

AURELIO MEJÍA

HIPNOSIS INTROSPECTIVA Y TERAPIA REGRESIVA

Método Terapéutico Psicoemocional

Cerrar ciclos traumáticos del PASADO
facilita sanar dolencias físicas y emocionales del PRESENTE



EDICIÓN
2022

AURELIO MEJÍA

**HIPNOSIS INTROSPECTIVA
Y
TERAPIA REGRESIVA**

Método Terapéutico Psicoemocional

Este texto contiene material de nuestra autoría y de personas que han compartido información en sitios en Internet, de los cuales hemos tomado y adaptado algunos temas, fotos y dibujos. Si alguno de sus autores considera que debemos retirar algo, procederemos a hacerlo.

ISBN: 978-958-46-9313-6

Diseño de portada: Alejandro y Miguel Mejía

Edición digital, 2 noviembre 2022

Medellín, Colombia

No creas ciegamente lo que leas en este libro ni lo que veas a primera vista. Recuerda que hay baratijas que también brillan como el oro. No aceptes sin cuestionar lo que otros afirmen que viene por tradición, pues algo que es falso, contrario a la verdad, no adquiere validez por el hecho de tener muchos años ni porque así lo crea una multitud. Por mucho que una mentira se repita no se convierte en verdad.

De la curiosidad y la duda brotan las ideas, y éstas son el comienzo del análisis y la investigación. El resultado de la investigación permite deducir lo que consideramos una verdad, y ésta puede serlo para mí pero no para quienes obtuvieron otros resultados. Creer sin verificar y cuestionar es fundamental en la fe religiosa, pero carece de valor para quienes preferimos aplicar la lógica para entender las cosas.

Es preferible ser ateo convencido que creyente por imitación o imposición de herencia familiar. Sacar tus propias conclusiones.

VIDEOS CON LO EXPLICADO EN ESTE LIBRO

En **YouTub**e se pueden ver más de 5.000 videos de terapias presenciales y virtuales (en línea, por Internet) en los que se muestran las técnicas para la inducción del estado hipnótico y las maneras de efectuar el abordaje terapéutico, temas explicados en este libro.

Busca en los siguientes canales:

aureliomejia.com **hipnosisysanaciones.com**

Hipnosis Introspectiva método Aurelio Mejía

Para acceder directamente al blog o canal, en la opción de búsqueda de YouTube coloca **Aurelio Mejía canal**. En las opciones de **Filtro**, puedes elegir **Ordenar por Fecha de subida**.

AGRADECIMIENTOS

Deseo recordar a todas las personas y fuentes de inspiración que me han nutrido para hacer este libro, en el que he recopilado muchos de sus conceptos. Las narraciones y ejemplos para la inducción y abordaje de las terapias han sido tomadas, en su mayoría, de lo publicado por muchas personas en Internet, y que hoy forma parte del saber universal. Lo demás, que considero propio, no es otra cosa que mi interpretación de ideas y pensamientos fruto de la experiencia adquirida a lo largo de más de 20 años de la práctica de la hipnosis como herramienta terapéutica.

Dedico este libro a mi esposa Cecilia Mejía (fallecida en enero del 2001). A mis hijos Luis Felipe, Alejandro (quien hizo la revisión del libro), Andrea y Esteban. A mi sobrino Eduardo Mejía, quien siempre me ha apoyado e hizo posible mis viajes al exterior para compartir el conocimiento de hipnosis. A mis nueras Patricia García y Luz Miryam González.

A mi hermano Gabriel, mi cuñada Gloria Cruz, sobrinos Luz Adriana, Juan David y Daniel, nietos Miguel, Martín y Esteban. A Camilo, Miguel y Gabriela, hijos de mi sobrina Luz Adriana.

A Orlando Rodríguez Villa, un compañero de escuela secundaria en el Liceo Antioqueño de la Universidad de Antioquia, quien me enseñó a hipnotizar en 1964, y del cual no volví a saber nada desde 1965.

También lo dedico a Rodrigo Gaviria, Álvaro Múnera (Pilarico) y Jorge Berrío Bustillo, quienes me iniciaron por el camino de Allan Kardec y la fe razonada. A mis asistentes María Eugenia Restrepo, Yolanda Boj, Gloria Cossío, Roxana González y todos los que me han ayudado en este camino.

A Jesús del que hablan los Evangelios, suponiendo que existió, y cuya vida aparece publicada en el Libro de Urantia. Mito de hombre excepcional del que no existen registros de que haya afirmado ser Dios.

No hay evidencia de que Jesús haya muerto en una cruz, ni de que los soldados romanos empleasen tal elemento para ajusticiar a ningún reo. Eso explica que no haya ninguna cruz en museos romanos, a pesar de que han pasado muy pocos años desde la supuesta crucifixión de Jesús. Al respecto, se pueden consultar los estudios de **Gunnar Samuelsson**, investigador de la Universidad de Gotemburgo, Suecia, autor del libro *Crucifixion of Antiquity*.

PRÓLOGO

La hipnosis es uno de los recursos terapéuticos más efectivos que existen, al par que el más misterioso. Por una parte, es el más antiguo, si se toma en cuenta que el tam-tam de los tambores y las danzas alrededor del fuego son recursos hipnóticos, y al mismo tiempo, recién ahora, luego de los avances derivados de la obra del genial Milton Erickson, comienza a desarrollarse y a ser aceptado trabajosamente en el concierto de las ciencias.

¿Es magia? ¿Es inconsciencia? Ni una cosa ni la otra. Es un estado de hiper-consciencia que permite alcanzar recursos latentes en la mente para solucionar multitud de problemas físicos, psíquicos y espirituales. Y aquí es donde es muy importante la personalidad del profesional que practique la hipnosis. Su tarea tiene tanto de arte como de ciencia. Considere usted que la hipnosis es el cincel con que el artista crea su obra. Así como Miguel Ángel dijo que el David, su obra maestra, ya estaba dentro del bloque de mármol que usó, que él solamente retiró a golpes de cincel lo que sobraba, la solución al problema que aqueja al sujeto está íntegra dentro de su mente, y el profesional instruido utilizará las herramientas a su alcance para encontrarla y ponerla a la vista.

Amigo lector, no sé cómo ha llegado este libro a sus manos, pero le aseguro que es usted muy afortunado. Está a punto de tomar contacto con la obra de una persona que reúne en exceso todos los atributos imaginables para enseñarle todos los secretos de la hipnosis. Además de ser un verdadero artista, es una persona muy sabia, y muy humilde, cualidades que raramente van juntas. Es creativo, inteligente, profundo, con un excelente sentido del humor que aplica en todas sus terapias, además de un excelente comunicador.

Ha desarrollado una obra muy fecunda, la mayor parte de ella desinteresadamente, como quien cumple una misión. Ha creado y desarrollado multitud de recursos y los comparte generosamente sin guardarse nada, como pueden hacer solamente los grandes.

Nuevamente, lo felicito. Está usted a punto de entrar en el fascinante mundo de la hipnosis de la mano del mejor: de Aurelio Mejía Mesa.

ARMANDO MANUEL SCHAROVSKY
Licenciado en Psicología, Argentina

CÓMO LLEGUÉ A ESTO

Puesto que mi formación académica es tecnológica, muchos me han preguntado cómo llegué a esto de la hipnosis y las regresiones. En realidad, no tengo relación con escuelas de psicología más que mi andar de más de 73 años por la escuela de la vida, aprendiendo de todos los que me enseñan algo, compartiendo lo que aprendo y aplicando el sentido común para resolver situaciones cotidianas,

Nací en 1948, Medellín, Colombia, y desde pequeño tuve interés por la carpintería, mecánica, electricidad, electrónica y física. Desbarataba todo para entender su funcionamiento. Nunca me interesé por la lectura de novelas, libros metafísicos, esotéricos o religiosos que sugiriesen una fe ciega e incondicional para aceptar las cosas. Prefiero los temas que vayan acordes con el uso de mi capacidad de razonar, para encontrar mediante planteamientos lógicos lo que yo considero una verdad.

Cuando estaba cursando los primeros años de escuela secundaria en el Liceo Antioqueño de la Universidad de Antioquia, me enseñó a hipnotizar Orlando Rodríguez Villa, un compañero de curso. En esa época practiqué durante unos dos años la hipnosis como entretenimiento con familiares y amigos, y unos treinta años después, a mediados de 1995, la retomé con otro interés y motivación.

En ese entonces, sucedieron cosas extrañas en la casa de mi madre, como sentirse de noche sonido de pasos, un gemido de lamento, haberse encendido sola la luz del cuarto, tener mi mamá la sensación de ver en la madrugada la figura como de una persona en la puerta de la habitación, y caerse simultáneamente dos veces tres objetos de la biblioteca sin una aparente causa.

Debido a eso, le pedí a mi amigo Rodrigo Gaviria, cirujano plástico conocedor del espiritismo, que me ayudara a averiguar la causa o terminar con dichas manifestaciones. Me respondió que él no era médium, pero que iba a venir a Medellín el ingeniero en física Raul Teixeira del Brasil para dictar una conferencia sobre Espiritismo, y que, si se daba la oportunidad, le pediría que viniese a la casa de mi madre. No se dieron las circunstancias para ello, pero me invitó a otra conferencia de Jorge Berrío Bustillo sobre el mismo tema.

Jorge Berrío, médium y orador espírita kardeciano con sede en Cartagena, Colombia, hizo una sorprendente demostración de pintura psico dirigida por supuestos espíritus. Luego de saludar a los presentes y entrar en trance auto hipnótico (así lo vi yo, que estaba muy cerca), dibujó con los ojos cerrados varios cuadros al óleo y al carboncillo, cada uno de los cuales firmaba el invisible autor. Yo estaba de espectador escéptico en la primera fila, tratando de aplicar mis conocimientos de hipnosis para entender cómo lo hacía, pero debo confesar que aún hoy no le encuentro explicación racional.

Esto me dejó intrigado y fue tema de sucesivas conversaciones en casa de mi madre, quien normalmente no aceptaba temas donde se hablaba de enfermos ni de muertos. Pero, cosa curiosa, nada dijo al respecto. Aproximadamente un mes después de la conferencia, me llamó mi madre muy temprano por teléfono a mi casa y me dijo que lo hacía para despedirse, porque ya se estaba yendo, que ya había cumplido su proceso (sin haber estado enferma). Y a los pocos minutos de esto se quedó dormida para siempre. Entendí que ello era una más de las causalidades que vendrían luego (aplicación de causa y efecto, y no casualidad producto del azar).

Conversando de esto con mis amigos Roberto Luis Arango y su esposa Eugenia, me motivaron a leer el libro “**Muchas Vidas, Muchos Sabios**”, del psiquiatra norteamericano Brian Weiss, en el que habla de hipnosis, reencarnación y vidas pasadas.

A los pocos días, mi sobrino Juan David me pidió que practicara la hipnosis con un compañero suyo de la escuela secundaria, que quería saber algo de su pasado, y fue grande mi sorpresa cuando comenzó a

relatar eventos de supuestas vidas en Grecia, África y España. A partir de ese momento resultaron voluntarios para hacer hipnosis casi todos los días. Al comienzo lo hice por curiosidad y luego como terapia para ayudar a sanar fobias, complejos, depresiones o enfermedades de origen psicológico.

Pienso que el universo ha sido concebido como un todo ordenado, en el que las cosas suceden por fenómenos naturales conocidos y por conocer. Supongo que el Principio de todo no es un Dios ególatra que creó seres para que le adoraran y pidieran cosas, que lleva cuentas de pecados y virtudes, que premia y que castiga a sus creaturas por cometer errores que son consecuencia de la imperfección con que él mismo las creó.

Creo que hay vida en otros planetas y pienso que es posible que la Tierra sea un lugar en el que inteligencias de otros rincones del cosmos han creado formas de vida para competir y experimentar. Al respecto, hay un texto en el que se afirman cosas similares, algunas las comparto y otras no, pero considero que muchos lo pueden encontrar interesante. Se trata de **El Libro de Urantia**, dedicado a temas de creación de la vida y aspectos sociológicos y religiosos de la Tierra, supuestamente dictado por extraterrestres entre 1922 y 1939, y publicado por primera vez en 1955 en Chicago, Estados Unidos. Hay quienes lo han cuestionado, argumentando que algunos apartes ya habían sido publicados en otros libros, pero eso no le quita valor a su contenido. Prueba de ello es su aceptación a nivel mundial. El idioma de la versión original es inglés, pero ha sido traducido al español, alemán, coreano, estonio, finés, francés, holandés, húngaro, italiano, lituano, polaco, portugués, rumano, ruso, sueco, y otros idiomas. Lo venden en librerías, pero también se puede descargar gratuitamente por Internet. La versión en español se puede descargar del siguiente sitio:

<http://www.urantia.org/es/el-libro-de-urantia-edicion-europea>

Actualmente he dejado de ejercer la profesión electrónica y me he dedicado por completo a dictar cursos de hipnosis introspectiva presenciales y no presenciales, en línea por Internet, campo en el que tengo más de 25 años de experiencia en países de América y Europa, tales como

Emiratos Árabes (Dubai), Lausanne (Suiza), Dinamarca (Aarhus), Francia (Nantes), Bélgica (Bruselas), Italia (Roma, Mesina, Varese, Trieste, Catania, Verona), España (Barcelona, Alicante, Madrid, Sevilla, Valencia, Bilbao, Granada), Costa Rica (Heredia, San José, La Cruz de Guanacaste), Honduras (San Pedro Sula), México (Ciudad de México, Tabasco, Culiacán, Guadalajara, Chetumal, Monterrey, Morelia, Hermosillo, Tijuana, Puebla y Toluca), Ecuador (Quito, Guayaquil, Ibarra, Cuenca, Salinas y Baños), Guatemala, USA (New York, Miami, Pawtucket, Napa, Houston, Washington, Montgomery, Stamford, Las Vegas, Charlotte, y Chicago), Canadá (Montreal), Perú (Lima), Uruguay (Montevideo), Chile (Santiago), Argentina (Buenos Aires) y Colombia.

**El universo siempre tiene la razón,
y las cosas son como tienen que ser.**

**Me ponía triste porque no tenía zapatos,
hasta que conocí a uno que no tenía pies.**

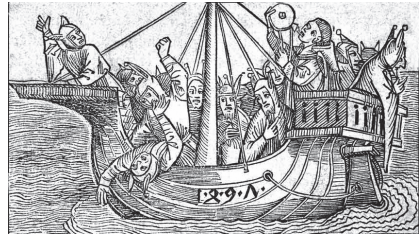
HISTORIA

La hipnosis es para muchos algo raro, que huele a misterio, pero en realidad se trata de un estado de conciencia semejante al sueño, que se logra por sugestión y que se caracteriza por la aparente sumisión de la voluntad de la persona a las indicaciones de quien lo ha provocado. Se dice que los sacerdotes egipcios lo podían inducir, y es sabido que los hombres primitivos mediante brebajes alucinógenos o elaborados ritos, caracterizados por danzas con toques de tambor o cantos monótonos, tenían alucinaciones, dominaban el cansancio, se curaban trastornos funcionales y llegaban a estados catalépticos o de trastornos nerviosos caracterizados por la inmovilidad y la rigidez muscular de una parte del cuerpo, junto con una disminución de la sensibilidad al dolor.

Por desconocimiento de fenómenos naturales no comunes, como la telepatía, la visión extra ocular, visión remota o dermo óptica, por ejemplo, se creyó que ciertas sanaciones eran debidas a poderes mágicos o sobrenaturales de chamanes o hechiceros. Hoy podemos afirmar que la fe que el sujeto tiene en su médico o sanador es parte importante en el proceso de sanación, y algunas veces hasta suficiente. Afirman que Jesús dijo: *Tu fe te ha sanado, vete y no lo cuentes a nadie*. También tiene efecto el poder de la sugestión individual o colectiva, la cual potencializa los propios recursos terapéuticos del organismo.

