sufrido tus padres, abuelos, tíos o tías.

Observa estas líneas, y compáralas. Busca patrones: ¿Acaso terminas las relaciones justo cuando comienzan a ponerse íntimas de verdad? ¿Te sabotearas cuando estás a punto de tener éxito en algo? ¿Qué sucedía con tus relaciones, carrera y emociones cuando desarrollaste problemas de salud? ¿Cuáles son las tendencias negativas y positivas que ves?

Estas hebras (el amor, el poder, el dinero y la salud) son las cuatro líneas de tiempo claves en tu vida. Están al centro de tu túnel del momentum, tejidas para formar un cordón sólido de luz en el que han quedado registrados los principales eventos de tu pasado. Este es el sino que los contratos de tu alma han permitido que se despliegue para ti.

En el siguiente capítulo, aprenderás a identificar las creencias limitantes que te mantienen atado a estas líneas del sino. Luego, en el capítulo que sigue a ese, encontrarás realmente las líneas de tu destino (las líneas de los futuros posibles y no sólo probables), y las podrás rastrear en busca de las mayores recompensas y oportunidades.

CAPÍTULO IX

Sacrificar vacas sagradas

Tres días más arriba del puerto selvático más cercano, si pudiéramos llamarlo así...

Juré que nunca volvería a ir a la selva, pero eso me enseñará a nunca volver a decir nunca. Cuando experimenté mi propia muerte, una parte de mí quedó atrás en la humedad del Amazonas, pero no me rendí, me recogí y no solté. Eso fue hace tres años. Ahora sé que debo regresar para cruzar ese portal que solo algunos logramos atravesar antes de que nuestras vidas finalicen.

Ya he visto lo que hay al otro lado. Sé que debo morir a todo aquello en lo que creo para poder vivir de verdad.

- del diario de Alberto

A lo largo del tiempo, los humanos hemos buscado respuestas “arriba”. Por eso tantas mitologías nos llevan a lugares altos: los sacerdotes Shinto de Japón escalan el Monte Fuji; los kurdos reverencian la montaña turca Ararat; en India, el Monte Arunachala se considera la encarnación del dios hindú Shiva; los indios hopi reverencian la Montaña Blanca en Colorado; y, por supuesto, los dioses griegos vivían y reinaban en el Monte Olimpo.

Con todos esos sitios sagrados en los lugares más altos de la Tierra, no es sorpresa que las leyendas de todo el mundo estén llenas de historias sobre los arduos viajes requeridos para acceder a ellos; quizás las más conocidas sean la historia bíblica de Moisés escalando el Monte Sinaí para recibir los Diez Mandamientos. A veces nuestras más altas cumbres incluso llevan las marcas de los inmortales mismos. Por ejemplo, se cree que en el Pico de Adán en Sri Lanka hay una huella gigante fosilizada que habría sido dejada por Adán después de su exilio del Edén.

Mientras los mortales vivimos en el mundo del medio del *Homo Sapiens*, el mundo de arriba es el dominio del *Homo Luminous*; el reino del Espíritu. Este es el terreno celestial de los ángeles y arcángeles, y de los iluminados que están libres del tiempo y de la muerte. El Mundo de arriba es aquel en el que obtenemos nuestra naturaleza divina y también donde descubrimos los bellos acuerdos a los que llegamos con el Espíritu antes incluso de nacer. Aquí aprenderemos sobre el verdadero guión de nuestra vida (por qué hemos venido a vivir acá, a quién amaremos y qué debemos aprender), y recordaremos los acuerdos que nuestra alma hizo antes de nuestro nacimiento y, con él, de volver a entrar en el flujo del tiempo. Estos son los acuerdos sagrados que queremos recordar y según los cuales deseamos vivir.

Las leyendas nos cuentan que el viaje al mundo de arriba es el viaje del héroe. Si queremos alcanzar las cimas más altas, debemos escalarlas como si fuéramos héroes. El héroe es el otro lado de la víctima, y es capaz de responder a su llamado enfrentando probabilidades infranqueables, mientras que la víctima está a merced de su suerte. Así como Psique tuvo que superar arduos desafíos antes de ascender al Monte Olimpo, sólo podemos alcanzar nuestro destino después de pasar por un proceso personal de limpieza, purga y purificación. Los mitos nos enseñan que solo podemos alcanzar las cumbres del mundo de arriba estando sanos, libres de las exigencias del ego y llenos de gracia e integridad.

Los profetas mayas predijeron que una humanidad nueva nacería de los habitantes del mundo de arriba en el año 2012. Esta evolución de los humanos nos involucra a todos, dado que seremos parte de un salto cuántico hacia convertirnos en una nueva especie que tendrá nuevos cuerpos. Estos envejecerán, sanarán y morirán de otra manera. En tu viaje, aprenderás que, de hecho, tendrás la experiencia de dar este salto.

Vacas sagradas

Puedes prepararte para tu viaje al mundo de arriba deshaciéndote de tus creencias limitantes sobre el amor, el poder, el dinero y la salud. Por ejemplo, los discursos como “no soy lo suficientemente bueno/a” o “No me lo merezco”, “La recuperación de alma no me va a funcionar” o “Tengo demasiadas responsabilidades como para cambiar”. Otras versiones son: “Voy a cambiar cuando crezcan los niños”, “Cuando tenga más tiempo practicaré yoga” o “Cuando tenga suficiente dinero, no trabajaré tan duro y me alimentaré mejor”.

Nos aferramos a estas creencias limitantes, o “vacas sagradas”, porque creemos que nos dan seguridad, pero, en realidad impiden que alcancemos lo único que nos permitirá experimentar la magia. Nos convencemos de que si nos deshacemos de la vaca sagrada, no nos quedará nada. En otras palabras, creemos que es mejor aferrarnos a lo poco que tenemos que no tener nada: mejor una mala relación que ninguna; mejor un trabajo malo que no tenerlo.

Por ejemplo, una de mis vacas sagradas solía ser mi miedo de no poder sostener económicamente a mis hijos. Todo el tiempo me decía “Cuando mis niños crezcan, voy a poder dedicarme más a mi llamado como escritor y sanador, pero por ahora tengo que hacer lo que es responsable y trabajar en la universidad”. Un día, cuando mis niños aún eran pequeños, dejé la universidad y partí al Amazonas. En este viaje, mi mentor me preguntó: “Alberto, ¿quieres vivir como un águila o como un pollo?”

¡Obviamente no quería vivir como pollo! Pero hay muchas ventajas en tener la seguridad del gallinero: ser alimentado regularmente, una reja que mantiene alejados a los zorros. Es el equivalente rural de tener un trabajo corporativo con jubilación o, en mi caso, un puesto en la universidad con sueldo regular. Pero también sabía que muchos de nosotros salimos del gallinero para aún así quedarnos pegados en la granja... es decir, miramos con nostalgia el gallinero y nos falta el coraje para volar.

Tuve que enfrentar el hecho de que si quería volar junto a las águilas, tenía que hacer algunos cambios en mi vida. Tenía que renunciar a la seguridad de un puesto como profesor para dedicarme a mis estudios en el Amazonas. En esa época, yo era uno de los miembros más jóvenes de la facultad y tenía un prometedor futuro en la academia. Mi decisión implicaba sacrificar las expectativas que todos tenían sobre mí, incluido yo mismo.

Sin embargo, después de algunos años muy desafiantes, mi nueva carrera tomó vuelo y pude proveer abundantemente a mi familia. Ya no enseñaba en la universidad, pero comencé a dar charlas alrededor del mundo. Mi vaca sagrada había estado entorpeciendo mi habilidad para vivir el verdadero éxito.

Soltar las creencias limitantes

Una vaca sagrada es la última cosa que querríamos perder, o a la última que estaríamos dispuestos a renunciar, y podría ser algo que consideramos absolutamente necesario mantener. Por ejemplo, una vez me pidieron una consultoría en una empresa porque su fundador sentía que el negocio estaba estancado. Me dijo que estaba dispuesto a cambiar lo que fuera; todo, si era necesario, para mejorar la situación.

Y bueno, después de juntarme con todos los gerentes, descubrí que lo que era necesario cambiar era a él! Los gerentes sabían que la empresa estaba en problemas, pero les daba miedo hablar con el jefe de las dificultades que tenían con sus ideas de gerencia. El fundador era una vaca sagrada que era necesario sacrificar para hacer cambios significativos.

Llegué donde el presidente con la noticia: Se tenía que despedir a sí mismo. Terminó ascendiéndose a la junta directiva y dejándole las operaciones cotidianas a una nueva generación. Después de eso, el negocio comenzó a florecer; los empleados estaban más felices y por ende más creativos y productivos. Y el fundador pudo volver al pensamiento más abarcador y a la planificación estratégica que siempre había amado. Se sintió más productivo y fue recompensado con los beneficios de una sociedad de negocios por primera vez en su vida laboral.

Una vaca sagrada es la creencia limitante que confundimos con la realidad. Siempre es aquella cosa que no tenemos suficiente tiempo, dinero, salud o valentía para hacer, pero debemos tener la voluntad de intentar si queremos estar completos. Es la cosa que nos hace seguir haciendo lo que siempre hemos hecho mucho más tiempo del necesario, aunque sepamos que está mal. Como me dijo una vez un cliente: “Mi trabajo es una pesadilla, pero necesito dormir”. Aunque odiaba ir a trabajar, se aferraba a su puesto y escogía andar sonámbulo por la vida en vez de explorar cómo sería sacrificar su vaca sagrada y sumergirse en lo desconocido. Y aunque los riesgos son enormes, los riesgos de andar por la vida de sonámbulo son mucho mayores.

Cuando nos aferramos a nuestras creencias limitantes, puede que enfermemos o nos sobrevenga la adversidad. Un conocido, profesor universitario, me decía siempre que cuando terminara de pagar su plan de jubilación podría finalmente hacer las cosas que quería hacer. Desafortunadamente, murió de un ataque cardíaco antes de que esto sucediera. Aquí la enseñanza es que no podemos esperar siempre: debemos soltar nuestras creencias limitantes para poder viajar hacia nuestro destino.

Obviamente esto es más fácil de decir que de hacer. Me acuerdo de un antiguo cuento indio sobre un grupo de loros que están en una jaula en el palacio del sultán. Un viejo pájaro les cuenta a los otros (nacidos en cautiverio), sobre los cielos azules y lo deliciosos que son los mangos cuando se comen directo del árbol, y lo grandioso que es volar libre bajo las nubes. Un día el cuidador deja abierta la puerta de la jaula sin querer, y el viejo pájaro les dice a los demás: “Vayan, amigos. Vuelen y saluden por mí a las copas de los árboles”. Y uno por uno los loros salen volando de la jaula, excepto el que los animó a volar. Este viejo pájaro no estaba dispuesto a sacrificar la seguridad por la libertad.

Las creencias limitantes siempre funcionan como dogmas. Por ejemplo, el astrónomo

italiano Galileo fue considerado un hereje por la inquisición en el siglo XVII por apoyar la idea de Copérnico de que la Tierra orbita alrededor del sol. Esta idea entraba en directo conflicto con las enseñanzas de la época. Este pobre astrónomo fue criticado por un mundo que desconocía su lugar en los cielos, así que abandonó por años sus investigaciones sobre el movimiento de los cuerpos celestes después de ser reprendido por la iglesia. Sin embargo, después se sintió impulsado a seguir su llamado nuevamente y terminó defendiéndolo incluso ante el mismo Papa.

Galileo tuvo que sacrificar la vaca sagrada que sostenía que nuestro planeta era el centro del universo, y que el sol y las estrellas giraban cada noche en torno a él. Aunque quedó confinado por desafiar esta creencia, al ser leal a su destino aún en la cara del peligro hizo descubrimientos que cambiaron para siempre el curso de la ciencia. Las ideas de Galileo fueron consideradas falsas en esa época, pero hoy son aceptadas universalmente, y los niños de todo el mundo aprenden sobre él y sus descubrimientos.

Así como Galileo, si queremos escalar las cumbres más altas, debemos hacerlo aún confrontando los dogmas más rígidos y la adversidad. Nuestros amigos y familia no creerán que abandonamos el trabajo, la carrera o la relación que consideran perfecta para nosotros; pensarán que es un llamado a la locura. Pero atender a nuestro llamado implica que sólo respondemos a la opinión de una persona: *nosotros*.

El llamado del destino

Es posible que recibamos un llamado del destino que preferiríamos ignorar. Es tentador decir “Todavía no estoy preparado/a, mejor lo hago después. Ahora estoy cómodo/a.” Pero cuando no respondemos a un llamado, nos arriesgamos a la ira de los cielos.

Por ejemplo, en el cuento de Jonás y la ballena, Dios llama al pobre tendero y le dice: “Quiero que vayas al Nínive”. Y Jonás responde: “No, yo sólo quiero tener una vida simple. Quiero ser tendero y estar con mis hijos y nietos”. Jonás ignora su llamado, se sube a un barco y parte en dirección opuesta al Nínive. Surge una enorme tormenta y los marinos saben que alguien ha desatado la ira de Dios. Abatido, Jonás admite que ha sido él. Los otros tripulantes lo arrojan al mar para salvarse, y Jonás es tragado por una ballena que lo transporta en su vientre hasta las costas del Nínive de todas formas.

Mientras estaba en el vientre del animal, Jonás reconoció que su llamado era difundir la palabra de Dios. Cuando el humilde tendero es regurgitado por la ballena en el Nínive, comienza a enseñar, pero antes de aceptar su llamado tuvo que pasar por muchas penurias. La historia de Jonás nos enseña que si no respondemos a nuestro destino por voluntad propia, terminaremos llegando allá de todas formas.

El llamado del destino es un llamado de otro mundo. No es una elección de pollo o pescado en un menú; es una fuerza que está totalmente más allá de nuestro control. Pero aún tenemos la posibilidad de elegir: ¿Respondemos al llamado del destino por nuestra propia voluntad o esperamos que una enfermedad o crisis personal nos obligue a detener lo que estamos haciendo y seguir nuestro destino?

Por muchos años quise evitar mi propio llamado. Cada vez que me decía “sólo quiero tener un trabajo común y corriente y una vida normal”, las circunstancias conspiraban

para devolverme a la enseñanza y a la sanación: o me enfermaba o la carrera que estaba planeando no resultaba. Y descubrí el viejo dicho que dice “Si quieres oír reír a Dios, haz planes”.

Aceptar mi propio llamado siempre estuvo plagado de desafíos. Tuve que enfrentar muchos miedos y dificultades. Por ejemplo, después de publicar mi primer libro (Los reinos de la sanación), mi co-autor y yo fuimos sancionados por el comité de ética de la Asociación Americana de Psicología por promover “supersticiones” primitivas. Muchos de mis colegas creían que yo perdía mi tiempo estudiando sanación “no convencional”, e incluso mi madre me preguntaba cuándo pensaba conseguir un trabajo. Al final, nada de esto importaba: *debía* escuchar mi llamado.

Como podrán suponer, el llamado al destino no siempre viene de la forma que esperamos. Por ejemplo, el presidente Franklin Delano Roosevelt creció en circunstancias privilegiadas y vivió una vida exitosa antes de ser golpeado por la polio a los 39 años. Pero sólo después de padecer esta enfermedad dio cabida a su destino y logró la grandeza en el escenario mundial. Además de ser uno de nuestros presidentes más efectivos y de más largo servicio, Roosevelt también echó a andar una campaña que financió el descubrimiento de la vacuna para la polio; con esto se terminó con la transmisión de la enfermedad que lo había paralizado y que aterrorizaba al país. Roosevelt no sucumbió a la creencia de que no tenía poder porque estaba limitado físicamente; por el contrario, dio inicio a una sanación mucho más amplia que la de su enfermedad personal. Roosevelt tomó una condición invalidante y la convirtió en una cruzada de sanación para otros, y con eso se transformó de un hombre con privilegios a un hombre con un destino.

Hay muchas historias similares de personas que enfrentan obstáculos extraordinarios y los superan, o convierten desafíos en oportunidades. Basta pensar en Helen Keller, que era sorda y ciega y aún así superó sus impedimentos, aprendió a leer y comunicarse y llegó a convertirse en la primera alumna ciega y sorda que se graduara de una universidad estadounidense. Luego viajó por el país, inspirando a miles de personas sordas a aprender a comunicarse en una época en que la gente con esas limitaciones era considerada enferma mental.

Hay muchas personas grandiosas que nos demuestran que podemos sacrificar nuestras creencias limitantes para cambiar la naturaleza de nuestra búsqueda y salir de la sobrevivencia para encontrar un destino. De modo que, ¿cuál es tu destino? ¿Es acostumbrarte a tus limitaciones o cambiar el mundo? El camino del sanador siempre ha sido descartar las creencias limitantes y convertirlas en fuentes de fuerza e inspiración. Cuando sacrificamos nuestras vacas sagradas, ya no tenemos más excusas que darle al Espíritu. Ya no hay que superar inhabilidades antes de poder estar al servicio del mundo, o un niño que criar antes de convertirse en escritor o escritora. Sólo hay un vibrante *sí*, que es lo que decimos a la vida.

Ejercicio: Identificar las propias vacas sagradas

En este ejercicio, identificarás y soltarás algunas de esas creencias limitantes que te impiden vivir tu destino. Haremos esto para cada una de las cuatro hebras que están tejidas en tu túnel del momentum: tus relaciones amorosas, el poder, el dinero, la carrera, y la salud. Para cada hebra, llena los espacios en blanco de las siguientes declaraciones: Cuando _____, podré _____. Sé tan específico y honesto como sea posible.

Aquí hay algunos ejemplos de algunas respuestas que podrían aparecer:

**Relaciones amorosas*

Cuando encuentre la relación correcta, podré:

- ser feliz
- estar satisfecho/a
- dejar de sentirme solo/a

-sentirme querible

** Poder (fuerza psicológica y emocional)*

Cuando supere mi rabia con mi madre, podré:

- aceptar a mi hija tal como es
- estar más en contacto con mi femineidad
- tener confianza
- estar abierta a conocer a un hombre

**Dinero y carrera*

Cuando encuentre la carrera correcta, podré:

- aprender a meditar y a practicar cotidianamente
- ser más pacífico/a y agradecido/a
- viajar
- ser un/a chef reconocido/a

** Salud*

Cuando no sufra de fatiga crónica, podré:

- hacer ejercicio regularmente
- aprender a cocinar comida sana
- lidiar con mi infelicidad
- transformarme en una persona activa y en forma

Observa tus respuestas. El primer espacio que aparece en blanco en la oración es la vaca sagrada, la creencia limitante que te impide avanzar en la vida, mientras que el segundo espacio es el viaje en el que debes estar dispuesto/a a embarcarte, ocurra o no lo que dice en el primer espacio en blanco.

A pesar de lo simple que resulta este ejercicio, es una herramienta muy reveladora de las creencias limitantes. Dado que tenemos todo un rebaño de vacas sagradas, este ejercicio debería repetirse a menudo, profundizando cada vez para revelar las creencias más asentadas. Cuando se practica con rigor, este ejercicio entrega una puerta al destino.

Ahora que has identificado tus vacas sagradas (y estás dispuesto/a a sacrificarlas), estás listo para mapear el Mundo de arriba y encontrarte con tus padres celestiales.

CAPÍTULO X

Viajar en busca del destino

Hay dos tipos de viajeros: aquellos que llevan mapas y aquellos que no. Cuando era joven, era de estos últimos. Un día, me alejé por el sendero adentrándome en la selva (sabía que estaba a sólo una hora del campamento). Dos días después y sin aún ver ninguna huella, continuaba repitiéndome “no estás perdido; estar perdido es un estado de la mente. Simplemente no sabes dónde estás”.

El tercer día, admití finalmente que estaba perdido. Entonces encontré un pequeño riachuelo. En realidad no era más que un hilo de agua. Pero sabía que me llevaría a un brazo y luego al Amazonas. Caminé por la orilla arenosa dos días, hasta llegar al gran río. Luego dos indígenas, que me preguntaron si estaba perdido, me llevaron al puerto en su canoa a motor.

-No – les respondí yo-. Sólo me estoy encontrando.

Me sonrieron y no dijeron nada más.

Hay quienes siguen los mapas y hay quienes los dibujan.

-del diario de Alberto

El destino de Jonás lo llevó a las costas del Nínive aunque intentara escapar. Al igual que él, nosotros también tenemos una elección: Podemos esperar a ser tragados por una ballena (o sorprendidos por el giro que da nuestra vida), o tomar un camino más consciente. Jonás no era muy distinto de aquellas personas que andan en auto haciendo muchas cosas a la vez: aceleran para llegar al trabajo mientras usan su teléfono móvil y al mismo tiempo beben café para permanecer despiertos porque nunca duermen lo suficiente... todo esto, hasta que tienen un accidente terrible, casi fatal. La vida los detiene en seco y los manda a otro lugar, escupiéndolos en una “costa lejana”. Después del accidente cambian irrevocablemente y su existencia comienza a estar dominada por preguntas sobre el significado y el propósito.

La literatura en torno a las experiencias cercanas a la muerte está llena de este tipo de historias, de personas que sufrieron transformaciones tremendas después de estas experiencias. En general relatan que viajaron a través de un túnel oscuro antes de salir a la luz. Acá encontraron seres angelicales (sus padres celestiales,) que los guiaron a revisar los eventos de sus vidas, llevándolos a comprender su significado y propósito.

De hecho, el poder transformador de rozar la muerte es uno de los temas más populares de los libros y películas. Por ejemplo, Charles Dickens creó a Ebenezer Scrooge, que encontró el camino a la benevolencia después de una mirada a su propia mortalidad; y en el clásico del cine “*Qué bello es vivir*”, un personaje suicida es guiado al sentido de su vida por un ángel en entrenamiento que le muestra cómo habría sido el mundo si él nunca hubiera vivido.

Pero no es necesario esperar que haya un accidente o un acto de desesperación o esperar hasta los momentos finales de nuestras vidas para aprender el significado de nuestra existencia. ¿Por qué no experimentar ese conocimiento, cuando aún podemos vivir conectados con un propósito mayor? Como dice el dicho, nadie en su lecho de muerte siente que debió haber pasado más horas en la oficina. Lo que finalmente lamentamos es el amor perdido, la falta de tiempo con nuestros hijos o la ausencia de significado en

nuestras vidas. Lamentamos no haber hecho aquello que nos habría dado una sensación de plenitud creativa, de haber escuchado el propio llamado.

Tengamos esa experiencia ahora: pasemos por el túnel oscuro y salgamos a la luz, dónde seres celestiales nos guiarán hacia la trama de nuestra vida, sin necesidad del evento traumático que nos *fuera* a ir hacia la consciencia. Viajemos al mundo de arriba, que está habitado por nuestros padres celestiales, y tengamos hoy la experiencia de la luz.

Navegar en el mundo de arriba

El mundo de arriba es aquel que la siquiatria llama el superconsciente, un reino que es más grande que el sentido limitado del ego que tenemos en nuestra existencia cotidiana. Cuando viajamos al mundo de arriba, entramos en este superconsciente colectivo que tiene acceso a nuestro destino personal, así como también al destino de nuestra familia o pueblo o a aquel pedazo de tierra de la que somos guardianes, sea este un jardín, una granja o un barrio en Nueva York.

Al igual que muchas religiones, todas las sociedades tradicionales hacen referencia al mundo de arriba, y cada una describe este territorio con su propio mapa. Están las representaciones cristianas del purgatorio y el paraíso, que delinear los niveles de purificación por los que los humanos deben pasar antes de entrar al paraíso. Están los antiguos mapas del Tibet, que ilustran los planos del bardo, en los que el alma de una persona expía sus errores y luego regresa a la luz después de mucha adversidad y sufrimiento. Y los Laika hablan de un paisaje de múltiples capas (similar a la creencia tibetana), que está habitado por las almas colectivas de los minerales, de las plantas, de los animales y también las de nuestros ancestros; y cada uno de los cinco planos de este mundo existe en una relación diferente con el tiempo. Este es el mapa que seguiremos en este capítulo.

Los Laika, como muchas otras religiones, creen que después de nuestra muerte gravitamos naturalmente hacia uno de estos niveles del mundo de arriba en base a cómo hemos vivido nuestra vida. Por ejemplo, si llegamos en un estado no sanado, se nos asignan las capas más bajas, donde pasamos por un período de purga o limpieza. Pero si vivimos conscientemente, podemos acceder a una de las capas superiores del mundo de arriba, donde no hay tiempo ni sufrimiento... solo alegría.

Los seres que conocerás en el mundo de arriba, te darán la bienvenida y te guiarán para que encuentres los contratos sagrados a los que accediste antes de nacer. Estos son acuerdos hermosos que has ignorado o no has sabido reconocer en esta vida porque el trauma, la ambición, o tu expectativa de cómo tenías que vivir la vida te sacaron de su curso real. En el mundo de arriba tendrás la oportunidad de preguntar a tus padres celestiales cómo puedes comenzar a vivir estos contratos sagrados a partir de ahora y cómo pueden guiarte hacia una mayor realización.