Desde la antigüedad, **Hipócrates** y **Galeno** habían fijado algunas bases de la medicina moderna, y suponían que la enfermedad podía explicarse físicamente. En la Edad Media se llegó a considerar la enfermedad mental como un castigo divino, consecuencia de una vida pecadora o el resultado de una acción demoníaca. Se tomaban también los fenómenos

naturales como castigo, tales como las inundaciones, sequías y huracanes. Se pensaba más en protegerse de la enfermedad, que en buscar su verdadera causa y medios de curación. Se tuvo, entonces, el ambiente propicio para que la Iglesia católica permitiera las Cruzadas para atacar a los Moros y creara la Inquisición para juzgar a los herejes, torturar y quemar a los supuestos poseídos del demonio. Se tornó práctica común el exorcismo para expulsar «malos espíritus». En algunas poblaciones costeras se libraban de los enfermos mentales embarcándolos hacia asilos en otros lugares, originando en Europa lo que tristemente se llamó **“Las naves de los locos”**.



A finales de la Edad Media, cuando la lepra desapareció de Europa y la Iglesia llegó a permitir la esclavitud, porque se consideraba que los negros no tenían alma, los pobres, los vagabundos, los presidiarios y los enfermos mentales fueron rechazados por la sociedad. Ni las monarquías ni la burguesía de la época tenían la menor intención de aliviarlos. En tiempos de Enrique IV, París contaba con unos treinta mil mendigos sobre un total de cien mil habitantes. En 1657 el Hospital General de París tenía un censo de seis mil internados, a muchos de los cuales se llegó a tratar con medidas represivas en vez de terapéuticas. El Rey confirió a sus directores poder absoluto para dotar al hospital de cepos (objetos para inmovilizar), argollas, cadenas y mazmorras, como si se tratase de un campo de concentración. Es por ello que llegaron a estar reclusos en un mismo lugar el desempleado, el mendigo, el epiléptico, el hijo descarriado y el padre que no supo administrar sus bienes.

Simultáneamente evolucionó la ciencia. Los filósofos meditaban acerca de la esencia del ser. **Leibniz**, un filósofo y matemático alemán (1646-1716) que descubrió el cálculo infinitesimal al mismo tiempo que **Newton** y construyó una máquina de multiplicar, opinó que todos los seres están constituidos por sustancias simples, entre las cuales existe una armonía universal, en la que se supone un Dios como punto central.

MESMER Y LOS PASES MAGNÉTICOS

En medio de todo este caos de teorías, de florecimiento de la ciencia y de enfermos por doquier, el médico alemán **Franz Anton Mesmer** (1734-1815) efectuó una verdadera revolución terapéutica, primero en Viena (Austria) y después en París. Doctorado en Filosofía con los padres jesuitas, estudió derecho y música antes de doctorarse en medicina en 1766, a los 32 años de edad. En su tesis de grado, *De influxu planetarum in corpus humanum* (influencia de los planetas en el cuerpo humano), trató de la correspondencia entre los fenómenos astronómicos y determinadas enfermedades.

Mesmer discordaba de las teorías de los astrólogos y, basándose en la teoría de la gravitación universal demostrada por **Newton**, aseguró que existe una relación de coincidencia, de causa y efecto, entre las posiciones de los astros y el estado de salud de las personas. Basado en teorías del médico suizo **Paracelso**, estaba convencido de que existe un fluido universal que llena el universo a manera de líneas de fuerza y vibraciones magnéticas. También creía que ese fluido cósmico podía almacenarse en objetos inanimados, como los imanes, y se podía transferir a los sujetos para armonizar las energías de su cuerpo para curarles de la enfermedad. Esto tiene relación con lo que hoy se llama Medicina Bioenergética.

La primera sanación notable de Mesmer, así haya sido por sugestión, la realizó en 1773 en una joven de 29 años aquejada de convulsiones, aplicando durante uno de sus ataques un imán en el estómago y otros dos sobre cada muslo. Los síntomas consistían en un aflujo de sangre hacia la cabeza y un dolor tremendo en los oídos y la cabeza. Este estado era seguido por delirio, furor, vómito y desvanecimiento. El hecho fue ampliamente difundido, lo cual hizo crecer su reputación.

Meditando mucho sobre la influencia magnética de los órganos vivos, que en lo sucesivo llamó **magnetismo animal**, decidió abandonar el empleo de los imanes por considerarlos superfluos (aunque algo eficaces), y dedicarse a la imposición y pases con las manos para canalizar hacia el sujeto su propio fluido. Comenzó a considerarse él mismo como un imán a través del cual podía conducirse el fluido cósmico como una

fuerza vital que luego era transmitida a otros, a manera de fuerza curativa que restablecía el propio fluido del enfermo.

En su casa de Viena, convertida en clínica, hizo recobrar la vista a la señorita Paradies, una joven de 17 años hija de un secretario particular del emperador, a quien un ruido súbito en la puerta de su habitación dejó ciega desde que tenía 4 años. Cuando la joven estuvo curada, sus padres fueron a buscarla, pero ella no quiso marcharse. Su madre la abofeteó y Mesmer se interpuso. El padre desenvainó la espada y Mesmer hizo lo mismo para obligarlo a marcharse. La madre sufrió por esto un síncope y la hija volvió a quedar ciega por el choque emocional, por lo cual tuvo que ser dejada nuevamente en la casa de su protector.

Este escándalo lo aprovecharon los enemigos de Mesmer para atacarlo. Los médicos se mostraron hostiles con este colega que se apartó de las enseñanzas de la Facultad de Medicina. Las autoridades religiosas se alarmaron. Dejando a su mujer al cuidado de la clínica, cerrada seis meses más tarde, Mesmer se marchó a París y se instaló en un barrio opulento.

En su clínica de París había un oscuro salón decorado con gruesas cortinas de color púrpura y altos espejos diseñados para reflejar e intensificar «la energía invisible». En el medio del salón se encontraba el *baquet*, una cubeta circular de unos 30 centímetros de altura, llena de agua «magnetizada», vidrio y virutas de hierro. Los sujetos se sentaban en grupo alrededor. Los más cercanos a la cubeta se agarraban a unas varillas de hierro que salían de la tapa, mientras que los demás se agarraban a ellos, bien sujetando una cuerda que pasaba de sujeto a sujeto o dándose la mano. Cuando todo estaba en su sitio, un músico comenzaba a tocar una armónica en la habitación contigua para romper el profundo silencio.

Cuando todos estaban relajados por este ambiente casi mágico, aparecía Mesmer vistiendo un largo manto de seda bordada con símbolos celestiales. Se acercaba a los sujetos y los miraba a los ojos. Ocasionalmente los tocaba con una varita de hierro o ponía sus manos sobre ellos. Según fuera necesario, hacía con sus manos ademanes de barrido para “canalizar el magnetismo”.



Mientras Mesmer avanzaba a través del grupo, algunos sujetos empezaban a toser, escupir y gritar. Cuando alguien empezaba a convulsionar, esto se consideraba la crisis que presagiaba la cura, y era “contagioso”. Como describió un testigo, el salón se convertía en un tropel de miembros sacudiéndose, ojos salvajes, lágrimas, hipos y risas incontroladas. Algunos tosían sangre, otros vomitaban y muchos se desvanecían.



Los ayudantes de Mesmer retiraban a otra habitación a los que sufrían los síntomas más violentos. Una vez que pasaba la crisis, todos se recuperaban y la mayoría decía encontrarse mucho mejor. **Cualquier parecido con los que vemos en algunos espectáculos de carácter evangélico es mera coincidencia.**

En la cumbre de su popularidad, viendo la gran cantidad de personas que le solicitaban consulta, Mesmer resolvió hacer un regalo a la ciudad. Magnetizó un árbol, de modo que aquellos que no podían pagar la consulta pudieran recibir sus beneficios.

Para llegar a los médicos «mal informados», Mesmer decidió publicar en 1779 su doctrina en forma de veintisiete proposiciones, en las que declaró con la mayor precisión que él podía curar las enfermedades nerviosas, y también podía sanar otras enfermedades con un tratamiento más prolongado. En el fondo son un comentario de algo expresado antes por **Paracelso**, referido a un fluido universal.

Mesmer se casó con una viuda rica, lo cual le dio tranquilidad económica para impulsar no solo su carrera médica sino también ser un mecenas de las artes. Aunque no está confirmado, parece que organizó en el jardín de su mansión en París un concierto con Wolfgang Amadeus Mozart cuando éste tenía doce años.

Cuando estalló la Revolución francesa que dio un vuelco a la situación europea, Mesmer tuvo que abandonar París camino de Londres, y regresó a su ciudad natal, donde murió en la indigencia.

A pesar del hecho de que ninguna prueba sustenta la existencia de los «fluidos cósmicos» y el «magnetismo animal» de Mesmer, no se puede negar que tuvo muchos éxitos, atribuibles en su gran mayoría a la sugestión hipnótica creada en los mismos enfermos por la expectativa de ser curados por tan eminente sanador.

Paracelso fue un médico, alquimista y astrólogo nacido en Suiza en 1493 y muerto en 1541, uno de los fundadores de la medicina experimental, y quien sostenía que hay un fluido universalmente difundido que depende de la influencia mutua que ejercen entre sí los astros, la Tierra y los cuerpos animados, el cual afecta la salud de las personas. Su verdadero nombre fue **Theophrastus Bombast von Hohenheim**, pero adoptó el seudónimo Paracelso, que en latín significa “superior a Celso” haciendo referencia a un médico romano del siglo I de nuestra era.

LA COMISIÓN NO APROBÓ EL MESMERISMO

Para Mesmer la salud era un proceso en el que intervenían cientos de canales eléctricos que recorren el cuerpo humano. El doctor **D’Eslon**, quien fuera profesor y regente de la Facultad de Medicina de París y discípulo de Mesmer, entendía la enfermedad como consecuencia de los obstáculos al flujo a través de esos canales. Cuando la naturaleza fallaba en desbloquear los obstáculos, era necesario el contacto con un conductor de «magnetismo animal». Algunos doctores en medicina consideraban estas prácticas ajenas a la ciencia, por lo que solicitaron al rey Luis XVI una comisión que evaluara esto científicamente.

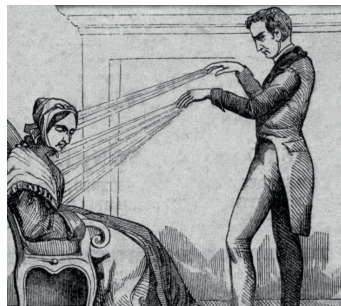
Mesmer no quiso colaborar con los comisarios, pero su discípulo D’Eslon sí lo hizo. En 1784 se constituyó una comisión compuesta por Majault, Benjamin Franklin (inventor del pararrayos), Jean Sylvain Bailly, J. B. Le Roy, Sallin, Jean Darcet, de Borey, Joseph-Ignace Guillotin, Antoine Lavoisier (químico muy reconocido), Poissonnier, Caille, Mauduyt de la Varenne, Andry, y de Jussieu. Los comisionados decidieron aplicar el método científico para evaluar los efectos del mesmerismo, si

éstos podían ser notados por los sujetos, y diseñaron para ello 5 pruebas. La conclusión fue que el famoso fluido de Mesmer no existía.

EL PODER DE LA IMAGINACIÓN

Abate José Custodio de Faria (1746-1819) fue un monje indo-portugués, uno de los pioneros en el estudio científico del hipnotismo. A diferencia de sus predecesores, entendió que el hipnotismo estaba basado en el poder de la sugestión. Afirmaba que, en el hipnotismo, el magnetismo era tan solo una forma de sueño. Todo el proceso se llevaba a cabo en la imaginación del sujeto y era provocado por la sugestión.

En 1813, durante presentaciones públicas, **Faria** hacía sentar a los voluntarios, y mientras los miraba con fijeza, les decía que cerraran sus ojos. Luego, con voz de mando agregaba: **¡Dormíos!** Esto era suficiente para que muchos entrasen en un trance hipnótico. Después de su muerte se dedujo algo muy importante: *Toda idea sólidamente implantada en el espíritu de la persona tiende a transformarse en acto.*



EL SONAMBULISMO MAGNÉTICO

Hipócrates, el padre de la medicina moderna, había observado que los comienzos de las enfermedades pueden anunciarse en los sueños. También, en los antiguos templos egipcios consagrados al dios del arte médico se intentaba sumir a los enfermos en un sueño inducido, buscando que el dios les indicara el remedio para su curación. Fue así como las funciones de sacerdote y médico las ejercía una misma persona, y ésta sa-

bía lo que nuestra medicina moderna está comenzando a redescubrir poco a poco: **en estado de trance, algunas personas pueden percibir el interior de su cuerpo como si lo estuviesen mirando con rayos X.**

El mérito del redescubrimiento del misterio del sueño observado en los templos egipcios, y la abolición del dolor, se debe al **Marqués Armand de Puységur**, médico francés discípulo de Mesmer, quien vivía en una finca que tenía en Buzancy, cerca de Soissons. Siguiendo el ejemplo de Mesmer, «magnetizó» un árbol para atender bajo su sombra a los enfermos que allí acudían, lo cual hacía sin cobrar honorario alguno.

Su clientela pronto creció, y, el 4 de mayo de 1784, uno de los sujetos manifestó la existencia de un nivel de conciencia superior al del estado de vigilia (cuando se está despierto normalmente): **Víctor Rasse**, un enfermo al que Puységur trataba de un dolor en el pecho, se dormía profundamente cuando le era aplicado el tratamiento, cosa que el médico tomó al principio como una pérdida del conocimiento. Esperando que el sujeto reposara, lo dejó dormir tranquilamente, pero se asombró en gran manera al comprobar que, a pesar de su sueño, era capaz de responder a las preguntas que se le hacían. Incluso se movía y hablaba con una locuacidad que no mostraba cuando se hallaba despierto, hasta llegar al punto de analizar su propia enfermedad con una asombrosa lucidez.

A la pregunta - *Rasse, ¿sabes en realidad qué enfermedad tienes?* respondió: *Espera un momento... lo estoy viendo... el estómago está muy inflamado.* Posteriormente el campesino describió su enfermedad con todo detalle, lo cual motivó a Puységur a preguntar si podría indicar también un remedio adecuado, a lo que éste contestó positivamente. Al despertar manifestó no recordar nada, pero se curó de la enfermedad cuando el médico le aplicó el tratamiento sugerido en el trance.



Puységur llamó “**sonambulismo magnético**” a este estado de conciencia inducido, para diferenciarlo del sonambulismo que se manifiesta espontáneamente en ciertas personas cuando duermen naturalmente. Es también digno de mencionar que Víctor podía leer por telepatía los pensamientos de otros y adivinar las órdenes que le iban a dar. Este suceso indujo al Marqués de Puységur a poner a Víctor Rasse en contacto con otros enfermos para tratar de comprobar si éste, una vez sumido en el sueño de sonambulismo, era también capaz de diagnosticar las enfermedades de otras personas. El resultado fue positivo, y otros médicos, entre ellos el francés Liébeault, prosiguieron los trabajos de Puységur con sonámbulos como auxiliares de diagnóstico.

LA ESCUELA DE SALPÊTRIÈRE

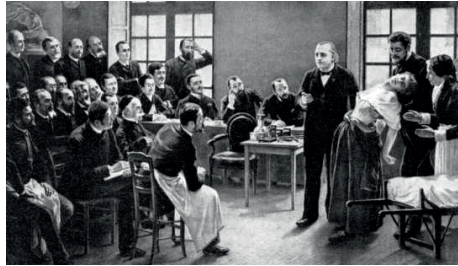
Motivado por las demostraciones que hacía el belga **Donato** en los teatros, **Jean Martin Charcot** (1825-1893), un neurólogo que daba clases en París, experimentó la hipnosis con personas histéricas en su escuela de Salpêtrière. El histerismo es una enfermedad neurótica caracterizada por padecimientos diversos que afectan la inteligencia, la sensibilidad y el movimiento. Generalmente se manifiesta con convulsiones, parálisis o sofocaciones después de un disgusto o contrariedad.

Luego de sus primeros cuatro años de investigaciones, redactó un informe a la Academia de Medicina sobre “*los diferentes estados nerviosos determinados entre las histéricas por el hipnotismo*”. Tan sólo le valió algunos cumplidos, pero fue el comienzo de lo que él mismo llamó “el gran hipnotismo”, que implica la pérdida temporal de la consciencia.

Es diferente del “pequeño hipnotismo” que se practicaba en Nancy, **donde algunos de los sujetos se preguntaban al partir si de verdad se habían dormido, pues quedaban recordando todas las circunstancias de la consulta.**

Mediante la sugestión, Charcot y sus discípulos lograron producir en el sujeto hipnotizado hemorragia nasal, elevaciones de la tempera-

tura, cambios en el volumen de los órganos, y hasta síntomas de quemaduras en la piel, sin que haya habido contacto con un objeto caliente o punzante. Se le hacía imitar animales, o se le inducía a creer que estaba lloviendo, aunque estuviera en un salón cerrado o hubiera un sol radiante.



Nadie le confiere valor alguno a lo que el enfermo dice, ni se busca el significado del lenguaje constituido por sus síntomas y sus historias. Por ello, el hecho de que el individuo sea objeto de diversión bajo hipnosis inquieta a muchos, pues *ven al hombre transformado en una especie de autómatas a merced de la voluntad de otro.*

Mientras la escuela de Nancy, liderada por Liébeault y Bernheim, se fundamentaba en la psicología, la de Salpêtrière, también francesa y dirigida por Charcot, se ocupaba tan sólo del examen de la sensibilidad y de los reflejos que se creían susceptibles de ser afectados por medios materiales, tales como los imanes, así como por la aplicación de placas de materiales diversos, principio que se utiliza actualmente en medicina bioenergética.

Los resultados obtenidos con miles de enfermos tomados al azar, aquejados por males diversos, indicaron que el camino a seguir estaba por el lado de la escuela de Liébeault, ya que Charcot había centrado sus observaciones sólo en un puñado de personas histéricas ávidas de interesar, ansiosas de dar satisfacción.

LA ESCUELA DE NANCY

Continuando con lo observado por Braid, el francés **Auguste Ambroise Liébeault** (1823-1904), un médico de un pueblo cerca de Nancy, publicó en 1866 el libro *“El sueño y los estados análogos, considerados particularmente desde el punto de vista de la acción moral sobre lo físico”*.

Aunque sólo vendió un ejemplar, consiguió realizar muchas curaciones en sus pacientes. A Liébeault se le describe como un apóstol que se creía simplemente un psicólogo. Curaba particularmente a gente pobre, sugiriéndoles que dejaran la mala vida, que se condujeran mejor. Nada de diagnóstico, nada de examen. Una vez que adormecía a sus pacientes, les repetía con voz monótona, pero penetrante, sugerencias sobre la salud, la digestión, la circulación, la tos, mejora de su comportamiento, etc.

Aunque las curaciones fueron muchas, algunos médicos pensaron que no había nada serio, que todo era charlatanería. Fue por esto que **Hippolyte Bernheim** (1837-1919), profesor de la Universidad de Nancy, se desplazó hasta el pueblo de Port Saint Vincent para desenmascarar allí las patrañas que hacía Liébeault, pero el resultado fue todo lo contrario: quedó plenamente convencido de que realmente se producían curaciones. Se hizo amigo de Liébeault y, al regresar a Nancy, él mismo inició en el hospital de la ciudad innumerables tratamientos. Aceptando la invitación de Bernheim, el doctor Liébeault se trasladó a Nancy, se hicieron socios y fundaron una escuela cuya reputación mundial iguala a la de Salpêtrière de Charcot en París.

Freud viajó a Francia para estudiar la hipnosis en las escuelas de Salpêtrière y de Nancy, así como lo relacionado con la histeria.

LA HIPNOSIS SIN MESMERISMO

Aunque el estado de trance entre dormido y despierto es algo natural por el que pasamos cada día, sólo hace muy pocos años se le llamó **hipnosis** e **hipnotismo**. Estos términos fueron acuñados por el neurocirujano escocés **James Braid**, (1795 – 1860), quien se empezó a interesar por el mesmerismo (técnica aplicada por **Anton Mesmer**) en noviembre de 1841, después de asistir a unas demostraciones de **Charles Lafontaine**. Convencido de que podría descubrir la clave que explicara el fenómeno, Braid puso un gran empeño en estudiarlo, y en 1843 publicó su libro **Neurypnology, or the Rationale of Nervous Sleep** (Neurohipnología,

o la razón de ser del sueño nervioso) donde expuso sus ideas al respecto. Braid empleó la raíz griega **hypnos** (que significa sueño) para definir tal estado especial de conciencia, porque consideró que las manifestaciones de dicho trance son similares a las de una persona dormida: puede presentar fenómenos de sonambulismo, como hablar y caminar. Braid definió la hipnosis como un “sueño nervioso” sustancialmente diferente al sueño corriente.



El método más eficiente en ese momento para inducir el sueño hipnótico, era fijando la mirada en un objeto brillante en movimiento a pocos centímetros de los ojos. Braid observó que la reacción fisiológica que propiciaba el estado de hipnosis era la sobre-excitación de los músculos del ojo lograda mediante una fuerte concentración de la atención. Rechazó la idea de Franz Mesmer sobre los fluidos magnéticos como desencadenantes del fenómeno de hipnosis, porque cualquiera podría producirse a sí mismo.

Braid realizó algunas experiencias adormeciendo a su esposa, al ayudante y a un criado. El ayudante entró en trance a los tres minutos inducido por medio de la contemplación del cuello de una botella. La esposa lo logró al mirar fijamente la tapa de una azucarera durante unos dos y medio minutos, y el criado se hipnotizó cuando se le pidió que vigilase atentamente una preparación farmacéutica.

Afirmando que él no los había adormecido directamente, sino que ellos mismos lo habían hecho, Braid anunció la teoría según la cual “*el fenómeno se producía por la fijación sostenida de la mirada, paralizando los centros nerviosos de los ojos y sus dependencias, desorientando el equilibrio del sistema nervioso*”. Aunque la explicación es discutible, Braid demostró, en efecto, que el sonambulismo es un estado que no requiere necesariamente la intervención personal de un operador, ni la acción de un fluido.

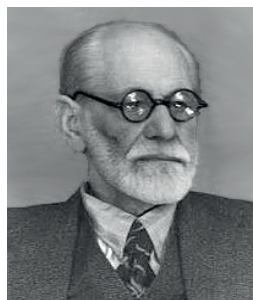
Actualmente también nos referimos a la hipnosis como estados de conciencia no habituales, estados alterados de conciencia (estados modi-

ficados de conciencia). El cirujano español **Ángel Escudero** opera a sus pacientes sin anestesia, y a su técnica la llamó Noesiología. Algo similar hace el neuro-psiquiatra colombiano **Alfonso Caycedo Lozano** con la técnica Sofrología.

FREUD Y EL PSICOANÁLISIS

Aunque Mesmer y otros pioneros de la hipnosis lograban resultados terapéuticos y en ocasiones hasta sorprendentes, estos eran a menudo efímeros y superficiales, principalmente porque no se conocían las leyes que regían esos fenómenos sobre los cuales parecía tener muy poca incidencia la mente consciente del individuo.

Johann Friedrich Herbart (1776-1841) fue el primero en definir como algo *inconsciente* tales fenómenos. Era cosa común que los enfermos con males inclasificables, aquejados por sufrimientos que muchos catalogaban como imaginarios, fuesen de un médico a otro en busca de un poco de alivio para sus males, y que los dictámenes fuesen casi siempre: *Es un esquizofrénico... es un maniaco depresivo... es un histérico.*



El psiquiatra **Sigmund Freud, nacido el 6 de mayo de 1856 en una pequeña localidad de Moravia (hoy Příbor, Checoslovaquia), y fallecido en 1939, creador del psicoanálisis**, era un neurótico adicto a la cocaína, se fumaba unos veinte cigarros por día y estudió hipnosis en las escuelas de Nancy y de Salpêtrière. Ensayó la hipnosis con sus pacientes, pero luego la descartó porque no entraban en trance hipnótico todos los sujetos, y porque algunos presentaban síntomas de esquizofrenia que no parecían tener en estado normal.

Por ejemplo, escribió y publicó el caso de curación de una madre que se sentía imposibilitada de amamantar a su segundo hijo recién nacido, y que no tenía ningún antecedente psiquiátrico. Con el primer hijo, esta madre tampoco había podido lograrlo, a pesar de sus deseos, pero

para ese entonces Freud no había tenido la oportunidad de intervenir. Además de no tener éxito con la lactancia, esta paciente vomitaba todo alimento, no podía dormir y, además, se sentía deprimida por su incapacidad para amamantar. Tanto su familia como ella no confiaba demasiado en métodos no tradicionales, pero aceptaron la intervención de Freud aconsejados por sus médicos. Freud concurreó a su domicilio y procedió a hipnotizarla mirándola fijamente a los ojos e induciéndola al sueño.

Mediante la sugestión procedió a aliviar los temores de su paciente y las sensaciones que sentía físicamente, pronunciando palabras estimulantes y positivas que trataban de transmitirle la idea de estar ya curada y en perfectas condiciones para amamantar a su bebé. Al día siguiente, la joven mujer experimentó una gran mejoría general que sólo duró hasta la hora del almuerzo, en que se reanudaron sus trastornos gástricos. Por lo tanto, en la segunda visita del médico mostró los mismos signos del día anterior, ante lo cual, Freud decidió recurrir nuevamente a la hipnosis, pero esta vez en forma más energética. En la tercera, la paciente no necesitó continuar con este tratamiento, porque había recuperado la salud y pudo reanudar la crianza de su bebé, continuando normalmente dándole de mamar durante ocho meses.

Para el tercer hijo volvió a presentar el mismo problema digestivo y las dificultades para amamantarlo, por lo que solicitó a Freud el mismo tratamiento. La primera sesión de hipnosis, como anteriormente había pasado con el segundo hijo, no dio ningún resultado; pero luego de la segunda entrevista desaparecieron todos los síntomas. Freud calificó a esta paciente como un caso de histeria de ocasión (trastorno psicológico), porque se manifestó debido a un motivo ocasional, el nacimiento de un bebé, que fue el que le produjo todos los síntomas.

En otro caso, en 1889, Freud viajó a la escuela de Nancy en Francia, en donde se encontró con el médico Bernheim. Fue allí con el propósito de perfeccionar su técnica hipnótica. Lo acompañó una de sus pacientes, Cécilie M., cuyo verdadero nombre fue Anna Von Lieben, que padecía de histeria. Freud practicaba la hipnosis con ella, en parte con buenos resultados, porque los síntomas mejoraban, y en parte con desilusión, porque al cabo de un tiempo volvían a aparecer. Él atribuyó este incon-

veniente a su poca experiencia hipnótica. Por ello se contactó con Bernheim y le solicitó que se ocupara él de esta paciente. Éste accede y trata de curarla por medio de la sugestión. Igual que con Freud, los síntomas desaparecen, pero posteriormente emergen nuevamente. Bernheim, le confiesa, entonces, que sus éxitos terapéuticos sólo los obtiene en el hospital y con sus propios pacientes.

Freud tuvo en Viena la suerte de ser alumno del médico y filósofo **Breuer** (1842-1925), el cual tenía entre sus pacientes a **Anna O.**, una enferma histérica muy locuaz o habladora. Durante las sesiones de hipnosis, los experimentadores se divertían haciéndole repetir palabras y contar historias, hasta que comprendieron que éstas revelaban el origen de los síntomas que la aquejaban. Curiosamente, cuando la señora contaba historias relativas a uno de sus síntomas, dicho síntoma desaparecía.

La experiencia con Anna O. le permitió a Freud entender que *el enfermo sabe todo lo que es indispensable para su curación, pero no quiere o no puede decirlo*, y que el médico debe escucharlo como parte importante de la terapia. Buscando llegar al interior inconsciente para hacérselo decir, desarrolló técnicas de interpretación de los sueños y un método de asociaciones libres de ideas, que hoy se denomina **psicoanálisis**. Freud consideraba que el sueño siempre tiene un sentido, que es la realización alucinatoria de un deseo y el guardián del durmiente.

Analizando sus propios sueños, Freud dedujo que en su infancia había considerado inconscientemente a su padre como un rival en lo que al amor de su madre se refiere, a pesar de sentir un profundo respeto por él. A partir de sus deducciones, elaboró la teoría de su famoso **Complejo de Edipo**, llamado así en memoria de la tragedia de Edipo Rey, y en la que describe a todos los niños como inconscientemente enamorados de sus madres, y enemigos virtuales de sus padres; lo contrario se produce en las niñas, y se denomina **Complejo de Electra**.

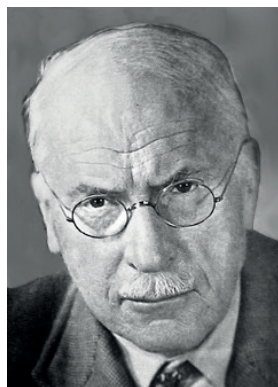
Freud admitió la existencia de la telepatía, pero la definió como un lenguaje primitivo o arcaico.

En la época de Freud la hipnosis se manejaba a manera de órdenes que el sujeto debía obedecer, con sugestiones impositivas. Esa manera de abordar se debe evitar, pues habrá sujetos que a nivel no consciente

tienen conflictos con la autoridad y no les agrada recibir mandatos. Si las instrucciones se plantean en forma de reto (*¡ahora no podrá abrir los ojos, aunque quiera!*) o se afirma cosas que realmente no se pueden asegurar (*¡cuando despierte ya no volverá a fumar!*) está actuando a la ligera. Si los sujetos hipnotizados son muy sugestionables, o están muy convencidos del poder del hipnotizador (como en la hipnosis de escenario), pueden responder ciegamente a este tipo de órdenes. Si se trata de personas muy racionales, pueden responder en forma muy crítica a estas sugerencias y no acatarlas, por considerarlas más propias de un hipnotizador de feria.

CARL GUSTAV JUNG

En Suiza ocurrió algo similar a lo acontecido con Anna O. en Viena. El psicólogo y psiquiatra **Carl Gustav Jung** (1875-1961) atendió en el hospital psiquiátrico de Zúrich (Suiza) a una anciana esquizofrénica asilada desde hacía veinte años, y logró curarla parcialmente después de escucharla una vez cada quince días durante siete años, esforzándose por comprender las cosas absurdas que decía, y siguiendo las instrucciones de las voces que ella decía sentir en diversas partes de su cuerpo.



Jung creía en lo espiritual, tenía visiones de hechos futuros y escribió libros sobre psicoanálisis, además de *Moisés y el monoteísmo*, una obra que hace alusión a los OVNI o platos voladores. Colaboró con Freud hasta 1912, y en 1913 se distanciaron por completo.

Con el surgimiento del psicoanálisis de Freud, y las teorías de Jung sobre una consciencia colectiva y la influencia de los astros en los grandes acontecimientos de la humanidad, la hipnosis declinó en popularidad. Sin embargo, a comienzos de la década de 1950 experimentó un resur-

gimiento, cuando las Academias de Ciencia de Estados Unidos y de Inglaterra reconocieron su poder para quitar el dolor y efectuar cirugías sin anestesia; también se evidenció su potencial terapéutico en el tratamiento de enfermedades diversas, especialmente en las de origen psicológico.

EDGAR CAYCE, EL PROFETA DURMIENTE

Edgar Cayce, apodado el «profeta durmiente», nació en 1877 en Hopkinsville, Kentucky (EE. UU.) y murió en 1945 en Virginia Beach. A los 13 años tuvo la visión de un Ser preguntándole qué era lo que más quisiera en la vida, a lo que Edgar le respondió: *Ayudar a los demás, especialmente niños enfermos*. Poco tiempo después descubrió que durmiendo sobre sus textos de estudio podía memorizarlos enteramente.