Todos los pasos anteriores descritos en este libro han sido una preparación para este viaje. Has usado el proceso de recuperación del alma para sanar tu pasado y recuperar la gracia; has explorado tus líneas del tiempo para descubrir los patrones tóxicos que te han mantenido dentro de tu túnel del momentum en las relaciones amorosas, el poder, la salud y la carrera; y has sacrificado tus vacas sagradas para liberarte de tus creencias limitantes.

Estas técnicas de sanación te han preparado para el viaje al mundo de arriba y te permitirán llegar allí en estado sano, con la libertad de explorar la posibilidad de las líneas del destino que están fuera de tu túnel del momentum.

Los cinco planos del mundo de arriba

Antes de comenzar, me gustaría recordar que este es un viaje sagrado que requiere de ciertas precauciones. Tal como en el viaje al mundo de abajo, es necesario abrir espacio sagrado y ofrecer los respetos al guardián de la entrada del mundo de arriba. (En el cristianismo, el guardián es el espíritu santo representado por una paloma de fuego, mientras que en el judaísmo es el mesías).

A continuación exploraremos con profundidad cada nivel.

Primer plano: el nivel de la gente de piedra

Una vez que hemos seguido más allá del guardián, entraremos en las capas más bajas del mundo de arriba. En el primer nivel, el tiempo pasa de forma parecida a la que experimentamos en nuestro mundo. Va hacia delante y ocasionalmente se desvía y se da la vuelta, como en los sueños, pero básicamente es lineal.

Este nivel es un mundo aún atado a la tierra, de oscuridad y sufrimiento, donde necesitamos purificarnos antes de subir a otros niveles que están llenos de paz y alegría. Para las culturas indígenas, el primer nivel del mundo de arriba se conoce como el reino de la gente de piedra. Aquí reside la esencia y el espíritu de las piedras y la energía vibra a muy baja frecuencia. En otras palabras, es un lugar perfecto si somos una piedra, pero no tan bueno si somos humanos. No hay luz, no existen los sentidos... existe una vaga consciencia de la presencia de otros, pero no nos podemos relacionar, ni comunicar con ellos. Acá solo hay sufrimiento.

Un espíritu atado a la tierra que está en purga y limpieza, y aún está ligado con el lugar donde quizás vivió o murió es un espíritu que permanece pegado en el reino de la gente de piedra. Se trata de espíritus que se quedan atados al lugar de un accidente automovilístico, una violación o un asesinato; en otras palabras, el lugar en el que ocurrió tanto una pérdida de alma como la pérdida de la vida. Un alma también puede pegarse a una persona que amaba u odiaba, adhiriéndose a ella hasta que se reúnan en la primera capa y puedan resolver juntos sus asuntos del alma.

Según la leyenda, no podemos salir de la primera capa hasta que aprendamos a ser guardianes de la tierra, lo cual está representado por la gente de piedra. Si morimos con muchos conflictos o relaciones no resueltas, por ejemplo, podemos quedarnos atorados en este primer nivel hasta que hayamos dicho “te amo” y “te perdono”, a quienes negamos estas declaraciones mientras vivíamos. Estos asuntos inconclusos pueden incluir heridas que no han sanado o transgresiones que hemos cometido contra otros o contra la naturaleza. Esto es similar al concepto cristiano del purgatorio, donde por un cierto tiempo existen penitencias para poder luego pasar al cielo; o al primer bardo budista en el

que “hacemos tiempo”, sufriendo y purgando hasta poder pasar a los reinos sin tiempo.[\[4\]](#)

Segundo plano: el nivel de la gente de las plantas

A medida que un alma se purga y se sana, está cada vez más despierta; en consecuencia, puede pasar al segundo plano del mundo de arriba. Este nivel es mucho más placentero para los humanos que el primero. Es posible ver, y están disponibles los sentidos, pero sigue habiendo sufrimiento relacionado con la purga de la vida recién pasada. En este plano, aún jalonea la marea del tiempo y predominan la causa y el efecto.

Aquí, las corrientes de las vidas anteriores siguen fluyendo hacia las de nuestra existencia más reciente. No sólo recapitulamos y experimentamos los eventos del pasado reciente, sino también aquellos de muchas otras reencarnaciones. Nos encontramos con seres que reconocemos y nos reconocen. Al igual que en un sueño, aparece la gente del pasado distante y de nuestras vidas recientes buscando el perdón o la venganza. Podemos interactuar con ellos pero, al igual que en los sueños, la escena cambia con rapidez y encontrar soluciones toma mucho tiempo.

De acuerdo con la leyenda, no podemos pasar del segundo nivel hasta que aceptemos la responsabilidad de ser guardianes de toda la vida verde; de las flores, de los bosques. Este es el dominio de la gente de las plantas, y aunque aún es un nivel de purga, también es un nivel de crecimiento, vida y sol. Es un mundo verde en el que viven los espíritus de las plantas. En la mitología hopi, este es el lugar en el que, tras el surgimiento de la luz, aparece la vida vegetal sobre la tierra.

Los Laika viajan a este lugar en busca de guía sobre cuáles hierbas y plantas usar para las necesidades de cada persona. Entre los pueblos tradicionales, la farmacéutica nació precisamente de la comunión espiritual con este mundo; no fue por ensayo y error, como creen los occidentales. Los sanadores no probaron cien cosas distintas para ver cuál funcionaba para el dolor de estómago, o para sanar una herida de flecha. Hoy en día, cuando un etnobotánico le pregunta a la gente de la selva cómo saben qué planta, o qué combinación de plantas usar para un propósito particular, la respuesta del chamán es simple: “El espíritu de la planta nos dice”.

Tercer plano: el nivel de los espíritus animales

La tercera capa del mundo de arriba es el mundo de los espíritus animales, en el que aún deambulan los espíritus de las criaturas antiguas. Este reino está poblado por los espíritus de los alces, el águila, el cuervo, el salmón y el jaguar; pero es también donde encontramos los espíritus de todas las especies extintas, como el tigre diente de sable, el mastodonte, la ballena prehistórica. Así como podemos viajar a la segunda capa para recibir los regalos de los espíritus de las plantas, podemos hacer lo mismo aquí en el mundo de los espíritus animales.

Aunque es un nivel más elevado, este plano aún no es un “hogar” para los humanos. Los individuos no son distintos unos de otros y sólo existe una fusión total con la naturaleza porque, a diferencia de los humanos que tenemos almas individuales, los animales tienen

almas colectivas. No existe consciencia ni separación de nada que ocurra a nuestro alrededor; en vez de eso, estamos absorbidos y poseídos por el colectivo, sin sensación de un “yo”. El tiempo en este mundo es totalmente fluido, aunque aún existe un pasado y un presente.

Las almas humanas que habitan este mundo, están en sus etapas finales de purga. Sólo se requiere que despierten y se den cuenta de que están soñando. Según la leyenda, no dejaremos este nivel hasta que podamos participar conscientemente de la evolución de *toda* la vida.

A medida que pasamos por los tres dominios naturales del mundo de arriba, puede que nos encontremos con los espíritus de nuestros ancestros, pero no podremos contactarnos con ellos. Quizás nos encontremos en estos planos con nuestro abuelo o con un viejo amigo, pero no nos responderán. Estos nos son los planos en los que podemos hacer comunión con nuestros muertos porque están ocupados purgándose y no son accesibles para los vivos. No pueden oírnos y no podemos ofrecerles ayuda. Quizás sientan nuestro amor y compasión, pero no podrán percibirnos. A pesar de que existen sanadores que se especializan en asistir a estos seres, estas almas tienen que pasar por sus propios procesos de perdón y expiación antes de que puedan encontrar la gracia y ser accesibles a otros humanos en la cuarta capa del mundo de arriba.

Cuarto plano: el nivel de los ancestros

Las almas de nuestros ancestros viven en la cuarta capa, y allí podemos dialogar con ellos porque han terminado su proceso de expiación. Este dominio está lleno de personas, lugares y cosas que reflejan y son un paralelo con aquellas de nuestro mundo. Acá podemos encontrarnos con nuestros seres queridos que han completado el viaje de regreso “a casa”. (Es similar a aquel pasaje de “La divina comedia”, en el que Beatriz, la atractiva vecina de Dante en Florencia, que se convierte en la escalera del poeta hacia la divinidad, lo conduce por el paraíso).

Hasta este punto, todo lo que hemos hecho es sanar nuestro pasado ahora, mientras aún tenemos un cuerpo físico, lo que nos ayudará a evitar el largo y arduo camino por los planos más bajos de la vida después de la muerte. Todo ha sido una preparación para encontrarnos con nuestros padres celestiales, que nos ayudarán a escoger la siguiente familia en la que naceremos, las circunstancias y lugares de nuestro próximo nacimiento, y el tipo de experiencias de vida que tendremos en la siguiente encarnación. Nuestra alma ejerce una tremenda fuerza gravitacional en la familia en la que desea nacer, incluso atrayendo a dos amantes por una sola noche para nacer como su hijo/a.

Nuestros padres celestiales nos recordarán la razón por la que se nos dió la vida y nos devolverán los términos del contrato sagrado original que adquirimos con el Espíritu. Aunque nos referimos a estos seres como “padres”, no son nuestros ancestros biológicos; son arquetipos benevolentes que están libres de la carga psicológica y genética que nos heredaron nuestros padres. Son nuestro linaje *espiritual*, no *físico*, y nos guían sin juicio ni expectativa, dando la bienvenida a casa a nuestra alma y ayudándonos a restablecer nuestro destino original. Como escribió una vez Raymond Moody, uno de los principales

investigadores de las experiencias cercanas a la muerte, los sentimientos de ser juzgados, “no venían de los seres de luz, que parecían amar y aceptar a estas personas, sino más bien desde el interior del individuo que se juzgaba”. [5]

El proceso de revisión de la vida ocurre en presencia de los padres celestiales, y aquí somos el acusado, el defensor, el juez y el jurado al mismo tiempo. Aquí rendimos cuentas de cuán fieles hemos sido a nuestro contrato del alma original: ¿Qué tan fieles hemos sido respecto de aquello que vinimos a aprender? ¿Cómo vinimos a experimentar el amor y servir? Así como nuestros padres biológicos nos dan a luz a este mundo, nuestros padres celestiales nos dan a luz al siguiente, dándonos la bienvenida a casa luego de la muerte.

La cuarta capa es el reino de la paz y el descanso para los humanos, donde las almas se reúnen entre encarnaciones. Aunque hayamos purgado y expiado, será la historia de nuestra alma la que determine nuestra siguiente encarnación. El tiempo está prácticamente quieto, pero aún predominan la causa y el efecto, y la ley del karma. Un minuto en este reino puede equivaler a un siglo en el tiempo de la tierra. Según la leyenda, no evolucionamos más allá de este dominio hasta que aceptamos la responsabilidad de soñar la creación de todo el universo. (En el siguiente capítulo hablaré de este concepto en detalle).

Quinto plano: el nivel de lo más alto

Desde al cuarto nivel podemos subir una escalera hasta el quinto, y más alto nivel del mundo de arriba. Este es el reino de los ángeles y arcángeles, donde residen los grandes sanadores de medicina. Es donde habitan todas las almas dedicadas a asistir a la humanidad, incluyendo los bodhisattvas del budismo y los santos del cristianismo. Aquí es donde nos encontramos con el yo que nunca entró en la corriente del tiempo, el que contiene toda la información de la persona en la cual estamos evolucionando.

Aunque, esta noción de “subir por una escalera cósmica” puede parecer extraña, es posible ver las representaciones de esta escalera saliendo de las kivas subterráneas y apuntando al cielo por todo el sudoeste americano. En la tradición inca, esta escalera lleva a Sirius, la estrella perro, y luego al mundo de arriba. Otra metáfora de subir esta escalera es llegar a la cumbre de una montaña desde la cual puede verse fácilmente, y con gran claridad el valle y los campos de la propia vida bajo nosotros. (Aprenderemos más de este quinto nivel en el siguiente capítulo).

Visitar ahora el mundo de arriba

Aunque estos cinco dominios están disponibles para nosotros después de nuestra muerte, también podemos visitarlos mientras vivimos a través de los viajes.

Si viajamos ahora, al mundo de arriba, podemos pedirles a nuestros padres celestiales que nos recuerden cómo vivir según nuestro contrato sagrado original para esta vida. Podemos restablecer sus términos originales y explorar las formas en las que nos gustaría revisarlo. Podemos pedirles que nos guíen a través de un proceso de reflexión sobre lo

leales que hemos sido con este contrato sagrado y cómo lo hemos servido (o cómo lo hemos descuidado). Cuando olvidamos estos contratos sagrados, comenzamos a creer, que la vida se trata de pasar 60 horas a la semana en la oficina y luego discutir con el mecánico por un ralenti irregular del auto... mientras sospechamos que estas cosas no tienen nada que ver con la razón por la que vinimos a este planeta.

Este será nuestro proceso de revisión de vida y nuestros padres celestiales nos ayudarán a encontrar la resolución y reparación para aquellas cosas en las que nos hemos desviado de nuestros contratos sagrados originales. En este proceso, nos pondrán en un viaje hacia el significado y el propósito que durará el resto de nuestras vidas.

Les pondré un ejemplo de mi propia vida, que ilustra cuán valioso puede ser este viaje, así como cuánto pueden ayudar nuestros padres celestiales a nuestra comprensión. En uno de estos viajes, mis padres celestiales me llevaron hasta mi padre biológico, que había muerto unos años antes. Me deleitó mucho ver que no estaba sufriendo y que estaba feliz, rodeado de luz. Me abrazó, me miró a los ojos y dijo: "hasta que aprendas por qué naciste hijo mío, seguirás viviendo mi vida".

Mi padre era un hombre generoso y amoroso, pero también era trabajólico y se perdía mucha de la diversión de la vida, de modo que este encuentro me lanzó en una exploración de tres años sobre la psicología de mi familia y sus predisposiciones genéticas a la salud y la enfermedad. Un día mencioné a mi mentor los detalles de este viaje, y él me señaló que había un error en la puntuación de la frase cuando transcribí sus palabras: faltaba una coma. Lo que mi padre había querido que yo entendiera era esto: "Hasta que aprendas *por qué naciste*, hijo mío, seguirás viviendo mi vida." Esto me lanzó en una búsqueda de mi contrato original y del significado que yo había escogido para esta vida.

En el mundo de arriba, tendrás una oportunidad de responder por segunda vez a tu llamado original. Como Percival, cuando se topa con el viejo ermitaño en el bosque, se saca la armadura y encuentra por segunda vez el castillo del grial, recordarás también por qué naciste y qué viniste a hacer a esta vida. Puede que se trate de un llamado espiritual, creativo, o un llamado al servicio. Quizás te encuentres con que eres poeta, escultor, sanador, alguien que puede salvar un río o una especie en extinción, o simplemente una voz compasiva y comprensiva con los necesitados.

Cuando te abres a tu contrato sagrado, se te muestran las posibilidades de tu destino: sus desafíos, maravillas, misterios y poder interior. Si satisfacemos este destino, sin importar cuán desafiante sea, luego de nuestra muerte llegaremos al mundo de arriba sanos, y evitaremos el sufrimiento de los dominios inferiores, en los que el mayor pecado es haber traicionado nuestro contrato original.

Recuerda: viajamos para descubrir aquello que es posible para nuestra alma en esta vida, y en la siguiente. Viajamos para hacer cambios amplios que no pueden satisfacerse con los pequeños movimientos incrementales de nuestra vida cotidiana. No podemos hacer estas elecciones reaccionando a las fluctuaciones de la bolsa hoy o a dónde esperamos que esté mañana. No podemos hacerlas intentando calcular cómo se siente hoy nuestra pareja y cómo reaccionará si hacemos un cambio, u obsesionándonos con las oportunidades que tuvimos la semana pasada y que no aprovechamos. Las elecciones del alma son grandes decisiones que sólo pueden hacerse desde el quinto plano a medida que navegamos por nuestro destino y lo expresamos en el ahora. En el mundo de arriba,

elegiremos nuestro futuro, y todas nuestras futuras encarnaciones.

El costo de la transformación

Es necesario recordar que hay un costo para todo, y que el precio de esta transformación es que resultará necesario realinear tus prioridades y hacer cambios fundamentales. Por ejemplo, si escoges el éxito material por sobre la comunión emocional o espiritual con otros, pagarás el precio del sufrimiento; pero si alteras tu vida para que sea más involucrada emocional y espiritualmente, tendrás que actuar impecablemente. Sin embargo, *siempre tendrás elección*, incluso respecto de cómo vives tu destino.

Podemos quedarnos con la casa grande, el auto llamativo y el conglomerado multinacional, pero tenemos que estar dispuestos a pagar el precio. O podemos escoger una vida de amor y servicio, pero quizás no podamos vivir en el lujo... y también puede ser que no nos demos ni cuenta, porque cuando vivimos con el alma cómoda, a eso le siguen todas las otras comodidades. Los Laika llaman a esto *munay*, o “acción desde el corazón”, porque las cosas que hacemos desde el corazón acarrearán la menor cantidad de karma y no es necesario empeñar el alma para obtenerlas.

Esto no quiere decir que no podamos tener éxito material, sino que los logros mundanos no son la única medida de nuestro éxito, así como evitar el éxito material no es la única medida del crecimiento espiritual. Esta historia ilustra con claridad la idea:

Una vez existió un monje que vivía junto a un río. Cada día pescaba y daba su presa a quienes tenían hambre; lo único que guardaba para sí era una cabeza de pescado para hacerse una sopa al atardecer. Un día, uno de sus alumnos le dijo que viajaría a la montaña sagrada. El profesor estaba feliz, y le pidió que visitara a su viejo maestro para pedirle ayuda. “Pregúntale por qué estoy atascado en mi práctica espiritual”, le dijo.

El viajero partió, y cuando llegó al pie de la montaña sagrada le preguntó al posadero: “¿Dónde vive el maestro?” El posadero respondió: “Vive en la cima de la montaña. Los huertos que ves son suyos. El rebaño es suyo. Esos son sus campos, sembrados de trigo y cebada”. El viajero estaba impactado de ver que un maestro espiritual, pudiera tener tantas riquezas. A medida que subía, habló con los jardineros, que le confirmaron que se trataba de los huertos del maestro.

Cuando llegó a la cima, encontró un magnífico castillo. Golpeó la puerta y la mujer del maestro le dio la bienvenida. Mientras le ofrecía un festín como nunca antes había probado, le informó que su marido llegaría más tarde.

Al atardecer, el maestro llegó en un carruaje tirado por cuatro caballos y atendido por cuatro lacayos. Saludó al viajero y preguntó por su antiguo estudiante. El viajero dijo: “Me ha rogado que le pida ayuda. Quiere saber por qué está atorado en su crecimiento espiritual”.

El maestro cerró los ojos por un momento, y al abrirlos dijo: “¡Aha! Es porque es muy materialista”. El viajero estaba seguro de que era un error. Pero el maestro le dijo: “No, dile lo que he dicho”. Y le deseó al viajero un buen regreso.

Al volver, el viajero se acercó al monje pescador y le dijo: “Tengo novedades de su maestro, pero debe haber un error. Dice que la razón por la que usted está atorado es que es muy materialista”.

El monje supo inmediatamente que esto era verdad. “¡Claro”!, exclamó, “¡Por supuesto!”

El viajero no podía creerlo. “¿Cómo puede ser?”, preguntó. “Si usted lo regala todo...”

“Ese es el punto”, dijo el monje. “Al atardecer, cuando como mi sopa de cabeza de pescado, sólo puedo pensar en el resto del pescado”. El maestro, por otro lado, sabía que no estaba consumido por sus posesiones o por sus riquezas.

Nunca es demasiado tarde

El destino puede venir a nosotros de muchas formas distintas, y puede incluso venir al final de nuestras vidas. Por ejemplo Anne, diseñadora y artista, tenía un cáncer de hígado muy avanzado. Estaba en un hospital de enfermos terminales y sólo tenía unos pocos días para vivir cuando me contactó su madre.

Cuando la conocí, tenía la piel amarilla porque su hígado prácticamente había dejado de funcionar, y sentía mucho dolor y miedo. Juntos viajamos al mundo de arriba, donde nos encontramos con sus abuelos ya fallecidos. Tomaron la mano de Anne, y le aseguraron que no había nada que temer, y que estaban allí para ayudarle a cruzar al mundo espiritual y volver a casa. Después se encontró con sus padres celestiales, dos seres de luz que la sostuvieron y le dijeron que no tuviera miedo. Inmediatamente, Anne reconoció a uno de ellos como su mentor espiritual, Swami Muktananda (un maestro hindú fallecido en 1982), y él le explicó que aún no había terminado su trabajo. Al regresar de su viaje, Anne tenía una sonrisa en el rostro y me explicó que ya no tenía miedo.

Por una serie de coincidencias, yo terminé teniendo el bastón de Muktananda. Tenía tallado el ojo de una pluma de pavo real, el símbolo hindú de la gracia que el swami había hecho suyo. En mi siguiente visita a Anne, le traje el bastón y le dije que había ayudado a un gran hombre a caminar por este mundo, así como le ayudaría a ella a cruzar al otro. Desde ese día, Anne tuvo siempre el bastón a su lado.

En los días siguientes, la ictericia de Anne comenzó a desaparecer y la dieron de alta del hospicio. Una semana después, me explicó que había disminuido su dolor y que estaba volviendo a sentir energía, pero que estaba cansada de sanar a su familia, que había venido a verla de todos los rincones del país. En esos días, el trabajo de Anne había sido permitir que sus parientes se perdonaran unos a otros e hicieran las paces.

Dos semanas después, me llamó su madre para decirme que las mariposas monarcas estaban en los arbustos de la terraza de Anne. “Han venido a buscarla”, me dijo. Y Anne falleció pacíficamente esa tarde.

Esta maravillosa mujer me enseñó que mientras vivimos en un cuerpo estamos sujetos a las leyes de la biología; es decir, sólo podemos instalar en nuestro destino aquello que es posible en nuestro universo. (Por ejemplo, no podíamos encontrar un nuevo hígado para Anne). Pero aún viviendo dentro de las leyes de este universo, hay muchas cosas que podemos cambiar. Los milagros ocurren, pero sólo cuando vamos a buscar los regalos espirituales del mundo de arriba.

Anne fue a buscar su contrato original del alma, que involucraba sanar a aquellos que amaba, y pudo viajar hasta su maestro. Como mencioné antes, cuando encontramos el contrato original y organizamos nuestra vida a su alrededor, el universo conspira para apoyarlo, como lo hizo con Anne. Ella tuvo el tiempo suficiente para hacer lo que necesitaba en este mundo antes de pasar al otro.

Guía en el viaje

En el ejercicio siguiente, viajaremos al mundo de arriba, donde nos encontraremos con nuestros padres celestiales y les pediremos que nos revelen nuestro acuerdo de alma original. Para este primer viaje, es bueno hacer preguntas simples como “¿Cómo puedo estar al servicio?” o algo específico de un proyecto o relación. Resulta mejor evitar preguntas amplias como “¿Qué debería hacer con el resto de mi vida?” Habrá tiempo en el resto de los viajes para estas preguntas más grandes, cuando tengamos más familiaridad con el terreno del mundo de arriba.

Ahora tu trabajo es estar abierto a las posibilidades del destino, sean cuales sean, y recordar que sólo podemos lograr aquello que es permisible en nuestro universo. Esto puede sorprenderte, o hasta choquearte, porque a veces la realidad es más extraña que la ficción. Sin embargo, todos tenemos posibilidades y capacidades que van más allá de nuestra más loca imaginación.

Antes de irnos del mundo de arriba, llamaremos a un animal de poder cuyo instinto y cualidades nos guíen a nuestro destino. Aunque tendrá funciones similares a aquel que recibimos en el mundo de abajo, el animal espiritual del mundo de arriba suele ser una criatura alada, como un halcón, paloma o águila. Nos enseña la visión y la habilidad de poner la propia vida en perspectiva.

Ejercicio: Viaje al mundo de arriba

Prepárate para este ejercicio abriendo espacio sagrado. Lleva a cabo el ejercicio de la pequeña muerte y, silenciosamente, declara tu intención para este viaje: que desearías conocer a tus padres celestiales.

Imagina un gran árbol frente a ti, cuyas raíces se hunden profundamente en la tierra, cuyo tronco es amplio y espacioso y cuyas ramas se extienden hasta los cielos. Envía tu cuerpo luminoso hacia dentro del tronco de este árbol. Siéntete adentro del árbol, abrazado por él, la savia que fluye por ti desde las raíces del árbol hasta sus ramas. Permite que la savia te lleve a las ramas superiores, hasta un lugar por encima de las nubes.