Tuvo que empezar a trabajar antes de haber terminado la escuela secundaria. A los 22 años trabajó como vendedor en una librería, y estando allí le atacó una parálisis gradual de los músculos de la garganta y las cuerdas vocales. Incapaz de hablar más allá de un susurro, dejó su trabajo en la librería para emplearse como fotógrafo. No pudo hablar durante casi un año. Después de que médicos y especialistas no lograron curarle, una noche empezó a poner en práctica en sí mismo el poder de la sugestión, tratando de convencerse de que mejoraría a la mañana siguiente, cosa que resultó. Luego se dio la orden: *¡Mañana te levantarás pudiendo hablar!...* Y habló.

Sumido en sueño autohipnótico podía establecer detallados diagnósticos de enfermedades sin otra ayuda que el nombre del enfermo y el lugar donde éste se hallaba. El resultado era igual, aunque el sujeto se encontrase en otra ciudad. Indicó métodos curativos y medicaciones que correspondían a los conocimientos más modernos en las especialidades. Su caso fue dado a conocer por el médico **Wesley Ketchum** a la *Ameri-*

can Society of Clinical Research, una institución médica de Boston considerada una de las más prestigiosas de América. El doctor **Wesley** había utilizado más de cien casos para poner a prueba a Cayce en un lapso de unos cuatro años.

Cayce dijo en una ocasión: *¿Usted pregunta qué es lo que ocurre? Pues es muy sencillo: las almas de las personas establecen comunicación entre ellas.*

Raoul de Fleurière, otro vidente, opinaba lo siguiente sobre lo mismo: *Al trasladar mi personalidad al interior de la persona que consulta, me encuentro en situación de sentir los dolores que ella experimenta; es algo así como si estuviera en capacidad de ser al mismo tiempo yo y otra persona completamente distinta.*

Desde 1901, cuando tenía 24 años de edad, hasta 1945, fecha en que murió, hizo más de 16.000 «lecturas» o disertaciones relacionadas con meditación, metafísica, interpretaciones de la Biblia, predicciones de cosas futuras y localización de la Atlántida —un continente que se supone existió en el océano Atlántico—. 14.726 lecturas fueron grabadas con su voz o mecanografiadas, y se conservan en los archivos de la *Society for Research and Enlightenment*. Una comisión de médicos que analizó estos casos con visión crítica, llegó a la conclusión de que Cayce había establecido un diagnóstico acertado en el noventa por ciento de los casos.

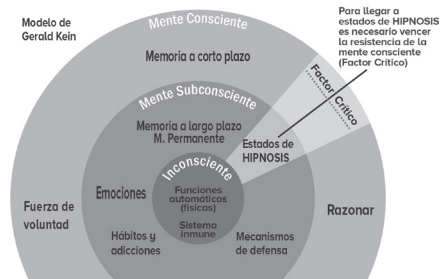
Cayce perdió en 1920 sus extraordinarios dones psíquicos al pretender explotarlos para hacer fortuna. En todo el Continente se hablaba de Cayce, quien hacía sus «lecturas» de diagnóstico sin cobrar un solo peso, pues vivía de la fotografía. Buscadores de petróleo de Texas le pidieron una lectura relacionada con dónde perforar, y Cayce accedió. Se encontró petróleo en el lugar indicado, y le propusieron una participación en las ganancias si continuaba trabajando para ellos. Lo hizo, y se empezó a equivocar, hasta perder su facultad y quedar en la ruina económica. La recuperó al cabo de unos cuatro años, cuando volvió a dedicarla a los enfermos. Utilizando el dinero de muchos donativos, unos dos años más tarde construyó en Virginia Beach un hospital con treinta camas, en el cual continuó trabajando hasta su muerte.

PODERES DE LA MENTE

Decir qué es la mente es hablar de algo que conocemos muy poco. Así como la orina se asocia con los riñones y la sangre con el corazón, la mente se considera el resultado de los procesos del cerebro. Es algo invisible, que imaginamos y que tratamos de comprender cómo funciona. Los antiguos filósofos, psicólogos y neuro físicos han elaborado teorías y esquemas de funcionamiento, siendo una muy popular la que divide sus funciones en conscientes, subconscientes e inconscientes.

La mente consciente es la encargada de analizar. Cuando localiza un problema a resolver, lo analiza y piensa en posibles formas de resolverlo. Toma decisiones y, por lo tanto, necesita tener razones para justificarlas. En la mente consciente también se supone que reside la memoria de trabajo, la memoria a corto plazo, la que necesitamos periódicamente, como los nombres de los hijos, los padres o el cónyuge. Es el recuerdo necesario para vivir el día a día.

En el modelo de Gerald Kein, **se supone que por debajo de la mente consciente está la mente subconsciente**, donde se ubican la memoria permanente, las emociones, los hábitos y la autoconservación. **Es donde se produce la hipnosis, una vez que logramos pasar la zona crítica de la mente consciente.**



Todo lo que has visto, oído, sentido o experimentado de alguna manera... está almacenado en la **mente subconsciente**. A menudo, la

mente consciente no tiene acceso, por lo que no recordamos. A través de una regresión hipnótica, es posible volver atrás y revivir cualquier evento del pasado. En la mente subconsciente también se ubica la fuerza de voluntad, que es débil y de corta duración. Cuántas veces dice un fumador que dejará de fumar, cuántas veces dice un obeso que bajará de peso, mientras nada de esto sucede, o sucede por un corto período de tiempo. Tal vez tengas una experiencia pasada con una dieta que se inició, pero que la fuerza de voluntad fue suficiente para mantenerla sólo hasta que regrese el viejo y familiar patrón de hábitos.

La mente subconsciente funciona como una cámara que almacena todo lo que se ha experimentado de alguna manera. Una vez que se provoque un trauma con un lugar cerrado, por ejemplo, ahí se almacenará este recuerdo. Las emociones correspondientes (miedo, ansiedad, etc.) anularán la fuerza de voluntad consciente, atravesarán **el factor crítico** y detonarán ante la más mínima experiencia de incomodidad en cualquier espacio cerrado, incluso si no hay una razón consciente para ello.

Finalmente, a un nivel más profundo, se supone que está la mente inconsciente, a la que se le atribuye el control del sistema inmunológico, así como funciones corporales vitales y automáticas, como los latidos del corazón y la respiración.

La mente se comunica con el exterior a través de diversos canales de información como la vista, oído, olfato, tacto y gusto, pero hay otros menos explorados y más sorprendentes, como la telepatía (transmisión del pensamiento), la visión extra ocular o ver con los ojos vendados — mira en YouTube **Alexander Levit**—, la premonición, la intuición, la psicokinesia (capacidad de la mente para influir en la materia y energía, sin causa mecánica observable y desafiando el espacio y el tiempo), la telequinesis (capacidad de levitar o mover objetos a distancia, sin contacto físico). Busca en YouTube Kristian Jyoti y también los vídeos **Los superpoderes de Ninel Kulagina** (<https://youtu.be/1n167sf48jo>) y **Control de las sombras**. Un día ordinario de nuestra vida (<https://youtu.be/AV-GjircemY>). Para ver más acerca de este par de rusos para hacer levitar objetos y controlar la energía, consulta la página web de ALLATRA TV en español.

La fe religiosa no es otra cosa que la fuerza de la intención, la fuerza emocional. La mente no distingue entre las cosas que imaginamos y las que suceden en la realidad, y nos puede sanar o producir síntomas mentales de enfermedades inexistentes. Por ejemplo, imagina que estás partiendo un limón y cómo sale el jugo. Imagina que lo estás exprimiendo y cómo preparas una limonada con todo ese limón que estás a punto de tomar. Si ahora compruebas tus niveles de saliva, notarás cómo tu boca tiene más que antes. ¿Por qué? El limón es ácido y el exceso de saliva compensará esta acidez. Tu cuerpo está reaccionando al limón, aunque sólo está en tu imaginación.

Los pensamientos también pueden activar la producción natural de analgésicos, antibióticos, sustancias o tejido que se requiera para sanar una enfermedad o daño en el organismo.

Somatizar es transformar problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria. Es manifestar en alguna parte del cuerpo a modo de enfermedad las emociones negativas, tales como rabias, miedos, culpas o tristezas. El odio puede causar artritis, cáncer y problemas del colon. Abusos sexuales pueden generar quistes en los ovarios. Ataques de epilepsia pueden ser causados por desarmonización psíquica debida a resentimientos, traumas sexuales y sentimientos de culpa. Si un niño es castigado repetida e injustamente puede somatizar eso a manera de mareos o pérdida momentánea del conocimiento para convertirse en víctima y tratar de evitar los castigos. Si sus padres se insultan y amenazan con separación puede enfermar o aislarse para llamar la atención y mantenerlos unidos.

El hipotálamo y la glándula hipófisis controlan la mayor parte de los procesos fisiológicos, como la temperatura, el metabolismo del agua, el apetito, el sueño, las funciones respiratorias y vasculares. Somatizan las emociones y segregan hormonas que viajan por el torrente sanguíneo llevando órdenes químicas para efectuar cada función orgánica. Si en el transcurso de una enfermedad modificamos los pensamientos degenerativos y liberamos los conflictos emocionales, las nuevas células que el cuerpo crea diariamente pueden ocupar el orden que les corresponde, desaparecer un tumor y sanar la enfermedad.

Somatización explicada con humedad. El agua que cae en un lugar, tal como en el lavaplatos de la cocina, puede fluir subterráneamente por la tierra y se puede detectar a modo de humedad que daña la pintura en una pared alejada del origen.

Somatización explicada con un ratón. En un viejo edificio cierto día los sensores de incendio e inundación en las diversas plantas comenzaron a dar señales de alarma. Los bomberos venían haciendo sonar sus sirenas, alistaban las mangueras e iban a los distintos lugares que el monitor indicaba, pero no encontraban nada anormal. Y así ocurrió durante varios días, hasta que finalmente descubrieron que la causa era un ratón que mordisqueaba los cables de la red de señales en la terraza del edificio.



Haciendo una analogía con nuestro cuerpo, eso es equivalente a tener fibromialgia, sensación de dolor en distintas partes y que los médicos no hallan la razón, no encuentran el ratón emocional que está mordisqueando las fibras nerviosas y causando falsos síntomas.

Los sentidos envían al cerebro la información que estamos recibiendo cuando vemos, tocamos y olemos, a manera de impulsos eléctricos y señales bioquímicas. **El cerebro genera una imagen del hecho real que está aconteciendo y produce una respuesta específica para cada estímulo físico o psicológico:** aumenta el ritmo cardíaco, estimula los músculos de las piernas para saltar o correr, produce sudor o temblor.

Si vemos que un familiar cercano fallece en un accidente, nos acongoja la tristeza, lloramos y hasta podemos desmayar. Suponiendo que han pasado muchos años y olemos o escuchamos algo que nos impactó el día del accidente, el cerebro puede hacer una asociación inconsciente, trae de la memoria la imagen virtual y **produce la misma respuesta**, sin importar que haya pasado mucho tiempo: aumenta el ritmo cardíaco, estimula los músculos de las piernas y produce sudor o temblor. Los recuerdos hacen que el cerebro active el hipotálamo y la hipófisis para reproducir estados emocionales de alegría o tristeza.

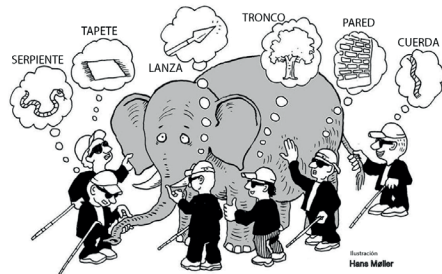
La terapia con hipnosis introspectiva permite averiguar y sanar fácilmente las causas de muchos trastornos, usualmente en una sesión, cuando por los métodos tradicionales de la psicología se necesitarían muchas horas. **No son los recuerdos propiamente lo que nos afecta, sino las emociones que hemos vinculado a esos recuerdos.** Cuando perdonamos algo, ese hecho sucedido no se borra del recuerdo, sino que se libera de la emoción que le hemos asociado, y de este modo nos deja de afectar. Por sugestión hipnótica la mente puede hacer que experimentemos la sensación de frío o calor, producir marcas, rasguños o ampollas en la piel sin haber tocado un objeto caliente o punzante (dermografía), aliviar asma, impotencia, dolores, fobias, neurosis, ansiedad, depresión, anorexia (negarse a comer por cuestiones psicológicas), insensibilizar partes del cuerpo para permitir operaciones quirúrgicas sin anestesia, y hasta controlar el sistema nervioso simpático para cerrar vasos sanguíneos y detener la salida de sangre por una herida.

Así como un médico puede recetar un placebo (sustancia inocua que carece de acción curativa pero produce un efecto terapéutico si el enfermo la toma convencido de que le sanará), un hipnoterapeuta puede canalizar la imaginación del sujeto en la hipnosis para ayudarlo a crear una fantasía acorde con lo que desea sanar, como elaborar un duelo o liberar sentimientos de culpa o rencor. En el caso de experiencias místicas, por ejemplo, como encuentros espirituales con parientes que han fallecido, reales o no, el sujeto experimenta intensamente el gran poder que poseen y su vida puede cambiar notoriamente.

REALIDAD OBJETIVA Y REALIDAD SUBJETIVA

Hay dos maneras de percibir la realidad: la objetiva, lo que es el objeto en sí, y la realidad subjetiva, lo que imaginamos que tal objeto es. Algo imaginado por la mente subconsciente es como si realmente estuviera sucediendo, no puede notar la diferencia. Esa parte de nuestra mente puede recrear una percepción visual, auditiva, sensorial, olfativa

o gustativa, como suele suceder en los sueños, y puede producir una respuesta orgánica igual que si fuese un hecho real. Ejemplo de esto es el cuento popular de 6 ciegos a los que se les pidió que definieran qué era un elefante para ellos, y cada cual lo hizo según la parte que tocó del animal. Finalmente, todos lo imaginaron como no era, porque se basaron sólo en una parte para sacar sus conclusiones: la trompa, la cola, el cuerpo o las patas. Cada uno de ellos se centró en una zona, en su perspectiva particular, y esto los llevó a error por falta de una visión de conjunto. Tanto a nivel individual como colectivamente solemos funcionar así. Nos quedamos anclados en nuestras especialidades o creencias limitantes, viviendo como ciegos y creyendo solamente nuestra visión parcial de la realidad.



Ahora veamos otro ejemplo es el siguiente texto:

**C13R70 D14 D3 V3R4N0 3574B4 3N L4 PL4Y4 0853RV4NDO
D05 CH1C45 8R1NC4ND0 3N 14 4R3N4, 357484N 7R484J4N-
DO MUCH0 C0N57RUY3ND0 UN C4571LL0 D3 4R3N4 C0N
70RR35, P454D1Z05, 0CUL705 Y PU3N735. CU4ND0 357484N
4C484ND0, V1N0 UN4 0L4 D357RUY3ND0 70D0, R3DUC-
13ND0 3L C4571LL0 4 UN M0N70N D3 4R3N4 Y 35PUM4.**

**P3N53 9U3 D35PU35 DE 74N70 35FU3RZ0 L45 CH1C45
C0M3NZ4R14N 4 L10R4R, P3R0 3N V3Z D3 350, C0RR13R0N
P0R L4 P14Y4 R13ND0 Y JU64ND0 Y C0M3NZ4R0N 4 C0N-
57RU1R 07R0 C4571LL0.**

**C0MPR3ND1 9U3 H4814 4PR3ND1D0 UN4 6R4N L3CC10N;
64574M05 MUCH0 713MP0 D3 NU357R4 V1D4 C0N57RU-
Y3ND0 4L6UN4 C054, P3R0 CU4ND0 M45 74RD3 UN4 0L4
L1364 4 D357RU1R 70D0, S010 P3RM4N3C3 L4 4M1574D,
3L 4M0R Y 3L C4R1Ñ0, Y L45 M4N05 D3 49U3LL05 9U3 50N
C4P4C35 D3 H4C3RN05 50NRR31R.**

Si lo miramos objetivamente, es una jergonza que no tiene sentido, es una sucesión desordenada de consonantes, vocales y números. Pero cuando lo vemos subjetivamente, la mente cambia los caracteres y elabora el siguiente texto subjetivo, que es distinto caracter a caracter con el original. Si consigues leer las primeras palabras, la mente descifrá las otras:

Cierto día de verano, estaba en la playa observando a dos chicas brincando en la arena. Estaban trabajando mucho construyendo un castillo de arena con torres, pasadizos ocultos y puentes. Cuando estaban acabando, vino una ola destruyendo todo, reduciendo el castillo a un montón de arena y espuma.