Mira a tu alrededor. Estás en una nube sólida, y puedes pararte y caminar con seguridad. Llama al guardián: “Guardián del porvenir, que haces que las estrellas roten sobre sus órbitas, permíteme entrar a tus dominios”. Ve cómo el guardián se acerca y te saluda. Míralo a los ojos y vuelve a declarar tu intención.

Pídele que te lleve donde están tus padres celestiales. Observa cómo dos luces se acercan a ti. Salúdalos; estos son tus padres luminosos, arquetipos libres del tiempo y de la forma. Siente cómo te saludan, diciendo “Bienvenido a casa, pequeño, todo está bien”.

Pregúntales: “¿Quién eres? ¿Son mis padres celestiales?” y “¿Cómo están emparentados conmigo?”

Mientras haces comunión con estos seres luminosos, observa cómo tus pensamientos se hacen uno con los de ellos. No hay separación. Cualquier cosa que pienses, ellos pueden percibirla instantáneamente y en su totalidad. Cualquier cosa que ellos piensen, tú puedes percibirla.

Pídeles que te recuerden el contrato sagrado original al que adscribiste antes de venir a esta vida. Pregunta por qué elegiste los padres que elegiste y las circunstancias de tu nacimiento. Pídeles que te recuerden el acuerdo que hiciste con el Espíritu antes de nacer: ¿Qué viniste a experimentar, explorar, aprender y servir? ¿Qué tan fiel has sido a este acuerdo? ¿Cómo restauras sus condiciones originales?

Recordando tu contrato sagrado, sigue a estos dos seres de luz a una larga escalera que descansa sobre las nubes. Ve cómo su extremo se pierde en el cielo y síguelos al quinto mundo, el lugar de aquel en quién te estás transformando. Mira a tú alrededor: Este es un lugar de ciudades de diamante, de pueblos de cristal, de tierra intocada y ríos prístinos. Pide que te muestren la línea del destino que te traerá más beneficios, aquella en la que podrás servir de mejor manera a todo aquello que vive. Puede que percibas esto como un sentimiento, una sensación o una imagen, o como palabras. Pero lo importante es percibirlo con todo el corazón y alma.

Una vez que hayas percibido este destino superior, pregunta cuál puede ser tu nuevo contrato sagrado. ¿Incluye tus aspiraciones más altas? Pregúntales a tus padres celestiales qué es aquello que te estás comprometiendo a aprender, amar y experimentar. Recuerda que puedes negociar los términos de este acuerdo.

Ahora comienza a bajar por la escalera hasta el cuarto mundo. Si quieres, tómate un momento para visitar el pueblo de tus ancestros y saber que todo está bien. Cuando hayas concluido, agradece a tus padres celestiales, que estarán esperándote cuando vuelvas a casa después de tu muerte. Agradéceles por ayudarte a recordar tus contratos sagrados. Y también por permitirte volver con el destino que fuiste a buscar en tu corazón.

Mientras preparas para abandonar el mundo de arriba, agradece al guardián y llama a un animal espiritual alado para que te acompañe. Siente como te envuelve con sus alas, con suavidad. Ten la certeza de que estará allí para guiarte y protegerte.

Junto a tu animal espiritual, entra en las nubes y alcanza las más altas ramas del gran árbol, y anda bajando y notando cómo se ensanchan. Permite que la savia te traiga de vuelta a través del enorme tronco. Siente cómo el animal espiritual viene contigo, volando a tu alrededor a medida que descienes. Sal del árbol y regresa a la habitación y a tu cuerpo.

Siente cómo el animal espiritual te sobrevuela. Míralo profundamente a los ojos: ¿De qué color son? Siente sus garras. Extiende tus manos y toma energéticamente este animal para llevarlo a tu séptimo chakra. Siente como abre las alas dentro de tu corazón.

Vuelve a nuestro mundo, trayendo aquello que encontraste y recordando quién eres, de dónde viniste y qué viniste a experimentar. Lleva esta intención en tu corazón con pureza y compasión. Inhala profundamente, abre los ojos y cierra espacio sagrado.

Ejercicio: Diálogo con los padres celestiales en la bitácora

Después de tu viaje, utiliza tu bitácora para dialogar con tus padres celestiales y aprender los regalos de tu animal de poder alado. Estos ejercicios en la bitácora pueden hacerse igual que aquellos que hiciste con las partes perdidas de tu alma y tus animales de poder del mundo de abajo. El propósito es crear un diálogo continuo con estos seres arquetípicos a medida que van revelando sus energías. Pedirles enseñanzas y escuchar sus voces.

Comienza creando espacio sagrado y dibuja una línea que divida verticalmente la página en dos. En un lado, pon las preguntas que harás a tus padres celestiales o a tu animal alado; en el otro, las respuestas. Comienza preguntando cosas simples, pero permite que haya tiempo suficiente para establecer un diálogo completo antes de cerrar espacio sagrado.

Repite este ejercicio para aprender de ellos tanto como puedas. Es preferible dialogar con tus padres celestiales y tu animal de poder en ejercicios separados para que las voces no se superpongan. La idea es recibir su sabiduría sin que haya más información de la que puedes absorber. Comienza abriendo un diálogo con tus padres celestiales. Pregúntales cosas como: “¿Qué vine a explorar y experimentar en este mundo?” “¿Qué cosa he aprendido con sufrimiento que podría haber aprendido a través del amor?” y “¿Qué regalos he venido a expresar?”

Cuando termines, repite este ejercicio con tu animal espiritual.

En tu diálogo con tus padres celestiales, recuerda que el hecho de haberte abierto a un nuevo destino no significa necesariamente que hayas comprendido todas sus

implicancias. La comprensión sigue a la sanación, porque la mente entiende mucho después de que el corazón y el cuerpo comprendan. Pero, aunque aún no logres entenderlo, tu cuerpo tendrá una referencia y podrás encontrar este destino en tu corazón, lo que te guiará a satisfacerlo.

Habrás un saber que viene de este viaje: conscientemente o no, te darás cuenta de que se ha instalado un destino más alto en tu línea del tiempo futuro. Todo lo que debes hacer es caminar hacia él. Ya no tienes que pasar a través de todas las opciones, alternativas y elecciones confusas, pero puedes ser guiado por una elección que has encontrado en tu alma. Tu parte más esencial sabrá y recordará, y te ayudará a rendirte a este nuevo camino.

Ejercicio: Construir un altar

En las sociedades tradicionales, después de los primeros viajes a conocer a los ancestros, es común hacer un altar en su honor. Aunque los antropólogos suelen referirse a esto como “adoración a los ancestros”, se trata de algo muy distinto: construir un altar es una forma de honrar y recordar a los ancestros y una forma de hacer las paces con ellos.

Construimos un altar con los ancestros para que tengan un lugar donde estar y saber dónde están; después de todo, no queremos que estén corriendo desbocados por nuestras vidas. A una clienta le sucedió que un pariente que murió en un accidente de tránsito “se mudó” a su auto. Dondequiera que fuera, podía sentir su presencia en el asiento de atrás. Después de construir su altar para los ancestros, su pariente muerto encontró un lugar de paz y descanso.

Para construir este altar, pon en una repisa fotografías de aquellos parientes que han regresado al Espíritu. Puede ser sobre una tela que te guste especialmente. Enciende una vela el día del aniversario de su muerte y recuerda que continúan viviendo, aunque ya no estén entre nosotros. En otras ocasiones puedes quemar incienso o decir una oración pidiendo que traigan a tu hogar paz y protección.

En el siguiente capítulo, aprenderás como limpiar el túnel del momentum de tus vidas anteriores. Ayudarás a tus vidas previas, que aún existen en el “ahora sin tiempo”, a moverse hacia la consciencia y la paz en el quinto nivel, liberándote de su karma.

CAPITULO XI

CRECER UN NUEVO CUERPO

“¿Cómo aplicamos la mecánica cuántica a la vida cotidiana?”, me desafió mi mentor. “¿Te enseña la teoría cuántica a caminar sobre la tierra? ¿A cambiar el clima?”

El secreto viene de la maestría de la invisibilidad y el tiempo. El secreto no es lo importante, sino nuestra habilidad de guardarlo; cómo lo guardamos. Conocerlo es como conocer el futuro, y ¿Quiénes aparte de aquellos que entienden que el tiempo gira como una rueda pueden saber el futuro y no permitir que esto los desequilibre? Si nuestra fe en la realidad se basa en una creencia de que el tiempo se mueve sólo en una dirección, los cimientos de esa fe se agrietarán con una experiencia del futuro. Esto no aplica a los chamanes, que no tienen la necesidad de la fe; tienen la experiencia. Sin embargo, conocer el futuro y no permitir que este conocimiento eche a perder las propias acciones, o la intención, requiere de gran habilidad.

- del Diario de Alberto [\[6\]](#)

Louis Pasteur, el científico francés del siglo XIX que desarrolló la teoría de los gérmenes, sostenía que la razón por la que nos enfermábamos era que los microbios invadían el cuerpo; una vez que penetran las barreras protectoras de la piel (o la membrana mucosa), hasta los senos o pulmones, contaminan nuestro sistema. Pero Antoine Beauchamp, contemporáneo de Pasteur, no estaba de acuerdo con esta teoría.

La hipótesis de Beauchamp era que los gérmenes estaban en todas partes, y todo el tiempo, y que lo que determinaba nuestra vulnerabilidad a la enfermedad era el ambiente interno del cuerpo; algo que más tarde se llamaría *sistema inmune*. Observó que a las moscas las atraía la basura porque podían comer allí, pero las moscas no *producían* la basura; si no la había, simplemente se irían a otro lugar en el que pudieran comer. Luego razonó que lo mismo sucedía con el cuerpo: debe haber una condición inherente en él que permite que los microbios se alimenten de nosotros y nos enfermen. Beauchamp puede llamarse fácilmente el “padre de la medicina naturópata moderna”, la que busca construir un sistema inmune fuerte que, sin importar aquello que hay en la atmósfera, permita que no nos enfermemos.

Hacia el fin de su vida, Pasteur renunció a su postura y estuvo de acuerdo con que la llave de la enfermedad es el ambiente interno del cuerpo. A pesar de este cambio de idea, hasta el día de hoy ha predominado la teoría de los gérmenes. De ella, se originó la pasteurización, una forma de usar el calor para matar las bacterias de la comida (por ejemplo, solo bebemos leche pasteurizada), y el desarrollo de los antibióticos para atacar y matar a las bacterias que invaden el cuerpo. Pero estos antibióticos han resultado en el desarrollo indeseado de cepas bacterianas que se han adaptado de manera de hacerse indestructibles a todo, salvo a las fórmulas más poderosas. En los años 40, cuando se introdujo el uso de los antibióticos, el 100% de los estafilococos respondía al tratamiento; hoy, un 26% de las infecciones por estafilococo son resistentes a cualquier antibiótico, y las infecciones hospitalarias por estafilococo son una de las más importantes causas de muerte en Estados Unidos.

A medida que inventamos medicamentos, cada vez más fuertes, creamos bacterias cada vez más fuertes. Resulta difícil que podamos encontrar antibióticos cada vez más poderosos que el cuerpo logre tolerar, de modo que por ahora el conteo va en “Bacterias: 1; Humanos: 0”. De hecho, estamos agotando nuestros arsenales de antibióticos y acercándonos al fin de la medicina antimicrobiana así como la hemos conocido hasta hoy.

Diseño para la sanación

En contraste con la medicina occidental y su énfasis en matar microbios y células cancerosas, hay una antigua escuela de pensamiento que dice que nuestra salud está determinada por una relación correcta con la naturaleza. Para los Laika, no hay diferencia entre morir por una infección o morir vencido por un jaguar. Mientras que aquí en occidente creemos que una es una enfermedad y lo otro un accidente, los Laika los ven como problemas idénticos que tienen que ver con no estar en armonía con el mundo natural. Para poder prosperar, debemos estar en relación correcta tanto con los microbios como con los jaguares, de modo que ninguno de ellos nos considere una posible comida.

Así no estamos ni bajo ataque perpetuo, como podría creer un seguidor de Pasteur, ni somos invencibles dado que cultivamos un sistema inmune robusto, como recetaría Beauchamp. En vez de eso, solo estamos sujetos al ataque de los depredadores cuando estamos en desequilibrio con la naturaleza.