Pensé que después de tanto esfuerzo las chicas comenzarían a llorar, pero en vez de eso, corrieron por la playa riendo y jugando y comenzaron a construir otro castillo.

Comprendí que había aprendido una gran lección; gastamos mucho tiempo de nuestra vida construyendo alguna cosa, pero cuando más tarde una ola llega a destruir todo, sólo permanece la amistad, el amor y el cariño, y las manos de aquellos que son capaces de hacernos sonreír.

Y así como la mente es capaz de cambiar de modo inconsciente un texto sin que percibamos que lo estamos haciendo, también puede alterar recuerdos, circunstancias, sucesos y emociones hasta el punto, incluso, de llegar a crear falsos recuerdos, imaginar que las cosas sucedieron de otro modo. Y el organismo responde a lo que suponemos y genera respuestas de malestar o de bienestar, independientemente de que los episodios imaginados sean reales o no. **El cerebro tiende a crear lo que cree, y una vez que lo crea, lo cree.**

CÓMO RESPONDE LA MENTE A LAS PALABRAS

Lo que los programas son para un sistema informático, los pensamientos y las palabras son para nuestro organismo: estimulan la producción de hormonas (mensajeros químicos) y neurotransmisores que actúan sobre las células del cuerpo, lo cual nos puede enfermar, sanar

o eliminar dolores (los pensamientos pueden activar la producción cerebral de endorfinas, que son un poderoso anestésico). Cuando alguna persona habla con cierto tono de voz, con palabras positivas o negativas, nos hace pensar en ese momento de tal manera que nos programa para una respuesta neuroquímica (síntesis y liberación de un gran número de sustancias químicas, lo cual modifica la función del cerebro para llevar a cabo todas sus actividades y controlar todas las demás funciones corporales). Igual sucede cuando somos nosotros los que hablamos y decimos palabras que tengan fuerza neuroquímica.

El uso de ciertas palabras y frases puede hacer que las mejores propuestas suenen insignificantes y no sean tomadas en cuenta, porque no las expresamos con la fuerza necesaria. Todo proyecto comienza con una idea, la cual necesita ser tomada en cuenta y apoyada por otros. ¿Qué pasa si todos la hacen a un lado? ¿En verdad esa idea es pésima? Quizá no se trata de eso, sino de la forma en que la presentamos o comunicamos.

Si quieres proponer un encuentro, un trato, una idea o algún tipo de relación interpersonal, **debes evitar comenzar negativamente las frases, o decir palabras que generen duda**, esperando que el oyente las interprete como algo positivo, ya que es muy probable que eso no ocurra, tales como *Creo... Supongo... No sé... Puede ser... Podría... Probablemente*. En vez de decir: *No sé si te parece esto, pero creo que es algo que podría resultar bueno*, es mejor decir: *Esta solución resultará muy bien en tal caso*.

Cuando usamos la palabra “pero” para unir dos ideas, la segunda parte de la frase anula la primera, y puede convertirse en algo ofensivo: *Tu comida está rica, pero muy picante* (esto equivale a decir que no te gustó la comida). *Te ayudo con tu mudanza, pero hoy no puedo* (será interpretado como que no tienes intención de ayudar). Una forma de suavizar el mensaje es invertir las frases: *Esta muy picosa, pero sabe rico, Hoy no puedo, pero te ayudo con tu mudanza*.

No finalices una frase con preguntas, puesto que sugieren duda, incertidumbre: *¿No lo es?... ¿no crees?... ¿tiene sentido para ti?... Creo que esta idea podría funcionar, ¿no te parece?*

Evita hacer una pregunta en lugar de una declaración: *¿Cuándo crees que deberíamos...?... ¿qué crees que deberíamos hacer al respecto...?* Si quieres algo, dilo. No hagas una pregunta que genere duda, inseguridad.

Si deseas comprobar lo que otros piensan al respecto, pregunta directamente e incentiva los comentarios después de presentarla: *¿Alguien tiene alguna pregunta o comentario?*

Evita palabras de relleno: Es como... De hecho... Más o menos... Sólo... Y cualquier muletilla que pueda distraer la atención de la idea principal.

Cuando se agregan las siguientes palabras a una opinión, le restan validez a lo que estás diciendo, y es posible que los oyentes no le den importancia a lo que dirás a continuación: *No soy un experto, pero... No estoy seguro, pero... Es sólo una idea loca que tuve, pero... Sólo pensé que, pero...*

No minimices la importancia de tus declaraciones poniendo pe-ros. Comienza con fuerza y solidez, no con defectos y tropiezos.

Generalizaciones como Nunca... Nadie... Todos... Siempre... son palabras determinantes y generalmente son falsas. Si dices que *todos los políticos son corruptos*, quedan descartados algunos que seguramente no lo son. Si piensas que *nunca haces nada bien*, tu mente lo cree y bloquea las posibilidades de mejoramiento. Este tipo de aseveraciones falsas en la conversación dañan mucho, tanto al que las dice, como al que las escucha. Padres y profesores han cometido todo tipo de agresiones con los niños, al incluir alguna de estas palabras cuando se refieren a sus habilidades o incapacidades.

Evita decir palabras que sugieren que no eres honesto: *En verdad... Para ser honesto... Con toda honestidad... A decir verdad, creo que esta idea va a resolver el problema.* Utiliza estas frases y no te sorprendas si la gente cuestiona la veracidad de tus palabras.

Mañana, la próxima semana y un día de estos, son otra serie de palabras que no te llevan a nada. Cualquiera de esas frases la puedes decir cualquier día y te encontrarás que mañana o las otras intenciones nunca llegan. Si quieres cumplir objetivos, debes retirar de tu lenguaje

estas expresiones que no te comprometen a cumplir algo. Es mejor puntualizar qué día, tal como decir: *el lunes próximo*.

Tengo que, tiene un significado negativo. Asociamos estas palabras con algo desagradable, que nos cuesta trabajo cumplir y que implica un esfuerzo. Tengo que hacer una dieta, tengo que trabajar, tengo que estudiar, tengo que organizarme. Esto denota una obligación, y toda obligación es molesta. Se siente un peso encima cuando digo cualquier cosa con *tengo que*. Si realmente quieres hacer algo, retira el **tengo** de la manera de decirlo. Reemplázalo por **quiero** y sentirás que logras las cosas con mayor facilidad y menor esfuerzo: *Quiero trabajar, quiero estudiar*.

Tenemos tendencia a hacer lo contrario de lo que se niega o prohíbe. Por ejemplo, Cuando éramos niños, cada vez que nuestros padres querían impedir que hiciéramos algo que deseábamos tocar o probar, nos decían: *¡No toques! ¡No puedes! ¡No hagas! ¡No comas!* Ahora que somos mayores, nuestra mente ignora inconscientemente el **No** que la quiere dominar y hace lo contrario.

Por ejemplo, cuando nos dicen: *No pienses en un gato*, nuestra mente inmediatamente imagina un gato. Si piensas: *no me quiero enfermar*, tu mente capta el mensaje contrario y procura cumplirlo, haciendo que de una u otra manera te enfermes. Si quieres ir siempre por el camino positivo, no hagas campañas en contra de... sino a favor de... Esto aleja lo que no quieres y atrae lo que de verdad anhelas.

Para eliminar una adicción, por ejemplo, procura evitar las expresiones: *no voy a fumar más, no voy a tomar más, no voy a robar más*, porque el cerebro puede pasar desapercibido el **No** y se refuerza el **Voy**. Usualmente se fijan en la mente sólo las dos últimas palabras. En su reemplazo puedes decir **PUEDO** *dejar de fumar, PUEDO* *dejar de tomar, FUI* *fumador, FUI* *alcohólico*.

EL MUNDO DE LO EXTRASENSORIAL

Percepción extrasensorial es la habilidad que permite adquirir información que está más allá del alcance de lo que se puede experimentar por los sentidos conocidos —gusto, vista, tacto, olfato y oído—, tal como los presentimientos, los sueños premonitorios, la visión con otras partes del cuerpo y las videncias o apariciones fantasmales. El médico e investigador A.N.C Chowrin, director del manicomio y miembro de la Sociedad Médica de Tamboff, Rusia, tuvo oportunidad de experimentar en 1984 con una paciente que podía leer el contenido de sobres completamente cerrados. Jacobo Grinberg hizo trabajos muy interesantes junto con la legendaria curandera mexicana Pachita. Noé Esperón, de la universidad UNAM de México, siguiendo los pasos de su colega universitario Grinberg (desaparecido misteriosamente), ha perfeccionado técnicas para desarrollar en niños la capacidad de ver con los ojos cerrados y cubiertos, cosa que denominó Visión Extra Ocular. El Dr. Gregory Razran, en el Instituto de Neurología de Moscú, y el Dr. Richard P. Youtz, en el Bernard College de Nueva York, han estado trabajando en algo parecido y lo han denominado Dermo Optical Perception (Percepción óptica a través de la piel). Debo reconocer también a mis colegas Joana Navarro de España y Ramiro Montaña de Alemania sus investigaciones en el campo de la visión no convencional.

Fenómenos extrasensoriales más allá de la muerte. Miramos la vida como manifestaciones del cuerpo, y decimos que alguien ha muerto cuando su cuerpo cesa de moverse. Sabemos que el cuerpo está conformado por millones de células con vida propia, muchas provenientes de

vegetales y animales a través del proceso alimenticio, y que trabajan en conjunto para actuar como un solo cuerpo, cumpliendo ciclos de tiempo controlados por relojes biológicos muy precisos. ¿Pero, cuál es la fuerza que organiza y comanda la acción para que esto suceda así? ¿Cuál es la inteligencia que hace operativo al cuerpo desde que nace y lo va creciendo a lo largo de su vida sin interrumpir ni un solo momento su capacidad para realizar sus funciones? ¿Cuál es la célula en el cerebro que determina el momento de la muerte e interrumpe las señales eléctricas a los músculos del cuerpo?

No esperéis encontrar acá esas respuestas, porque yo tampoco las tengo. Al contrario, me surgen más incógnitas. Miremos, por ejemplo, el fenómeno de las manifestaciones de apariciones posteriores a la muerte, cosas que no son nada nuevo. En la Biblia se menciona que Jesús se apareció a unas personas en el camino a Emaús, que lo reconocieron por la manera de partir el pan, lo cual implica que tenía una figura corporal diferente a la que le habían conocido, y que en El Libro de Urantia llaman cuerpo moroncial.

En el libro EL MUNDO DE LO ULTRASENSORIAL, Hans Herlin narra la siguiente historia: “el teniente piloto inglés David McConnell se accidentó con su avión y murió el 7 de diciembre de 1918, a las 15 horas y 25 minutos (3:25 pm).

A la misma hora, entre las 3:20 y las 3:30, su compañero de vuelo, el teniente J. Larkin, tuvo una extraña aparición. McConnell se había despedido del teniente Larkin antes de que éste emprendiera el vuelo. Al respecto, Larkin dijo:

«Yo estaba despierto, leyendo y fumando. Estaba sentado delante de la chimenea, a unos 3 metros de la puerta de la habitación. Entonces oí que alguien venía por el pasillo y la puerta se abrió acto seguido con violencia, como acostumbraba hacer David. Le oí decir “¡Hola, muchacho!”, y al volverme le vi en el marco de la puerta, con la ropa de vuelo, sujetando el pestillo con la mano... No había nada de extraño en ello. Llevaba la gorra echada hacia atrás y sonreía como siempre que entraba en la habitación.

¡Hola! ¿Ya de vuelta? — le pregunté.

Y él me respondió: Sí, he llegado estupendamente, he tenido un buen vuelo.

Le estuve viendo durante todo el tiempo que permaneció hablando. Después dijo: ¡Hasta luego!, cerró la puerta y desapareció... Smith se presentó en la habitación poco después. Serían las cuatro menos cuarto cuando dijo:

—Espero que McConnell llegue con tiempo suficiente, pues esta noche queremos ir a Lincoln.

—Ya ha regresado -dije yo—, estuvo en esta habitación hace unos momentos».

El teniente Larkin se enteró pocas horas más tarde de la muerte de su camarada. No quería creerlo; seguía teniendo la convicción de haberle visto y escuchado su voz.

La monja en el hospital de Támesis. Hace poco más de 20 años, en el año 99, viajé a Támesis, población de Antioquia, Colombia, para visitar a mi hijo Felipe, por ese entonces médico general en el hospital San Juan de Dios, institución fundada en 1889. Era media noche y la parte antigua, con signos de abandono, se veía lúgubre. Y la ocasión fue propicia para que las enfermeras de turno narrasen historias de espantos en la sala de partos y otros lugares, especialmente la de una monja que ocasionalmente visitaba a algún enfermo de madrugada. Se daban cuenta que tal cosa había sucedido cuando el paciente solicitaba si era posible que esta noche volviese la misma monjita de ayer, cosa imposible, pues hacía ya algunos años no había monjas en el personal de salud del hospital. Llegaron procedentes de Barranquilla en 1918, y eran de la comunidad Hermanas de los Pobres de San Pedro de Claver. Se dedican a la atención de ancianatos y hospitales en Colombia, Venezuela, Costa Rica, Guatemala y otros países.

Dialogando del tema con un amigo, psicólogo e hipnoterapeuta, me dijo que él había trabajado en el hospital por la misma época en que mi hijo trabajó allí, y me contó otra historia de la monja, de la cuál fue testigo. Una señora dio a luz en la sala de partos, y al bebé lo llevaron a pasar la noche a una habitación de recuperación. Al día siguiente una enfer-

mera le dijo a la paciente que iba a ir por el bebé para que lo conociese, a lo cual ésta respondió: “¿a mi bebé? ¡Ya lo vi! Una monjita me lo trajo de madrugada y se lo volvió a llevar.”

¿Realmente se trata de la aparición del fantasma de una monja en el hospital de Támesis? ¿Es creación de los pacientes? Creo que no es ninguna de las dos cosas. Resulta que, al mirar las leyendas de los hospitales de San Juan de Dios en Barranquilla, Costa Rica y Guatemala, en los que han trabajado monjas de la comunidad de Hermanas de los Pobres de San Pedro de Claver, hablan de lo mismo. ¿Es coincidencia? Creo que no lo es. Pienso que se trata de una emisión psíquica no consciente por el personal del hospital que ha escuchado las historias. Es posible que las fuerzas latentes en el alma humana, que hacen posible la telepatía, levitación y visión extra ocular, generen en el entorno las condiciones para que la psiquis de algunos pacientes conecte con el inconsciente colectivo acerca de la monja virtual y la incorporen a sueños vívidos, falsos recuerdos que luego creen que sucedieron realmente... y así se mantiene activa la leyenda de la monjita en cada lugar.

Experiencias familiares. Para mi hermano Gabriel Mejía es cosa habitual escuchar voces y ver sombras o figuras como de personas que no existen, desde que era adolescente. Siente premoniciones, percibe temblores de tierra antes de que sucedan, siente las energías de las personas y le llegan a la mente datos de su vida, sin haberlas conocido.

En una ocasión en que mi hermano estuvo internado en una clínica, llegó a la habitación Jaime López, un empleado que tuvimos en nuestra empresa familiar y del que hacía buen tiempo no teníamos noticias, pues ya estaba haciendo uso de su jubilación. Estuvo haciendo visita muy callado, se quedó en un sillón mucho rato y luego se fue. Pocos días después, al salir de la clínica, le pidió a su esposa Gloria Cruz que lo acompañara a la casa de Jaime, quien vivía en Bello una población cercana a Medellín, en agradecimiento por haberlo visitado. Estuvieron tocando a la puerta sin respuesta, hasta que una señora vecina se asomó y dijo que ya nadie vivía allí desde hacía un año... desde que se murió don Jaime.

Mi hijo Alejandro, médico en el hospital San Vicente de Paúl en Medellín, también ignoraba que Jaime López había fallecido. Un día cualquiera en una conversación informal me comentó que se había encontrado con Jaime en el hospital y lo había saludado. Se sorprendió cuando le dije que Jaime había muerto hacía ya algún tiempo.

Hace poco más de un año le sucedió a Gabriel algo que lo impresionó mucho. Daniel Duarte es un ingeniero amigo y colega de hipnosis, que tiene un taller industrial en una unidad de bodegas y talleres. Allí había un vigilante de portería con el que Gabriel cruzaba saludos al entrar en la unidad, y Gabriel le prometió que le regalaría una linterna de aguinaldo. Pero siempre que iba olvidaba llevarle lo prometido. Un viernes que fue donde Duarte, el portero saludó a mi hermano al entrar y le dijo: “Don Gabriel no se olvide de mi linternita, que a mí me hace mucha falta”, a lo que Gabriel le respondió que contara con ella, que al lunes siguiente se la llevaría.

Ese lunes le pidió al mensajero de la empresa nuestra que lo acompañara donde Duarte y que sacara de la bodega una linterna para llevarle al vigilante de la portería. Al llegar allí, a Gabriel le llamó la atención que hubiese dos vigilantes, uno afuera, al lado de la puerta, y el señor de la linterna prometida estaba adentro de la caseta de guardia, junto a la ventana, y Gabriel le habló desde el auto: “Viejo, venga por la linterna, que por fin se la traje”.

El vigilante salió de la caseta y se acercó al auto, por el lado de la ventana del pasajero, mientras el mensajero de la empresa esperaba en su moto atrás del auto. Gabriel estaba al volante, estiró el brazo y le entregó la linterna al vigilante. Él la tomó, no dijo nada, ni siquiera dio las gracias, y regresó al interior de la caseta.

Gabriel entró con el mensajero donde nuestro amigo Duarte, y al salir de la reunión con éste, no vio al vigilante en la portería; sólo estaba el otro señor. Esa misma semana Gabriel regresó donde Duarte, y al notar la ausencia del mencionado celador, preguntó por él. La respuesta fue: “El ya no está trabajando acá, se murió de repente en la madrugada del domingo”. Siendo así, ¿quién recibió la linterna a mi hermano Gabriel horas después de su muerte, lunes a las 2 pm?

Como se puede ver, es mucho lo que se podría especular con el tema propuesto, como preguntarnos ¿qué es la muerte? ¿hay dimensiones paralelas? ¿tenemos otros sentidos inexplorados además de los 5 clásicos? ¿Son los espíritus seres incorpóreos, o son manifestaciones extrasensoriales de nuestro propio ser? Posiblemente iremos encontrando respuestas a medida que exploremos el mundo de lo extrasensorial con mente crítica pero abierta a los fenómenos de lo desconocido.

Se llama parapsicología al estudio de la percepción extrasensorial y la interacción mente-materia, como la telequinesia (supuesta capacidad para mover objetos con el poder de la mente), telepatía (transmisión del pensamiento), precognición (conocer hechos con anterioridad a su acontecimiento), clarividencia (visión de imágenes de hechos antes de que ocurran), experiencias extracorpóreas (desdoblamiento, viaje astral), el espiritismo y los poltergeists (del alemán poltern, hacer ruido, y geist, fantasma), fenómenos supuestamente producido por una entidad o energía imperceptible de naturaleza violenta e inexplicable por la física, como incendiar cosas, tirar objetos. Puesto que tales fenómenos no son demostrables científicamente, la parapsicología es considerada una pseudociencia por la comunidad científica.

Algunos fenómenos son simples fraudes, como el que popularizó el israelita Uri Geller al “demostrar” que podía doblar cucharas o llaves con el poder de su mente, cosa que cualquier persona puede hacer con el calor de los dedos, pues tales objetos están hechos especialmente para ese acto con **galio**, un metal que se ablanda y derrite a tan sólo 29,7 grados celsius de temperatura. Si quieres ver videos, busca en YouTube **galio doblar cucharas**.



La Fundación James Randi ofreció un millón de dólares a quien consiguiera demostrar un fenómeno paranormal bajo condiciones controladas y supervisadas, pero hasta ahora nadie ha podido hacer una demostración satisfactoria.

QUÉ ES EL AURA

Desde la antigüedad, hay evidencias de que ciertos individuos con una elevada percepción sensorial han podido «ver» un campo energético que rodea a las personas y demás elementos de la naturaleza, el cual se ha representado a manera de círculo de luz sobre la cabeza de imágenes religiosas. A mediados del siglo diecinueve, el conde **Wilhelm Von Reichenbach** dedicó años a experimentar con ese supuesto campo de energía, del que también hablaron el matemático **Van Helmont y Leibnitz**. **Mesmer** lo denominó fuerza ódica, y comprobó, según él, que mostraba propiedades similares a las del campo electromagnético descrito anteriormente por **James Clerk Maxwell**.

En 1911 el doctor **William Kilner** dio cuenta de sus estudios sobre el campo energético humano contemplado a través de pantallas y filtros coloreados. Describió una neblina brillante dispuesta en tres zonas alrededor de todo el cuerpo. La denominó **aura**, y observó que difiere considerablemente de un sujeto a otro, dependiendo de la edad, el sexo, la capacidad mental y el estado de salud. Determinadas enfermedades producían manchas o irregularidades en el aura, lo cual motivó a Kilner a desarrollar un sistema de diagnóstico basado en el color, la textura, el volumen y el aspecto general de ese campo envolvente.

En 1939 el ruso **Semyon Davidovich Kirlian** observó la presencia de energía en sus manos y logró plasmarla en un papel fotográfico. A partir de este momento dedicó toda su vida, junto con su esposa Valentina, al estudio del fenómeno.

En 1944, después de que el conocido psiquiatra **Carl Gustav Jung**, discípulo de **Freud**, se fracturó un pie y sufrió un infarto de miocardio, su enfermera lo vio rodeado de un halo luminoso, al mismo tiempo que él sentía una sensación como de contemplar la Tierra desde el espacio. A finales de los años ochenta, **Guy Coggins** desarrolló la cámara de **efecto Kirlian** para fotografiar el aura, comenzando así lo que hoy se conoce como **Fotografía Kirlian**, o ciencia para capturar en película fotográfica el rastro de los campos de energía que circundan a las plantas, animales y objetos inanimados.

Cuando el aura se percibe de color rojo, los creyentes en el tema aseguran que la persona está sintiendo en ese momento vitalidad, extroversión y afirmación. El amarillo corresponde a intelecto y mente abierta. El violeta representa a los visionarios que mantienen viva la esperanza. El aura azul se manifiesta en los que tienen tranquilidad, paz y balance interior. El verde es señal de saludable, sanación, crecimiento, cambio. El rosado está relacionado con amor, sensibilidad, amabilidad. El blanco indica pureza, tranquilidad de conciencia, unidad con el origen, armonía con la energía universal.

Percibir naturalmente el aura es un don que dicen tener ciertas personas, pero podemos tener una idea de cómo se ve el aura aprovechando la persistencia visual del ojo. Por ejemplo, en un ambiente con poca luz, coloca tu mano abierta sobre una pared blanca y obsérvala mientras la mueves ligeramente rápido hacia abajo o hacia un lado; notarás que deja una especie de estela blanca.

También, si miras fijamente al centro de la frente de una persona de pie junto a una pared, desde una distancia de 3 a 8 metros, mientras cuentas, por ejemplo, hasta treinta, es posible verle a ésta un reflejo de luz blanca alrededor de su cabeza y su cuerpo, especialmente cuando se mueve hacia un lado (recuerda que se trata de la remanencia visual o persistencia de una imagen en la retina). Con un poco de práctica se puede llegar a percibir en un tiempo menor, y sin que la persona se mueva.

No se ha demostrado la existencia del aura. Se ha sostenido que las fotografías tomadas con una cámara Kirlian muestran la existencia de las energías que conforman el aura, pero eso tiene una explicación física. Dicha cámara utiliza una descarga eléctrica de elevado voltaje y baja potencia que se aplica sobre sobre la placa fotográfica y el objeto o persona a fotografiar. Esto produce el denominado efecto corona, que es el conjunto de fenómenos ligados a la aparición de conductividad de un gas (aire) en la proximidad de un conductor sometido a alta tensión. El conductor más probable en este caso sería la humedad correlacionada a los fenómenos biológicos (dedos de la mano, hojas de árboles), de manera que los objetos más húmedos obtendrían una imagen más luminosa en

la fotografía Kirlian. Además, puede permanecer humedad residual en el cristal aislante de la cámara, dando la falsa impresión de ser la «energía» del objeto que continúa manifestándose incluso si se secciona una parte de él (teoría del miembro fantasma, en la que se afirma que al arrancar un trozo de, por ejemplo, una hoja de árbol, la energía del trozo cortado permanece, siendo ésta en realidad la humedad residual del trozo arrancado.

En ausencia de electricidad o aire (o elemento gaseoso) no se produce ningún efecto corona. Por tanto, el efecto no es inherente al objeto, ya sea una hoja de árbol o un ser humano, y no muestra ninguna característica de éste ni otras atribuciones que se han hecho desde diferentes sectores de lo paranormal. Se trata de una reacción del aire al someterse a altos voltajes y tener un conductor cerca (el objeto a fotografiar).

Para probar lo anterior, se tomaron fotografías Kirlian en el vacío. En ninguna de las fotografías apareció ningún aura. El escéptico James Randi puso a prueba a varias personas que decían tener poderes paranormales en un programa de televisión llamado ¡Explorando los poderes psíquicos en directo! Una de las candidatas afirmaba que podía ver el aura de las personas, y que el aura mide unos 12 cm alrededor de la persona, y se puede ver a una distancia de 25 cm. Se dejó escoger a la candidata a 10 personas de entre el público que, según ella, tenían un aura claramente visible.

Se situó a las 10 personas detrás de una pantalla opaca de la altura de las personas, sin que llegue a verse la coronilla. La candidata afirmaba que cuando las personas estaban de pie, se podría ver el aura por encima de la pantalla. De forma aleatoria se le asignó a cada uno de los 10 voluntarios que permanecieran de pie o sentados.

Una vez comenzado el experimento, la candidata tenía que mirar la pantalla opaca y determinar si veía o no el aura, y, por tanto, tenía que saber si la persona estaba de pie o sentada. Como por puro azar se puede adivinar el 50% de los casos, se pidió a la candidata que acertara al menos 8 veces si ve el aura o no. La candidata dijo ver el aura en todos los casos, cuando en realidad solo estaban de pie 4 personas.

En 1996, la **Fundación James Randi** y la **Asociación de Filadelfia para el Pensamiento Crítico** realizaron una invitación a más de 60 en-

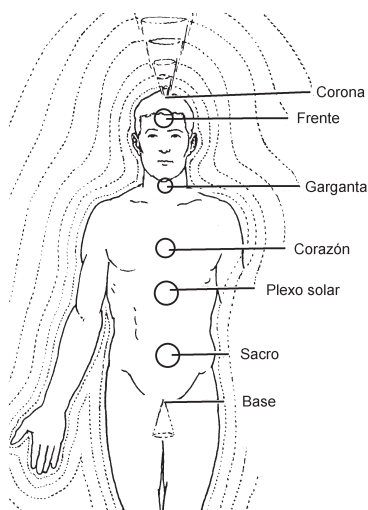
fermeras del toque terapéutico, incluyendo a Dolores Krieger, profesora de enfermería en la Universidad de Nueva York y creadora del “toque terapéutico” en los años setenta, y ofrecieron 742.000 dólares a cualquiera que pudiera demostrar su habilidad para detectar el aura. Sólo aceptó la invitación una enfermera, pero no logró resultados estadísticamente. Su rendimiento fue del 55 %, ya que sólo identificó correctamente como enfermos o sanos a 11 sujetos de 20.

QUÉ SON LOS CHAKRAS

Los creyentes en el aura aseguran que el cuerpo dispone de puntos de concentración de energía denominados **chakras**, los cuales se perciben como remolinos de forma cónica, y que los 7 principales están distribuidos a lo largo de la columna. El 1 y el 7 se localizan en los extremos de la columna, desde la región genital cercana al ano hasta la coronilla de la cabeza, prolongándose a manera de embudos abiertos hacia abajo y hacia arriba. Los cinco restantes atraviesan el cuerpo de la parte anterior a la parte posterior. También tenemos otros veintiún chakras más pequeños, ubicados en el pecho, los pómulos, la región genital y las palmas de las manos.

A cada chakra corresponde un campo o nivel de vibraciones, el cual se denomina cuerpo. Es común asumir cada campo o **cuerpo energético** como una capa que cubre a la anterior, pero cada campo afecta también al resto de campos, incluyendo el cuerpo físico. Existen diferencias de criterios en cuanto a los nombres y las funciones de los chakras, pero, en general, se acepta lo siguiente:

Chakra 1, localizado entre el ano y los genitales. Se considera la base y la



fuerza de energía del crecimiento del sistema. Le corresponde el funcionamiento autónomo del cuerpo y las sensaciones físicas, tal como dolor o placer. Su acción se relaciona con el cuerpo etéreo, el cual penetra al físico y se considera de una sustancia más sutil que la materia física conocida.

Chakra 2, ubicado en el hueso del coxis, regula el nivel de energía interna del cuerpo y de los órganos sexuales. Su acción se relaciona con el cuerpo emocional, más sutil todavía que el cuerpo etérico, el cual tiene que ver con los sentimientos.

Chakra 3, en la cintura, sobre la espina dorsal, en la depresión debajo de la cuarta lumbar. Se conoce también como Plexo Solar. Regula la condición de los sistemas digestivos y urinarios, incluyendo el hígado, páncreas, estómago, intestino, riñón y vejiga. Tiene que ver con las hemorroides y el ácido úrico. El chakra 3 está asociado con el cuerpo mental, base del intelecto, el pensamiento y la vida emocional del individuo.

Chakra 4, ubicado entre las puntas de los omoplatos, sobre la espina dorsal, al nivel del corazón, séptima dorsal. Regula el aparato circulatorio arterial, venoso, linfático y padecimientos del corazón. Tiene que ver con el cuerpo astral y refleja los sentimientos de amor.

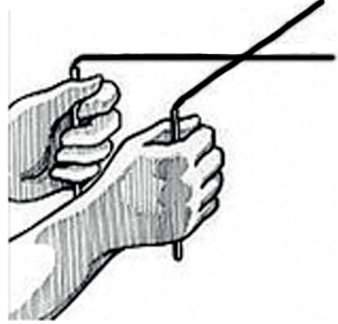
Chakra 5, en la base del cuello, sobre la espina dorsal, séptima cervical. Regula el sistema respiratorio, los pulmones, la tráquea, la nariz, la garganta y padecimientos de la piel. Se asocia con el poder de la palabra. Su acción se relaciona con el plano espiritual.

Chakra 6, en el centro de la frente, en el entrecejo. Regula las funciones superiores, como la intuición, la memoria, la inteligencia, la telepatía, etc. Su acción se relaciona con el plano espiritual.

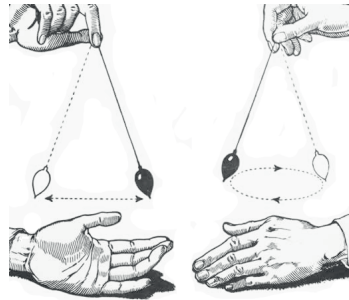
Chakra 7, arriba de la cabeza, en la coronilla, en el centro de la línea imaginaria que une las puntas de las orejas. Interviene directa e indirectamente en todos los sistemas del cuerpo. Regula el sistema nervioso, muscular y óseo. Tiene que ver con el cerebro, la fiebre, el dolor en las articulaciones, huesos y músculos. Su acción se relaciona con el plano espiritual.