Los Laika llaman a este balance *ayni*, que quiere decir “relación correcta” (es decir, cuando estamos en ayni coexistimos con los jaguares y los microbios sin ser parte de su cadena alimentaria). El origen del ayni está en la mitología de los indios americanos, que dicen que el universo es benigno y se ordenará para conspirar a nuestro favor cuando estemos en relación correcta con él. En la mitología occidental, aprendemos que vivimos en un universo depredador en el que hay un principio maligno independiente contra el cual debemos protegernos con agua bendita, amuletos, oraciones y vacunas. Para los Laika, el mal existe, pero sólo en los corazones de los hombres y mujeres. Toda la creación es benevolente y sólo se hace depredadora cuando no estamos en ayni.

Cuando nos enfermamos, el primer paso es volver al ayni; de otro modo, no nos van a sanar efectivamente ni los medicamentos ni las hierbas. Pero estar desalineado de la naturaleza es la condición inherente del ser humano moderno: hemos envenenado el entorno, talado los bosques y contaminado los ríos; hemos declarado la guerra a los microbios y a otros humanos; llevado a especies a su extinción y alterado los hábitats para construir centros comerciales. En otras palabras, nos hemos comportado como parásitos que atacan su huésped.

Nuestro comportamiento es una forma de matricidio en que el hijo de la naturaleza, el humano, asesina a su propia madre. Para protegerse, la naturaleza está comenzando a rechazarnos: se están secando los reservorios de agua, nuevas plagas infectan el planeta, y la tierra está comenzando a responder a nosotros como a una forma de vida indeseable. Nos estamos transformando en una pulga en la cola de un

perro, un germen a aniquilar por el sistema inmune del planeta.

Todo esto llega en una época en la que la medicina se siente con un poder nuevo, dado por los descubrimientos recientes del secreto de la vida. Cuando Watson y Crick descubrieron el código genético (ADN), nos convertimos súbitamente a una nueva fe científica y la genética complementó a la medicina antimicrobiana. Ahora creemos que los factores de riesgo heredados de nuestros padres y ancestros a través de nuestros genes nos predisponen a vivir una cierta cantidad de años (y a qué tan bien viviremos), qué enfermedades tendremos, cómo sanaremos y cómo envejeceremos. Hemos ideado exámenes que ya desde el nacimiento nos informan qué riesgos genéticos hemos heredado y corremos en busca de la cura a partir de las mismas hebras de ADN de las cuales predijimos nuestro futuro. Los marcadores genéticos, la nanotecnología y otras herramientas de la industria de la biotecnología nos prometen vidas más largas y saludables.

Pero, este es sólo un truco nuevo para un perro viejo, porque la biotecnología aún busca formas de corregir, arreglar y matar a un nivel molecular aún más sutil. Sólo hemos añadido más precisión y habilidad al ataque, mientras deberíamos estar más bien buscando armonía con la naturaleza, tanto interna como externamente.

A mis alumnos les enseñé que la evolución sucede dentro de una generación, no entre generaciones como enseña la biología tradicionalmente. La genética nos dice que somos un tibio y peludo medio de transporte de nuestros genes hasta que saltan a la siguiente generación, y que lo mejor a lo que podemos aspirar es a aprender a vivir con las deficiencias que hemos heredado. [7]

Sin embargo, para los Laika el diseño no está en nuestros genes sino en el *campo de energía luminoso* que organiza y envuelve nuestro cuerpo físico, del mismo modo que un imán organiza astillas de fierro en un pedazo de papel. Este campo energético ha existido desde el principio de los tiempos, y permanecerá infinitamente, creando cuerpos físicos vida tras vida. Moldea nuestros cuerpos y nos predispone a conocer a aquellas personas con quienes trabajaremos o nos casaremos, así como también aquellas crisis y oportunidades que nos encontraremos; es aquello que en occidente llamamos “el alma”.

Los místicos, hindúes y tibetanos que hace miles de años documentaron la existencia del campo de energía luminoso, lo describieron como un “aura” o “halo” alrededor del cuerpo físico. En Oriente, las pinturas del Buddha lo muestran envuelto en bandas azules y doradas, mientras que en occidente, Cristo y sus apóstoles aparecen con halos dorados alrededor de la cabeza. Pero estos campos luminosos no son, solamente una cualidad de Buddha y Cristo, ni son sólo una metáfora de una “luz interior” o “iluminación”, sino que describen un brillo que todos nosotros tenemos. Desafortunadamente, para muchos de nosotros esta luminosidad se ha opacado por sufrimientos y traumas pasados, pero cuando sanamos nuestro campo de energía luminoso con la recuperación de alma, se restaura nuestra luz y volvemos a brillar como Cristo o Buddha.

Para visualizar tu campo de energía luminosa, imagina que estás rodeado/a de un orb traslúcido y multicolor, que te rodea hasta el ancho de tus brazos extendidos. Dentro de este orb hay una energía viva, tan indispensable para tu salud como el oxígeno y los nutrientes que circulan en tu sangre, y además el más sorprendente banco de

recuerdos creado por la naturaleza.

Al viajar para descubrir aquél en quien nos estamos convirtiendo, nuestro campo de energía luminosa puede ser informado por un plan futuro. Podemos transformar el campo que nos rodea y esto desenlazará un giro más del código genético, catalizando un cambio genético dentro de la propia generación. Podemos entonces pasarle estos nuevos rasgos a nuestros hijos, haciendo que la especie evolucione durante nuestra vida y generando un cuerpo nuevo, que envejece y sana de otra manera.

Evolución consciente

A pesar de la amplia aceptación de las teorías de herencia genética y de selección natural, los biólogos evolucionistas han observado que la evolución funciona a saltos cuánticos y no pasito a paso. Preguntan, por ejemplo, cómo fue que los reptiles evolucionaron hasta ser pájaros; después de todo, es evidente que no les fueron creciendo las plumas de a una. Ocurrió un enorme salto en el que a las serpientes les salieron alas, en que los dinosaurios se transformaron en reptiles voladores, y en que las ballenas salieron del océano para vivir un breve período sobre la tierra. (Esto se conoce como equilibrio puntuado, o largos períodos de estabilidad relativa interrumpida –o puntuada- por breves períodos de cambio extremo).

Estos científicos teorizan acerca de que la evolución también trabaja a través de un proceso llamado *especiación cuántica*, en el que un pequeño grupo o población aislada da un salto cuántico al futuro y desarrolla nuevas características biológicas o capacidades tecnológicas. Por ejemplo, nunca se ha encontrado el famoso “eslabón perdido” de la evolución. Esto es porque nos volvimos *Homo sapiens* en una serie de saltos cuánticos evolutivos muy rápidos, en los cuales apareció un nuevo cerebro (la neocorteza), en un pequeño número de generaciones.

Al mismo tiempo, los cambios que resultan de la especiación cuántica son tan extremos que pueden pasar miles de años antes de que estos nuevos rasgos sean empleados por la especie como un todo. Por ejemplo, si bien la neocorteza (el cerebro de la música, la ciencia y la literatura), apareció hace cerca de 100.000 años entre los humanos, fue hace muy poco que se convirtió en una bio-computadora activa.

La “especiación cuántica” es una forma excelente de describir la técnica que los Laika usan para ir en busca del destino. Lanzan un anzuelo al futuro para ver aquello en que nos estamos convirtiendo como especie, y luego van a buscar este conocimiento de modo que informe su propio campo de energía luminosa y a los miembros de su poblado.

Hoy en día, la tarea de guiar conscientemente nuestra evolución cobra especial relevancia, en particular ante las prácticas médicas que han cortado nuestra conexión con la naturaleza. Como especie, nos hemos separado de la mano de la selección natural como nuestra guía y hemos comenzado a autoseleccionarnos. Ahí donde la naturaleza y la evolución han eliminado a los miembros menos aptos de la especie (a través de la selección natural), hemos disminuido dramáticamente las tasas de mortalidad infantil en Estados Unidos, de un 15% a menos de un 1%, salvando así

niños que quizás la naturaleza no habría seleccionado. Si bien esta es una estadística maravillosa para las familias y la sociedad, salvar la vida de niños más débiles quiere decir que estamos empobreciendo el pool genético y salvando individuos que transmitirán a su progenie estos rasgos genéticos.

Aunque este concepto suena muy esotérico, podemos pensar en una evolución consciente en términos mundanos. Por ejemplo, si nos miramos todos los días al espejo, muchos de nosotros reconocemos los signos del envejecimiento. Cada semana, las células de nuestra piel hacen copias de sí mismas; cada célula es una copia de la generación anterior y replica toda la información genética de su célula parental. A veces los biólogos comparan el proceso del envejecimiento celular con hacer una fotocopia de una fotocopia; hacia la número 99, la imagen ya no es tan clara. Así que hacia el fin de la treintena, la piel comienza a perder elasticidad, se hacen más pronunciadas las arrugas de los ojos y comienzan a aparecer otras... ¡¡si sólo pudiéramos hacer réplicas exactas de la imagen original, en vez de copias de copias!!

Vemos los efectos del hecho de que nuestro cuerpo viva en el tiempo, y nos gustaría poder salirnos de él, aunque sea por vanidad. Pero en el proceso de envejecimiento hay tremendas oportunidades. Por ejemplo, ninguna de las moléculas que hoy están en nuestro cuerpo estarán allí el año que viene; cada átomo se cambia cada ocho meses. La comida que comemos termina mandando elementos y minerales al torrente sanguíneo y luego a las células, de modo que aquel que somos hoy, era salmón, maíz, tierra y río hace unos días. De hecho, cada ocho meses crecemos un cuerpo nuevo completo, intercambiando nuestra estructura molecular con aquella del mundo que nos rodea. En ocho meses, esas moléculas que están hoy en nuestro cuerpo, serán árbol, tomate y océano. Este es un proceso constante de renovación celular.

Si logramos acceder a la huella de aquello en lo que nos estamos convirtiendo, podemos permitir que ese molde recree nuestro cuerpo con los bloques de construcción de la naturaleza: tierra, aire, fuego, agua y luz. Esto es parecido a bajar la última versión del “software de la vida”, que puede actualizarse diariamente. De modo que no sólo confiamos en el ADN, el hardware que ejecuta las instrucciones genéticas en el cuerpo. El nuevo programa puede darnos guía y sabiduría para que el campo de energía luminoso organice el cuerpo de acuerdo al molde de aquello en que nos estamos convirtiendo como especie.

Tu “yo” original

En occidente, creemos que toda la vida está predeterminada por la herencia genética de las generaciones pasadas. Para los Laika, la evolución es un viaje hacia el futuro para ver en quién nos estamos convirtiendo, para poder volver al presente trayendo ese conocimiento. Los Laika siempre han creído que aquello que determina nuestra suerte son los recuerdos almacenados en nuestro campo de energía luminoso (el karma de nuestras vidas anteriores). Esto sólo puede sanarse totalmente desde el quinto mundo, donde encontramos nuestro “yo” original perfecto.

Los primeros cuatro niveles del mundo de arriba representan cuatro etapas de la

consciencia de la propia naturaleza. En la primera etapa, experimentamos a Dios como fuera de nosotros, que es algo común en gran parte de las religiones. En la segunda, descubrimos que Dios está dentro, mediante un proceso de autoinvestigación. Acá la pregunta clásica es “¿Quién soy?” y luego “¿Quién es el que hace esa pregunta?” En la tercera etapa, experimentamos a un Dios que trabaja *a través* de nosotros; en la cuarta, descubrimos a Dios trabajando como nosotros. Ya no trabaja a través de nosotros sino que solo hay un Dios que trabaja, juega y ora.^[8]

Al viajar al quinto mundo, podemos encontrar nuestro “yo” original y también quién seremos después de morir. Este yo nos informa más allá de nuestros padres y nuestros genes, obteniendo sabiduría de nuestro yo sin tiempo y permitiéndonos acceder a nuestros destinos posibles. (Somos la primera especie que puede hacer esto porque tenemos un cerebro que es lo suficientemente complejo como para salirse del tiempo). Recuerda quienes hemos sido en todas las previas encarnaciones y conoce las formas e historias que hemos vivido. Nuestro “yo” original sabe que si bien hemos vivido esas vidas, no somos esas personas. Somos mucho más: somos Dios disfrazado de nosotros.

Esta quinta capa también es donde los Laika van a consultar el linaje de los hombres y mujeres de medicina que los guían a sus destinos. Del mismo modo, nos guiarán a nosotros más allá de la historia genética, ancestral y personal, así como también más allá de los traumas de infancia y de las culturas y creencias en que nos criaron. Nos sacarán del contexto de nuestras experiencias de vidas previas para encarnar aquello en lo que nos estamos convirtiendo, tanto en cuanto individuos, como en cuanto a parte de la especie. En el “ahora sin tiempo”, ya *somos* aquello en que nos estamos convirtiendo, y estos hombres y mujeres de medicina nos ayudan a darnos cuenta. A diferencia de los dominios más bajos del mundo de arriba, que aún están atados al tiempo, el quinto mundo está *totalmente* fuera del tiempo. Es como estar sentado a orillas de un río que fluye en todas las direcciones, y podemos observar todo el futuro haciendo ondas alrededor nuestro.