RADIESTESIA

Se denomina radiestesia a una sensibilidad que dicen tener algunas personas para captar radiaciones electromagnéticas y de otros estilos, mediante un péndulo, un par de varillas móviles o una rama con forma de horqueta, y que utilizan para encontrar manantiales subterráneos, yacimientos de minerales, ubicar personas secuestradas, etc. Aunque se trata de un fenómeno psíquico-físico que se puede explicar por influencia inconsciente del pensamiento sobre los músculos de la mano que sostiene el péndulo o la varilla, sus resultados se deben tomar como algo posible, y no como un hecho cierto o real.



Para realizar el siguiente experimento de radiestesia, debes proveerte de un péndulo cualquiera, tal como un simple peso suspendido de un cordón. Afirma ahora a tus amigos que con ello te es posible obtener respuestas a preguntas, saber si sus chakras están «abiertos o cerrados», detectar el sexo de las personas, etc. Se asume que la influencia de una mujer lo hace describir círculos, y la de un hombre lo hace mover de manera rectilínea.



Y efectivamente así sucede, tan pronto se le mantiene suspendido en el aire encima de la palma de la mano de alguien.

Pareciera que hay truco, pero no lo hay. Para que el péndulo empiece a girar lentamente, aumentando progresivamente la velocidad, sin tener el menor deseo de mover en tal sentido la mano que lo sostiene, basta con imaginarlo dando vueltas. Si se le imagina en movimiento de vaivén, el péndulo tomará la dirección de norte a sur, o de este a oeste. Si cuando se esté moviendo en un sentido determinado, se le imagina moverse en

otro sentido, se verá que el péndulo se detiene poco a poco y luego inicia el movimiento en la nueva dirección imaginada.

Haz la prueba, y te convencerás de que sólo con tu imaginación puedes hacer que el péndulo se mueva en el sentido que desees, sin que quienes te observan vean movimiento alguno en tu mano, puesto que no lo hay. El péndulo es movido inconscientemente por la mano que lo sostiene; nunca se mueve por sí solo. Aprovecha el fenómeno para hacer preguntas al péndulo, mientras lo suspendes encima de la mano del sujeto que espera las respuestas, o pásalo lentamente por el cuerpo para percibir sus energías. Un giro en el sentido de las agujas del reloj, por ejemplo, puede ser una respuesta afirmativa.

Las convenciones de giro o de movimiento las puede definir previamente cada cual. Consideramos que el elemento empleado para el arte de la radiestesia es sólo un medio para canalizar la energía psíquica del radiestesista, y que los resultados de la operación dependen básicamente de éste, y no del elemento como tal.

MANOS QUE CURAN

Cuando las plantas del jardín se mantienen fértiles y bonitas, se dice que el jardinero tiene buena mano. Es común que para calmar un dolor del alma o del cuerpo basta un abrazo, un apretón o una caricia. Una herida sana más rápido cuando la enfermera trata al paciente con amor y hace que en éste germine la fe de que se ha de aliviar. Desde la antigüedad se ha practicado la imposición de las manos como una práctica sanadora, y los creyentes en el aura y las técnicas reiki consideran que de las manos se desprende un campo de energía, cuyo efecto fue utilizado por Mesmer en el siglo diecinueve para la sanación de sus pacientes, pero que confundió con un fluido similar al de los campos magnéticos de los imanes, razón por la cual llamó «pase magnético» a la acción de pasar las palmas de las manos cerca del cuerpo del sujeto.

LOCALIZAR PERSONAS CON HIPNOSIS

Si alguien está afligido por la desaparición de un ser querido, no es conveniente crear expectativas de que se puede ubicar con hipnosis, las cartas o adivinos. Es posible lograr algo con alguien que posea dones de percepción extrasensorial, pero eso no se puede garantizar.

Suponiendo que la persona tiene una hermana secuestrada, se le puede hipnotizar y sugerir algo como lo siguiente: *Visualiza la energía de ella... Llénala de amor, de perdón, de paz... Dile que la amas infinitamente y sin apegos... Eres capaz de ser feliz sin su contacto físico, porque tu contacto con ella es espiritual y es eterno... La amas, independientemente de que su ser tenga o no tenga vida material... Envíale mucha energía de tu amor... Si lo deseas, perdónale cualquier cosa que te haya hecho sentir mal... Siente que ella también te perdona y te ama.* Los pensamientos sugeridos deben ser de tranquilidad, de amor hacia la otra persona, con la esperanza de que ella perciba en su espíritu o subconsciente.

EL PODER DE LOS AMULETOS

Ningún objeto influye sobre la suerte o los espíritus. El poder de los amuletos o talismanes está en lo que uno crea que pueden hacer. Su poder se lo damos nosotros al dejarnos dominar por la sugestión.

No te dejes manipular por miedos ni supersticiones. **El cielo y el infierno no existen.** Son metáforas o lugares figurados para representar estados del alma, de éxtasis o depresión profunda. Tampoco existe el mitológico Lucifer, Chamuco o Satanás.

RELIGIÓN, DIOS, ÁNGELES Y DEMONIO

El hombre ha imaginado mitos y dioses para justificar los fenómenos que no ha podido entender, y ha creado ritos o ceremonias para mostrar sumisión a tales dioses. Por consiguiente, en cuestiones de religión no hay que demostrar nada, porque todo se debe creer ciegamente, aunque algunos de sus dogmas vayan en contra de la razón. La ciencia, al contrario, tiene que demostrar todo, hasta lo que es simple y evidente.

Pienso, luego existo, decía el filósofo Descartes. *Si existo, fui creado*, diría yo. Y si fui creado, *¿quién fue mi creador?* Si usted ha pensado lo mismo, posiblemente también se ha preguntado: *¿Qué sentido tiene esta vida?, ¿para dónde iré después de la muerte?, ¿por qué unos sufren más que otros?, ¿por qué unos tienen determinada aptitud y otros no?, ¿por qué algunos nacen ricos, inteligentes y saludables, mientras otros nacen pobres, ciegos, marginados o débiles mentales?, ¿por qué le va mal a los que creemos buenos, y todo parece salirle bien a los que consideramos malos?*

Las respuestas han sido y serán tema de especulación, y han dado origen a todo tipo de grupos filosóficos y religiosos. Como estudiantes en distintos niveles de evolución, cada uno encontrará más acorde con sus pensamientos unas u otras teorías. No creemos en la idea de un Dios al que le agrada que le alaben y que envíe a un infierno eterno a las criaturas que caen en las tentaciones que él mismo creó. En ese sentido nos consideramos ateos, pero exponemos acá las ideas que algunos tienen de Dios, por representar un papel importante en la sanación de los creyentes.

Si fueses el núcleo de un átomo, es decir, una minúscula esferita alrededor de la cual giran electrones como si fuesen lunas alrededor de la Tierra, te darías cuenta que tu vecino más próximo, otro núcleo, está

a una distancia considerable, como de la Tierra a Marte. **Si fueses una célula**, comprenderías que tu pequeño cuerpo está formado por millones de átomos, y pensarías que los otros seres son células como tú. **Si fueses un microbio**, tendrías tu cuerpo formado por millones de células y pensarías que todo tiene tamaño de microbio.

Como ser humano, sabes que tu cuerpo está formado por trillones de átomos, células y microbios, y no alcanzas a imaginar siquiera que puedes formar parte de otro cuerpo vivo mucho más gigante, tal como una galaxia.

¿Ahora comprendes cuán difícil es formarnos una idea acerca de cuál es la Causa Primera de todo cuanto existe? Algunos chinos de la antigüedad llamaron Tao, o fluir de la naturaleza, al Principio de todo. Otros le dicen Dios, Señor, Padre, Madre, Buda, Krishna, Shiva, Alá, Gran Arquitecto del universo, Prana o Energía universal, pero en el fondo la idea es la misma, aunque el nombre sea diferente. **Si hay un efecto, hay una causa que lo produce**, y si éste es inteligente, la causa es de naturaleza inteligente. Creer que un vegetal, animal o ser humano es sólo un conjunto de células resultado del azar, es como suponer que una obra maestra de la literatura se pudo haber creado accidentalmente al derramarse una sopa de letras. Por la armonía de un conjunto organizado se evidencia la existencia de una inteligencia creadora, aunque no podamos imaginarla.

Probar que algo existe sin haberlo definido previamente, es tan imposible como buscar algo sin tener una idea de qué se trata. Para comprobar que un líquido es agua, por ejemplo, tenemos que apoyarnos en la definición previa de que es un líquido incoloro, sin olor, formado por dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, que hierve a cien grados y se congela a cero. Así, para probar que Dios y los espíritus existen, primero debemos ponernos de acuerdo en cuál es la idea que cada uno tiene de Dios, cuál es su concepto de existencia, y qué vamos a llamar espíritu.

En las religiones monoteístas se define a Dios como **Ser supremo hacedor del universo**. Algunos le atribuyen todo cuanto sucede: *Dios quiera que me salga ese negocio... Dios mío, ayúdame... Que Dios lo perdone... Libranos de todo peligro... Gracias a Dios se sanó... Mi Dios lo salvó*

de ese accidente. Por la misma lógica, también se podría deducir que Dios quiso que se muriese, Dios no evitó el secuestro, Dios quemó a todos en el incendio, Dios permitió la violación, Dios está causando un tsunami en Japón y un terremoto en Chile, Dios está quemando muchas de sus criaturas en un infierno.

Esta concepción de un Dios actuando como humano, vengativo, que concede deseos a quien se le postra, le alaba y le hace sacrificios, es una visión muy limitada del Principio de Creación de todo cuanto existe.

Espíritu significa sopro en latín, y se traduce como principio de vida en el cual residen el pensamiento, la voluntad y el sentido moral. Puede ser una formación mental o algo que se supone de naturaleza inmaterial, porque no presenta ninguna analogía con lo que llamamos materia. Es sinónimo de alma o ánima, que quiere decir movimiento, actividad, vitalidad o ánimo. En este sentido, por ejemplo, animar una fiesta es «ponerle el alma» para darle actividad. Cuando un guante se mueve es porque tiene una mano que lo anima, que hace las veces del espíritu en un cuerpo.

Según su grado evolutivo, el hombre ha imaginado causas sobrenaturales para los fenómenos que en su momento no entiende. Cuando todo va bien en sus vidas y se acuerdan de lo que suponen Dios, es apenas para repetir mecánicamente una oración que saben de memoria, o para ir por hábito a un templo, como si tales actitudes fuesen simples obligaciones que tienen que cumplir de alguna manera. Toman la religión como una formalidad social y cultural.

Muchas personas no tienen una firme convicción en aquello que profesan, y cargan serias dudas acerca de la continuidad de la vida después de la muerte. Pero cuando son sorprendidas por un gran problema, tal como la pérdida de un ser querido, una dolencia incurable o una caída financiera desastrosa, no encuentran en sí mismas la fe necesaria para enfrentar el dolor con coraje y resignación, y se aferran a creencias que les ofrezcan una esperanza.

En las terapias procuramos trabajar con las creencias o imaginarios del consultante, a menos que éstas sean causa de sus conflictos emocionales. Decimos universo en vez de Dios, porque es lo más grande y cercano

que podemos ver. No creo en un Dios bíblico creador de infierno, con Israel como pueblo elegido, que olvidó hacerle la compañera a Adán, que destruyó con un diluvio lo que había hecho, que se arrepiente de lo que hace (primera carta de Samuel 15:3), que no fue capaz de eliminar al Lucifer que creó y se le rebeló, y que para probar la lealtad de Abraham le pidió que matara a Isaac, su hijo primogénito.

Por los efectos se puede deducir la causa. En muchos casos basta con ver los efectos de algo para deducir la causa que lo produce. Por ejemplo, cuando una paloma va volando y de pronto se le desprenden plumas y cae inerte, se puede afirmar que alguien le disparó, aunque no hayamos visto al cazador. Al mirar un objeto y la sombra que proyecta, podemos deducir la dirección en que está el foco de luz.

Si vemos carbones, palos chamuscados y cenizas, deducimos que ello fue causado por el fuego, aunque no hayamos visto las llamas. Si son atraídos objetos de hierro hacia un lugar, se puede concluir que allí hay un imán. Cuando se mueven las hojas de los árboles y se levanta el polvo del camino, no se ve el aire sino el efecto del movimiento del aire. Cuando se llega a un sitio desierto cualquiera y se encuentra un fragmento de vaso, una piedra tallada o un ladrillo, se puede deducir que por allí pasaron seres humanos, aunque nunca los hayamos visto.

Todo efecto ordenado procede de una causa inteligente. Al ver un mecanismo complejo, a nadie se le ocurriría pensar que su autor es un animal salvaje, un idiota o el producto de la acción espontánea del agua, elementos químicos, la temperatura y los vientos. Los piñones, la cuerda y las manecillas de un reloj requieren de un artesano que los arme en su punto exacto; la precisión del mecanismo es prueba de la inteligencia y el saber de la energía creadora. *¿Por qué pensar que algo más complejo, como una planta o un animal, se formó por simple azar, y no por acción de una ley producto de una inteligencia superior?*

Por el acabado tosco o fino de una cosa se deduce el grado de inteligencia y cultura del autor. El poder de la mente, la organización de una colmena de abejas, la perfección y el aroma de una flor, los instintos maternos de los animales y la inmensidad del cosmos, permiten deducir algunos de los posibles atributos de la energía creadora del universo. El

más sabio de los científicos de la Tierra no sería capaz de hacer un huevo con la información para dar vida a un pollito, ni podría crear una semilla que contenga las instrucciones de cómo hacer un árbol utilizando tierra, ni podría fabricar una máquina que convierta hierba en leche, como lo hace una vaca. Suponiendo que la vida en nuestro planeta es obra de extraterrestres muy avanzados tecnológicamente, cabría preguntar: *¿Y cómo se originaron ellos?*

El hombre de las cavernas adoraba el fuego porque lo calentaba en los días fríos, lo iluminaba en las noches, lo protegía de las fieras y le permitía cocer sus alimentos. Su Dios tenía la forma del fuego, y al fuego le dirigía sus rogativas. Algunos indígenas adoraban el sol, la luna, la lluvia y el trueno, porque en estos fenómenos encontraban las respuestas a sus necesidades. Para defenderse y tener motivación para la guerra, otros pensaron en la existencia de dioses guerreros, así como los hebreos, cuando fueron perseguidos por los egipcios, creyeron tener el apoyo de un Dios que los había elegido como pueblo preferido. Pensaron que su Dios era vengador y había dado poder a sus reyes para destruir a los enemigos como ollas de barro, o cobrar ojo por ojo y diente por diente.

El filósofo griego **Platón**, consideró que el alma es el principio que anima los cuerpos de los seres vivos, que les da vida y movimiento. **Pierre Teilhard de Chardin**, filósofo, paleontólogo y sacerdote jesuita francés, planteó su teoría de la **noosfera** (esfera universal en la que se localizan los pensamientos), el médico psiquiatra **Carl Gustav Jung** se refirió a ello como **inconsciente colectivo**, otros le llaman **registros akáshicos**.

Desde la antigüedad se habla de otra dimensión invisible o un cielo en el que se localizan los espíritus, los cuales pueden producir fenómenos de apariciones, revelaciones, espantos o sensación de presencias. En el **Libro Tibetano de los Muertos** llaman **bardo** al estado intermedio entre dos vidas sucesivas, entre la muerte y el renacimiento. Asumiendo que esto es así, el espíritu genera los pensamientos que controlan las operaciones mentales del cerebro y, a través de éste, también actúa sobre el cuerpo, produciendo enfermedades o sanación. También se puede comunicar con seres queridos del plano material, en lo que se conoce como revelaciones o comunicaciones mediúmnicas.

A QUÉ LLAMAMOS ÁNGEL

Según la tradición religiosa, “*los ángeles son seres puramente espirituales que Dios emplea como mensajeros para llevar sus órdenes a los hombres y manifestar su voluntad*”, pero tal concepción de hombres con alas y plumas, como la paloma Espíritu Santo, es también de la época de la falsa idea de un universo que giraba en torno de la Tierra. Si fuese cierto que Dios está en todas partes, no necesita enviar mensajeros.