Limpiar el túnel del momentum

En la siguiente sección de este ejercicio, nuestro yo original nos ayudará a limpiar el túnel del momentum, de tres vidas anteriores, liberándonos así del sufrimiento que hoy nos sigue informando. Estos son aspectos de nosotros mismos que quedaron energéticamente atrapados en los niveles más bajos del mundo de arriba. A medida que sanamos estas vidas anteriores, cesarán de llevarnos compulsivamente hacia los futuros predestinados. Limpiaremos las líneas kármicas de reencarnación y vaciaremos su momentum, para estar libres de los guiones poco sanos que éstas nos traen.

Para vaciar la energía del túnel del momentum, debemos liberar a nuestros yo del pasado de su sufrimiento. Esto los detendrá de informarnos de aquello que somos y de predisponernos a vivir, envejecer, amar, sanar, enfermarnos y morir como lo hemos hecho en el pasado. De esta manera, descubriremos que aquello que nos inclina a la longevidad, enfermedades, sufrimiento, alegría y amor no son nuestros

genes, ni las bacterias que nos rodean. Es la historia de nuestra alma... y su viaje.

El trabajo en este capítulo requiere un cierto grado de sofisticación emocional y espiritual. Durante la recuperación de alma, aprendimos a sanar el pasado y comprender las historias que viven en nosotros; pero ahora llegaremos a la comprensión de que no somos nuestras historias, del mismo modo que el carpintero no es la silla que construye. Pero sólo podemos experimentar esta realización después de involucrarnos en el propio viaje de sanación.

Pediremos ver aquella vida en la que más sufrimos, aquella en la que tuvimos el mayor poder o conocimiento y los usamos mal; y aquella en la que teníamos más sabiduría y la usamos bien. Y a medida que las observamos, vaciaremos la energía de estas vidas pasadas. Incluso de aquella vida en la que usamos bien nuestra sabiduría, porque aún en ella no estábamos más desarrollados espiritualmente que hoy, dado que la reencarnación es progresiva y no regresiva; es decir, no estamos más atrás que en esa vida sabia, y ahora podemos avanzar un poco más.

Quizás, nos preguntemos por qué habríamos de visitar sólo tres de nuestras existencias en vez de todas ellas. Simplemente no es necesario. Cuando trabajamos en el “ahora sin tiempo”, visitar sólo estas tres y ayudarles a volver a casa, hasta sus padres celestiales, es suficiente. Cuando lo hacemos, nos liberamos de su karma y el efecto será como de dominó invertido y limpiará *todas* las vidas anteriores.

Recordemos que en el “ahora sin tiempo”, tenemos múltiples vidas simultáneas que no son secuenciales; es decir, aquel que fuimos hace 2000 años y el bardo o purgatorio al que entramos después de esa muerte aún está siendo vivido por estos yo posteriores y sutilmente informa nuestra vida presente. Para los Laika y los físicos, el tiempo corre de manera lineal y también no lineal (o concurrente). También podemos pensar en estas existencias anteriores como en recuerdos o hasta en genes (que es la forma que nuestros ancestros tienen de vivir en nosotros), que siguen informándonos.

Cuando me vino a ver Lisa, por ejemplo, estaba invadida por el cáncer y tenía un catéter que le administraba quimioterapia en el pecho (ver página 82). Quizás recuerden que en su Cámara de las heridas, Lisa descubrió una estatua con un cuchillo enterrado en el corazón, después de lo cual se pasó muchos meses trabajando con su parte sanada del alma y sus nuevos contratos del alma. Más tarde, viajamos juntos al mundo de arriba a rastrear un destino alternativo al que estaba viviendo. Allí encontramos su ser original, que nunca había sido tocado por la enfermedad. Allí a Lisa se le mostró su línea de la vida completa, y comprendió cómo había herido su corazón una y otra vez.

El ser original de Lisa comenzó a informar su destino, y pudo sanar tanto sus síntomas como su predisposición genética al cáncer. Una gran parte de su sanación tuvo que ver con que logró soltar el miedo; después de todo, su ser original siempre supo que no existía la muerte. Creció un cuerpo nuevo, exento de cáncer, y hoy está más saludable que nunca. Se transformó en una activista de la conservación de la tierra y en pintora, que eran dos destinos inscritos en su contrato original del alma con el Espíritu.

Ahora, ya es momento de viajar al mundo de arriba. Cuando te encuentres con tus padres celestiales, pídeles que te guíen hacia arriba de la escalera que sube desde el

cuarto al quinto nivel del mundo de arriba. Este nivel es tu destino final, el mundo de aquello en lo que te estás transformando: tu noveno chakra, o el Espíritu.

Ejercicio: Viaje al Quinto Plano

Prepárate para este viaje abriendo espacio sagrado. Lleva a cabo el ejercicio de la pequeña muerte y luego, en silencio, manifiesta tu intención para este viaje: sanar tus existencias anteriores y descubrir tu naturaleza original. Permanece abierto a las posibilidades de tu destino, sean cuales sean. Haz el viaje al mundo de arriba como lo hiciste en el capítulo anterior, enviando tu cuerpo de luz por el tronco de un gran árbol, y llegando a un lugar sobre las nubes en los niveles más delgados y más altos de la atmósfera.

Estás en una nube sólida en la que puedes pararte y caminar con seguridad. Ahora llama al guardián, el Señor del Tiempo, y pídele permiso para acceder a sus dominios. Míralo a los ojos y declara tu intención: que estás allí para encontrar tu ser original. Llama a tus padres celestiales y pídeles que te ayuden a encontrar quién eras antes de nacer, antes de entrar en el curso del tiempo. Te llevarán a la escalera que conduce al quinto mundo, donde te encontrarás con tu ser original.

Permite que te inunde por unos minutos la presencia de tu ser original. Ríete un poco de ese secreto que has guardado hasta de ti mismo y que olvidarás a propósito cuando salgas de aquí: que eres Dios con una máscara de ti.

Pídele a tu ser original que te lleve a una poza transparente y baja. Contempla la arena pura y blanca del fondo y pídele a tu ser original que sople la superficie del agua e invoque aquella vida en la que más sufriste. Observa cómo comienzan a formarse ondas que dan paso al paisaje de esa vida.

¿Eres un niño o una niña? ¿De qué color es tu piel? Mira tus pies... ¿Estás caminando sobre pasto, arena o adoquines? ¿Dónde está tu hogar? ¿Quiénes son tus padres? ¿Cómo jugabas? ¿Dónde está tu pueblo? ¿Quiénes son tus seres queridos? ¿Cómo creciste? ¿Por qué sufriste? ¿Quién era tu pareja? ¿Tuviste hijos y, si lo hiciste, quiénes eran? ¿Qué ser amado perdiste? ¿A quiénes heriste? ¿Traicionaste a alguien? ¿Quién te hirió? ¿A quién no perdonaste? ¿Cómo no te perdonaron? ¿Cómo moriste?

Pide que el tiempo corra hasta los últimos cinco minutos de esa vida para poder verte en tu lecho de muerte. Observa quién estaba contigo: ¿Alguien sostenía tu mano? ¿Quién te perdonó? ¿A quién perdonaste? Y ahora ayuda a ese ser que eras tú, aunque ya no lo eres, a morir en paz y perdón.

Respira profundo y dile a este ser que eras tú, que inhale y exhale profundamente, y que libere su espíritu. Dile “todo está bien, amor. Es hora de volver a casa, pequeño. Todo está perdonado”. Observa cómo este ser toma un aspecto de paz y tranquilidad a medida que exhala su último aliento. Sigue tu alma y ve cómo se eleva de este cuerpo y queda suspendida sobre él por un instante, para luego entrar al oscuro túnel de la muerte, hacia el cuarto nivel del mundo de arriba. Observa cómo se encuentra con sus padres celestiales que le dan la bienvenida a casa, sabiendo que todo está perdonado.

Ve cómo las imágenes se disuelven en las arenas del tiempo al fondo de la poza de los recuerdos, y cómo el agua es clara otra vez. Respira profundamente y mira a los ojos a tu ser original, agradeciéndole.

Ahora, pide a tu ser original que otra vez sople sobre la poza de los recuerdos, y que invoque aquella vida en la que tuviste más conocimiento y poder, pero abusaste de estos dones porque no sabías cómo usarlos de buena forma. Observa cómo se forman ondas en la superficie y revelan el paisaje de esta vida. ¿Eres niño o niña? ¿De qué color es tu piel? Mira tus pies: ¿Caminas sobre pasto, arena o adoquines? ¿Dónde está tu casa? ¿Quiénes son tus padres? ¿Dónde está tu poblado? ¿Cómo creciste? ¿A quiénes amaste? ¿Cómo amaste? ¿Cuáles fueron tus dones? ¿Quién te enseñó? ¿Qué aprendiste? ¿Cómo abusaste de tu conocimiento y de tu poder? ¿A quién heriste o traicionaste?

Pide que el tiempo corra hasta los últimos cinco minutos de esa vida para poder verte en tu lecho de muerte. Observa quién estaba contigo. ¿Alguien sostenía tu mano? ¿Quién te perdonó? ¿A quién perdonaste? Y luego ayuda a ese ser que eras tú, y que ya no eres, a morir en el perdón y la paz.

Dile “todo está bien, pequeña, todo está perdonado. Regresa a casa, amor.” Ve cómo su rostro cobra un aspecto de paz y serenidad. Y luego ayuda a ese ser a tomar su último aliento. Inhala profundamente y exhala, suelta la respiración y con ella el espíritu, y sigue a ese espíritu en su viaje a casa, hasta los padres celestiales.

Observa cómo las imágenes se disuelven en las arenas del tiempo al fondo de la poza de los recuerdos, y el agua vuelve a aclararse. Respira profundamente y mira a los ojos a tu ser original, agradeciéndole.

Pide ver una vida final, aquella en la que tuviste la mayor sabiduría y la usaste bien, estuviste al servicio. Comienza con tus pies: ¿Usas sandalias o zapatos? ¿De qué color es tu piel? ¿Cuántos años tienes? ¿Eres niño o niña? ¿Dónde vives? ¿Quiénes son tus padres? ¿Qué aprendiste? ¿Cuáles fueron tus dones? ¿Quién te enseñó? ¿Cómo usaste tu conocimiento? ¿Cómo fuiste de servicio? ¿Cómo amaste? ¿Cómo viviste? ¿Qué diferencia hiciste en el mundo? Ahora adelántate hasta los últimos cinco minutos de esa vida.

Ayuda a este ser a tomar su último aliento: Inhala y exhala profundamente, suelta la respiración y el espíritu con esa respiración, y sigue a tu alma en su viaje a casa con sus padres celestiales. Sigue tu alma a medida que se eleva del cuerpo y flota sobre él por un instante y pasa por el oscuro túnel de la muerte hasta el cuarto nivel del mundo de arriba. Observa cómo se encuentra con tus padres celestiales y es bienvenido a casa.

Ve cómo las imágenes se disuelven en las arenas del tiempo al fondo de la poza de los recuerdos, y el agua vuelve a aclararse. Respira profundamente y mira a los ojos a tu ser original, agradeciéndole.

Después de haber ayudado a estas tres vidas pasadas a encontrar la paz y el perdón, vuelve a agradecer a tu ser original. Haz la promesa de saber siempre quién eres, aún cuando al descender al cuarto nivel tu mente olvide, para que Dios se conozca a sí mismo a través de ti.

Ahora vuélvete hacia tus padres celestiales y síguelos a la escalera que lleva al cuarto nivel del mundo de arriba. Si quieres, tómate un momento para visitar el pueblo de tus ancestros otra vez, y verificar que está todo bien para ellos, que están en paz. Cuando hayas terminado, agradece a tus padres celestiales.

Mientras te preparas para abandonar este mundo, agradece al guardián. Atraviesa las nubes hasta llegar a las ramas superiores del gran árbol. Desciende por sus ramas hasta la habitación y tu cuerpo, e invoca a tu animal de poder alado, para que te acompañe al regreso.

Regresa a tu mundo, trayendo contigo el conocimiento acerca de cómo puedes ponerte al servicio en la Tierra. Cierra espacio sagrado.

A medida que llevas a cabo este ejercicio y visitas con regularidad el quinto nivel, esto reinformará cada célula de tu cuerpo, transformando tu ADN y permitiéndote crecer un cuerpo sin edad, que permanece dúctil y flexible y que no necesita de la enfermedad y del sufrimiento para aprender sus lecciones en este mundo. Practica diariamente este viaje a conocer a tu ser original, como parte de tu meditación, y mantén en el corazón, con pureza y compasión, esta intención de recordar tu verdadera naturaleza.

Soñar la existencia del mundo

Nuestro destino siempre se encuentra disponible para nosotros. Si reconocemos y aceptamos nuestro ser sin tiempo, podremos crecer nuevos cuerpos y nuevos destinos, que servirán a toda nuestra especie. En otras palabras, el mundo sanará a medida que nosotros mismos sanamos, y cambiará a medida que nosotros cambiamos. La humanidad podrá comenzar a liberarse de aquello que nos ata al conflicto una vez que no esté guiada por la fuerza del karma, y finalmente podremos evolucionar hacia el *Homo luminous*.

Los ancianos Inca, Hopi y Maya se sientan en meditación para visualizar el mundo que quieren heredar a sus nietos; un mundo de ríos y aire limpios, con comida para todos y en el que la gente vive en paz. Ellos viajan por nuestras líneas del tiempo colectivas para encontrar un futuro más armonioso. No se trata del futuro probable, porque ya saben cuál es: un mundo muy parecido al que experimentamos hoy en día,

lleno de contaminación, devastación y guerra. En vez de esto, rastrean un futuro posible, sin importar cuán improbable sea, en el que la gente viva en armonía con la naturaleza y en paz con los demás. Los sabios de la antigüedad llamaban a esto “soñar la existencia del mundo”.

Esta es hoy nuestra mayor tarea: mirar el futuro a través de una estrecha ventana y encontrar aquello en lo que nuestra especie se está convirtiendo en 10.000 años más, y luego traer esa visión al presente para informar a la persona en la que hoy nos estamos convirtiendo. Así, podemos participar conscientemente de nuestra propia evolución para crecer cuerpos que envejecen, sanan y mueren de otra forma.

Podemos liberarnos de la garra del destino, que nos dice que somos el resultado de eventos que ocurrieron cuando teníamos 12 años (o quizás hace 12 vidas), o que los genes que heredamos de nuestros padres están esperando expresarse en una enfermedad seria. Cuando rastreamos nuestros destinos, podemos ser aquello en lo que nos estamos convirtiendo en vez de quienes hemos sido.

Esta es nuestra tarea hoy. Recuerda: *Tú* eres aquel que has estado esperando.

Epílogo

El Altiplano, la vasta tundra que va del Cusco al lago Titicaca, el mar en la cima del mundo. Hacia el oeste cae en un abismo hacia el Amazonas, la húmeda jungla en la que la vida sigue evolucionando y mutando. Allí, la naturaleza es una conjugación del verbo comer. Es donde la vida depende de comer otra vida, y la vida y la muerte están ligadas y son inseparables.

Pero hay otra forma: nuestro camino espiritual, en el que la vida es una conjugación del verbo crecer. Recuerdo cómo mi mentor Inca me decía que no sólo estamos acá para cultivar maíz, sino para cultivar dioses. Somos dioses en proceso. Comenzamos como luz del sol, y ahora nuestra especie puede soñar, dividir genes y tomar parte directamente en la alquimia de la vida. Tenemos un cerebro que nos ayuda a hacer esto, a tener una experiencia de la consciencia misma. Ahora debemos flexionar el músculo de la consciencia para soñar la existencia del mundo, para visualizar aquello en lo que nos estamos convirtiendo y rastrear el destino colectivo de nuestra especie.

Me agacho para atarme los cordones de las botas. La tierra es rocosa y dura, varios centímetros de la superficie están congelados. A más de 4000 metros de altura, el sol sólo entibia la capa superior de la tierra. Mi bota está junto a un diente de león. Su flor amarilla está cerca del suelo; se ha adaptado a la altura dejando de lado su tallo para que el viento no lo dañe.

El cerebro-dios... estoy convencido de que la meditación es el método que los sabios de oriente utilizaron para tener acceso al poder de este cerebro. Para nosotros, en occidente, sólo sirve como medio de relajación. Para los Laika, la meditación consiste en viajar; es el primer paso hacia acceder a lo divino de la naturaleza y de nosotros mismos. En el “ahora sin tiempo”, el destino cuelga como una fruta madura que podemos coger. Esta es la fruta del segundo árbol del Edén, la fruta de la vida eterna.

Camino de regreso al Edén. La energía que el sol vierte sobre la tierra pasa por mí como la sangre que fluye por mis venas. Levanto la mirada hacia las montañas distantes, hacia mi destino, hacia las aguas madre del Amazonas, hacia la vertiente de la cual nace.

-del Diario de Alberto.

Agradecimientos

Hay muchas personas que contribuyeron a la creación de este libro. Antes que nada, me gustaría agradecer a Susan Emerling y Greg Zelonka, sin los cuales este libro nunca habría nacido. Y mis editores, Nancy Peske, Jill Kramer, Shannon Littrell y Chris Morris, dieron forma y esculpieron este manuscrito hasta darle vida.

Me gustaría también agradecer a Reid Tracy, presidente de Hay House, por su visión sobre aquello en lo que este libro podría transformarse; a mis asistentes Rhonda Bryant y Ranni Weiss por tipear eficientemente el manuscrito una y otra vez; y a mis amigas Sally Nelson, Naomi Silverstone, Amanda Anderson, Susan Reiner, Lynn Berryhill y Helen Fost por revisar y comentar el libro a medida que tomaba forma. Agradezco a Ellen Ostroth por las semanas que pasó recolectando casos de recuperación de alma de nuestros alumnos, y a Marcela Villalobos por su cariño y amoroso aliento.

Finalmente, me gustaría agradecer a Linda Fitch por sostener la visión de la Sociedad de los Cuatro Vientos y ayudarme a enseñar a nuestros alumnos a dominar las prácticas de la recuperación de alma y de destino.

Alberto Villoldo.

www.loscuatrocaminos.com

[1] por las palabras en inglés: fear, feeding, fighting and fornicating.

[2] Low brow significa simple, o necio, pero literalmente hace referencia a un entrecejo “corto”.

[1] Todas las citas del diario con notas al pie han sido reimpresas de: Villoldo, Alberto y Erik Jendersen. *The four winds; A Shaman's Oddysey into the Amazon*. New York: Harper Collins, 1992. Las citas sin notas al pie han sido tomadas de los escritos personales del autor.

[3] Andrews, Ted. *Animal-Speak: The Spiritual and Magical Powers of Creatures Great and Small*. St Paul, Minnesota: Lewellyn Publications, 1993.

[4] Para una descripción del viaje tibetano más allá de la muerte, ver *El libro tibetano de los vivos y los muertos*, por Sogyal Rinpoche.

[5] Moody, Raymond. *Reflections on Life after Life*. New York: Bantam, 1985.

[6] Villoldo y Jendresen: *Los cuatro vientos*.

[7] La teoría genética y la teoría de la selección natural de Darwin nos dicen que la evolución sucede entre generaciones y que la selección natural, este raleo gradual de los miembros menos aptos, guiará lentamente el curso de la evolución.

[8] Quiero agradecer a Bill Smith por esta revelación.

[1] Frankl, Victor E. *Man's search for meaning*. New York: Simon & Schuster, 1963.

Acerca del autor

Alberto Villoldo, Pd.D; psicólogo y antropólogo médico, ha estudiado por más de 25 años las prácticas chamánicas de sanación del Amazonas y de los incas. Durante su permanencia en la Universidad estatal de San Francisco, fundó el Laboratorio de autorregulación biológica para estudiar cómo la mente crea salud y enfermedad psicosomática.

Villoldo dirige *The Four Winds Society*, donde capacita personas de todo el mundo para la práctica de la medicina energética y recuperación de alma. Tiene centros en Nueva Inglaterra, California, Inglaterra, Holanda y Park City, Utah.

Villoldo es autor del bestseller “Chamán, Sanador, Sabio”. En el presente libro, y basado en su extenso conocimiento, nos entrega una forma práctica y revolucionaria de descubrir la fuente de una herida original que puede haber ocurrido durante la infancia o en una vida pasada, y que influye negativamente sobre nuestro destino. Luego nos muestra cómo rastrear el futuro a través de nuestras líneas del tiempo para encontrar nuestro futuro mejor y más elevado.

Alberto Villoldo es un ávido escalador y esquiador, y cada año dirige expediciones al Amazonas y a los Andes para trabajar con los maestros de la sabiduría de las américas.

Para mayor información del Dr. Alberto Villoldo en español,
visite www.loscuatrocaminos.com y en inglés www.thefourwinds.com

INDICE

PREFACIO.....	5
INTRODUCCIÓN.....	7
LOS DISTINTOS MUNDOS.....	9
COMO USAR ESTE LIBRO.....	13
PRIMERA PARTE, CAPÍTULO I, PREPARARSE PARA LA RECUPERACIÓN DE ALMA.....	14
LA FISICA DEL DESTINO.....	15
LOS CHAKRAS.....	16
CAPÍTULO II, TRANSFORMAR NUESTRO DESTINO EN FUTURO.....	22
CAPÍTULO III, MAPEAR EL ALMA.....	33
1. EJERCICIO: CREAR ESPACIO SAGRADO.....	42
2. EJERCICIO: RESPIRACIÓN DE LA PEQUEÑA MUERTE.....	45
3. EJERCICIO: VIAJE AL EDÉN.....	46
4. EJERCICIO: CERRAR ESPACIO SAGRADO.....	48
SEGUNDA PARTE, CAPÍTULO IV; EL MUNDO DE ABAJO.....	49
LA CÁMARA DE LAS HERIDAS.....	50
1.EJERCICIO: VIAJE A LA CÁMARA DE LAS HERIDAS.....	60
2. EJERCICIO: DIÁLOGO CON EL YO HERIDO.....	62
CAPÍTULO V, LA CÁMARA DE LOS CONTRATOS.....	63
1. EJERCICIO: VIAJE A LA CÁMARA DE LOS CONTRATOS.....	75
2. EJERCICIO: BITÁCORA PARA RENEGOCIAR LOS CONTRATOS DEL ALMA.....	76
3. EJERCICIO: DIÁLOGO CON DIOS EN LA BITÁCORA.....	78
CÁMARA DE LA GRACIA.....	79
1. EJERCICIO: VIAJE A LA CÁMARA DE LA GRACIA.....	86
2. EJERCICIO: AFIRMACIÓN PERSONAL.....	87

3. EJERCICIO: DIÁLOGO CON LA PARTE DEL ALMA RECUPERADA EN LA BITÁCORA.....	88
CAPÍTULO VI, LA CÁMARA DE LOS TESOROS.....	89
1. EJERCICIO: VIAJE A LA CÁMARA DE LOS TESOROS.....	98
2. EJERCICIO: ENCONTRAR EL OBJETO EN CASA.....	99
3. EJERCICIO: DIÁLOGO CON LA HERRAMIENTA EN LA BITÁCORA.....	100
CAPÍTULO VII, LOS ANIMALES DE PODER.....	101
1. EJERCICIO: VIAJE A BUSCAR EL ANIMAL DE PODER.....	111
2. EJERCICIO: DIÁLOGO ESCRITO CON EL ANIMAL DE PODER.....	112
3. EJERCICIO: ENCARNAR EL ANIMAL DE PODER.....	113
TERCERA PARTE; CAPÍTULO VIII, EL MUNDO DE ARRIBA.....	114
NAVEGANDO NUESTRO DESTINO: AMOR, PODER, DINERO Y SALUD.....	115
1. EJERCICIO: MAPEAR NUESTRA LINEA DEL TIEMPO.....	124
CAPÍTULO IX, SACRIFICAR VACAS SAGRADAS.....	125
1. EJERCICIO: IDENTIFICAR LAS PROPIAS VACAS SAGRADAS.....	132
CAPÍTULO X; VIAJAR EN BUSCA DEL DESTINO.....	134
1. EJERCICIO: VIAJE AL MUNDO DE ARRIBA.....	145
2. EJERCICIO: DIÁLOGO CON LOS PADRES CELESTIALES EN LA BITÁCORA.....	147
3. EJERCICIO: CONSTRUIR UN ALTAR.....	148
CAPÍTULO XI: CRECER UN NUEVO CUERPO.....	149
1. EJERCICIO: VIAJE AL QUINTO PLANO.....	158
EPÍLOGO.....	162
AGRADECIMIENTOS.....	163
ACERCA DEL AUTOR.....	164