En la religión católica se hace una clasificación de 9 niveles acorde con jerarquías y misiones: ángel, arcángel, principado, potestad, virtud, dominación, trono, querubín y serafín. Y más aun, le han puesto nombre a algunos, como si en su imaginaria dimensión la comunicación fuese oral, tal como Gabriel y Miguel, un arcángel armado con espada para matar, cosa inconcebible en un arcángel (que se supone es un ser de bien, de amor, de paz).

El abuelo decía: “*Crea un mito, complementalo con algunos ritos y afirma que eso es así, y pronto tendrá adeptos y adoradores*”. Mientras algo no se tenga que demostrar, podrás afirmar cualquier tontería. Lo de los ángeles y maestros espirituales es posible que sea la manifestación natural de algún don mental inconsciente, y no la comunicación de seres en una dimensión de vida paralela, **pero en las regresiones hipnóticas los trataremos como tal mientras no se pruebe otra cosa.**

En una regresión hipnótica puede ocurrir que el sujeto perciba su ángel como una sensación de luz. Al interrogarlo por medio del hipnotizado puede responder que ya pasó por vidas materiales como nosotros, y que su proceso continúa en el plano espiritual, pero que puede volver a encarnar cuando le corresponda, porque todavía es un espíritu en camino de la perfección. En ningún momento se autodenomina ángel, ni ser superior; eso es un nombre que nosotros le hemos puesto. Cuando en el diálogo nos referimos a él como “maestro”, algunos han dicho: *No me llames maestro; sólo Jesús es maestro.* Acepta que se le diga guía, y dice que cada uno de nosotros dispone de un guía personal, pero que podemos tener otros más. No juzga a nadie, ni lo previene de tal o cual mal vecino. No crea discordia. No demerita ninguna creencia religiosa. Habla bien

de Buda y Mahoma, pero los máximos elogios los tiene para Jesús. Elude responder preguntas de carácter material. Habla siempre en función de amar y perdonar a los demás. Al respecto, alguno dijo una vez: *Cada uno de los cuerpos materiales tiene algo lindo que darte, y algo que te dolerá. Aceptalo así, porque tú también eres así.*

En **El Libro de los espíritus** de Kardec, leemos lo siguiente al respecto: *¿Cómo queréis saber nombres que no existen para vosotros? ¿Creéis que no existen entre los espíritus más que los que vosotros conocéis?... - Dadle el nombre que queráis, el de un espíritu superior a quien tengáis simpatía y veneración. El espíritu protector acudirá al llamamiento, porque todos los espíritus buenos son hermanos y se auxilian.*

Si dice algo con carácter material o alarmista, no temas cuestionarlo, ya que puedes estar tratando con un espíritu burlón. Por ejemplo, pídele que haga una descripción de Jesús. Un ser evolucionado podrá decir que es una luz indefinible, amor, paz, compasión, perdón, humildad y caridad. Un burlón hablará de su aspecto físico, tal como la cara o las piernas. Pídele también una definición de amor y analiza su respuesta.

Asumiendo que eres un deportista preparándose para una competición de ciclismo, y que te ha sido asignado un **entrenador** por la entidad organizadora del evento, resulta claro que la función de éste es velar por tu buen desempeño, y que, aunque estéis cansado, no puede pedalear por ti, ni puede obligarte a salir temprano de una fiesta la víspera de la carrera. Sólo puede correr a tu lado para alentarte y mantenerte informado de tu desempeño.

Pues bien, la función del espíritu guía o maestro, que algunos llaman ángel, es como la del entrenador: no puede obligarnos a nada, porque tenemos el don de decidir nuestro destino —libre albedrío—, pero mediante la conciencia o intuición podemos elegir el camino que más nos conviene. Aunque nadie nos vea cuando hacemos una obra de caridad, nos hace sentir bien por esa acción. Se alegra con nuestros triunfos, pero también se entristece con nuestras derrotas.

Para comunicarte con tu guía espiritual, aunque consideres que se trata simplemente de un estado de supra conciencia, asumiendo que tienes un problema, le puedes pedir mentalmente que te ayude en la

solución. Si lo haces antes de acostarte, es posible que tengas un sueño en el que encuentres alternativas al problema que te agobia, o que en la mañana despiertes con ideas acerca del tema propuesto. ¿Te respondió tu maestro?, ¿se activó tu súper yo? Qué importa el camino por el que llegó la solución, si ésta te ayudó.

EL BIEN Y EL MAL

Hablar del bien y del mal es como hablar de la luz y la sombra, el amor y el odio, el calor y el frío, el bienestar y el malestar. Ello depende del punto de vista desde el que se mire. Si de un religioso se trata, comparará el bien con aquello que cumple la voluntad de su Dios, y el mal con la acción de un demonio mitológico. El político dirá que bien es todo lo que favorece al individuo y la sociedad, lo que le produce bienestar sin perjudicar a los demás. El soldado tachará de malo a lo que hace el enemigo y de bueno los ideales por los que él lucha. Lo que es un bien para los explotadores puede ser un mal para los explotados. En general, el bien puede ser aquello que la sociedad considera moral, digno de imitación, y el mal es lo que tiene un significado opuesto.

Como puedes ver, el bien y el mal no son atributos de nada ni de nadie; son simples conceptos o apreciaciones de la actuación humana. ¿Quién ha definido lo que es bueno y lo que es malo? Primero, fueron los filósofos clásicos; después, las distintas creencias religiosas; luego, la ley y la ética de los políticos. Hoy, ¿quién asume la responsabilidad de definir lo que es bueno o malo? Mi abuelo decía: “No hay mal que por bien no venga”, y finalizaba con aquella frase que muchos de vosotros habéis escuchado: “Río revuelto, ganancia de pescadores”, para enseñarme que hay cosas que parecen malas a primera vista, pero que generan un bien a la larga. La tormenta parece mala porque inunda, pero resulta buena porque purifica el aire y mejora las cosechas.

Algunos piensan que el bien y el mal existen como cosas separadas, que luchan el uno contra el otro, pero simplemente son nombres dife-

rentes para indicar dos estados de una misma cosa. Por ejemplo, no son dos elementos distintos el frío y el calor, ni la luz y la oscuridad, ni la riqueza y la pobreza, ni la ignorancia y el conocimiento. El frío es falta de calor, la oscuridad es falta de luz, la pobreza es falta de riqueza, la ignorancia es falta de conocimiento y la maldad es falta de amor.

En las diferentes épocas y culturas el hombre ha imaginado la existencia de seres sobrenaturales para justificar los fenómenos que en su momento no ha podido comprender, como el trueno, el rayo, la lluvia o los terremotos. Se ha dejado influir por supersticiones, tal como creer que es mala suerte el número 13, cruzarse en el camino con un gato negro, derramar sal, romper un espejo o pasar por debajo de una escalera, y ha creado todo tipo de símbolos, como el de un **reloj de arena** para representar el **tiempo**; el de un **bebé** para indicar **año nuevo**; el de un **esqueleto con una hoz** para personificar la **muerte**; el de una **calavera sobre dos huesos cruzados** para indicar **veneno**; el de un **toro** para indicar **fuerza**; el de un **corazón atravesado con una flecha** para referirse a un enamorado.



Infúndeles miedos y los tendrás dominados. Algunas religiones han personificado el mal como un ser vivo a manera de bestia, con cuernos, cola y tridente, al que denominan Diablo, Demonio, Lucifer, Belcebú, Chamuco, Satanás o Maligno, y lo usan para manipular a sus adeptos con cuentos de miedo y apocalipsis de terror. Y también han sido muchos los padres de familia que han manipulado, chantajeado y traumatizado a sus hijos con tales mitos.

Si el Diablo existiese realmente y fuese eterno como algunos suponen que es Dios, sería increado, y por consiguiente igual a Dios. Por lo tanto, Dios no sería único y habría el **Dios del bien** y el **Dios del mal**. Si el Diablo es posterior a Dios, entonces, es una criatura de Dios. Y puesto que sólo hace el mal y es incapaz de arrepentirse, Dios habría creado un ser dedicado a hacer el mal a los demás, lo cual equivaldría a concluir que Dios no es infinitamente bueno.

EL PAPA JUAN PABLO II PIDIÓ PERDÓN

En el libro **MEA CULPA** y en audiencias públicas del 28 de julio, 4 de agosto y 22 de septiembre de 1999, el Papa **Juan Pablo II** reconoció públicamente que la Iglesia Católica se desvió del Evangelio en algunas ocasiones, y pidió perdón por más de veinticinco errores históricos, lo cual equivale a reconocer que los Papas no son infalibles ni en cosas de fe. Recordemos la época del Papa Alejandro Borgia y sus hijos, el cardenal César y Lucrecia, acusados de crímenes y vida no muy santa. **Entre los errores reconocidos están:**



- 1. La condena de Galileo** porque afirmó que la Tierra no era el centro del universo.
- 2. La expulsión del sacerdote Martín Lutero de la Iglesia**, porque se opuso a que ésta hiciera negocio con la fe de los fieles, tal como exigir el pago de dinero por las misas (año 1100) y la venta de Indulgencias (1190).
- 3. Las Cruzadas** para atacar a los árabes y recuperar los lugares sagrados.
- 4. Haber creado la Inquisición**, unos tribunales establecidos en la Edad Media dizque para descubrir y castigar con torturas terribles a los supuestos herejes, brujas y poseídos de espíritus, violando los derechos humanos y la libertad de conciencia, llegando al extremo de procesar a personas inocentes y buenas, como Santa Teresa de Jesús.

Con respecto a los exorcismos, Juan Pablo II ordenó a las iglesias recoger los libros sobre dicho tema, por considerar que muchas de las personas tratadas como endemoniadas lo que realmente necesitaban era un tratamiento psicológico.

Juan Pablo II también afirmó que **el Cielo, el Infierno y el Purgatorio no existen como lugares físicos** a los que podamos ser llevados,

sino que son simples metáforas o figuras para expresar estados del alma. Esto lleva implícito el reconocimiento de que no se debe creer más en el dogma de la Asunción de María (creado en 1950), según el cual la madre de Jesús subió en cuerpo y alma al Cielo, y que tampoco se debe creer en la existencia del Diablo, supuesto amo del Infierno. Dijo que algunos textos bíblicos son narraciones alegóricas que no deben ser interpretadas al pie de la letra. Recordemos que la Biblia es un conjunto de 66 libros escritos por unos cuarenta autores durante un período de unos mil seiscientos años, escogidos por hombres durante un Concilio muy posterior a Jesús, de los cuales se han hecho muchas traducciones y adaptaciones.

Juan Pablo II también admitió la posibilidad de vida en otros planetas, hipótesis que la Iglesia siempre negó. Dijo que los nuevos descubrimientos llevan a constatar que la teoría de la evolución es mucho más que una hipótesis, cosa que ya había dicho Allan Kardec en 1857 y lo había reafirmado Darwin en 1859, en su teoría para explicar el origen de las especies. Esto conlleva a reconocer que **Adán y Eva fueron sólo una representación del origen de la raza humana**, y no dos personas creadas directamente por Dios. Consecuentemente, Caín y Abel, los supuestos hijos de Adán y Eva, sólo representan el mal y el bien.

En cuanto a la historia del **Diluvio Universal**, según la cual sólo se salvaron Noé, su familia y una pareja de animales de cada especie, tampoco se debe tomar literalmente, pues es imposible que una familia reúna en una barca de madera todo tipo de aves, fieras, animales domésticos e insectos minúsculos, así como el alimento vegetal y animal para muchos días. Asumiendo que ese hipotético se hubiera producido, ello significaría que los hijos de Noé se casaron entre ellos, lo cual degenera la raza y es pecado por incesto. Evidentemente eso no fue así. Lo que probablemente hubo fue una gran inundación en una región, como también ocurren actualmente en maremotos y en épocas de huracanes de invierno.

También fue un error que la Iglesia no se opusiera a que los españoles y los portugueses devastaran aldeas africanas para secuestrar hombres, mujeres y niños para llevarlos como esclavos a América, porque en esa época se creía que los negros no tenían alma, y que se podían emplear como simples animales de carga.

Estamos convencidos que toda religión o secta que practique la caridad y el amor a los semejantes es respetable, pero nos duele ver que existen ritos en los que se torturan y matan animales con la intención de agradar al que suponen es su Dios. Esto es tan equivocado, como creer que al dueño de un rancho le agrada que sacrifiquen animales de su propiedad para pedirle algún favor.

MANDAS O PROMESAS

Una manda es una promesa o juramento hecha ante una imagen o muñeco con la figura de un objeto de culto, que, de acuerdo con la fe del solicitante, tiene el poder de interceder ante Dios y facilitar la realización de un milagro, como recobrar la salud de alguien, salir bien de una situación peligrosa, recuperar algún objeto valioso que se daba por perdido.

A cambio del milagro, el creyente promete peregrinar al templo del santo a “pagar la manda”, llevar a cabo alguna mortificación como cargar una cruz o ramas con espinas, flagelarse, ayunar, caminar largas distancias, arrastrarse de rodillas hasta algún lugar específico, abstinencia de algún comportamiento nocivo, como alcohol, drogas o infidelidad.



Por experiencia propia, cuando pidas un favor a lo que consideras Dios, o tus maestros espirituales, no pongas condiciones con la promesa de algo a cambio, como si se tratase de alguien en quien no confías: Si se alivia mi hijo, subo de rodillas al templo... Si me gana tal cosa, doy limosna a los pobres... El universo con sus leyes de Karma, de causa y efecto, sabe lo que realmente necesitas y el momento apropiado para concederlo, si fuere del caso para tu evolución.

ESPIRITISMO

En lo que a la esencia del ser se refiere, hay básicamente dos doctrinas o corrientes filosóficas: el **materialismo** y el **espiritualismo**. El primero reduce a la materia todo cuanto existe, incluso el alma humana, y el segundo admite la existencia del espíritu como realidad substancial. Puesto que Espiritualismo es un término muy general, el profesor francés Hipólito Rivail, también conocido como **Allan Kardec**, propuso en 1857 el término espiritismo para referirse a la doctrina que cree en la existencia de los espíritus y en las comunicaciones con ellos. A los creyentes en el espiritismo se les llama espíritas o espiritistas, y canales o médiums a los que tienen sensibilidad extrasensorial para establecer comunicación con espíritus.

Espíritu se deriva del latín *spiritus*, que significa soplo, y se traduce como aliento de vida y principio inteligente en el cual residen el pensamiento, la voluntad y el sentido moral. Se supone de naturaleza inmaterial porque no presenta ninguna analogía con lo que llamamos materia. Es sinónimo de alma o ánimo, que quiere decir movimiento, actividad, vitalidad o ánimo. En este sentido, por ejemplo, animar una fiesta es “ponerle el alma” para darle actividad. A modo de ejemplo, cuando un guante se mueve es porque tiene una mano que lo anima, que hace las veces del espíritu en un cuerpo.

Prácticamente todas las religiones son espiritualistas, pues admiten que tenemos un principio invisible e imponderable que prima sobre la materia, y algunas tienen también un carácter espiritista, pues predicán que los muertos se pueden seguir comunicando con nosotros en apariciones o revelaciones, y que les podemos pedir ayuda. La Iglesia católica,

por ejemplo, tiene un amplio listado de espíritus para cada necesidad, tal como Lucía para sanar los ojos, Antonio para conseguir novio, Bárbara para aplacar las tempestades, José para dar trabajo, Ana para conseguir casa, Cipriano para recuperar la salud, Ignacio de Loyola para tener prosperidad, Ramón Nonato para un buen parto, Rafael para ayudar a los caminantes, la Virgen de la Macarena para proteger a los toreros, la del Carmen para proteger a los conductores y “sacar ánimas del purgatorio”. Y la Iglesia aumenta la lista cada año: Marianito, Marta, Enrique, Isabel...

Debemos evitar dejarnos dominar por la autosugestión, el miedo o el fanatismo, al punto de ver la manifestación de un espíritu en el crujido repentino de un mueble, una aparición en una sombra cualquiera, o una comunicación de ultratumba en una simple asociación inconsciente de ideas.

Aunque abundan los farsantes, curas, pastores, adivinos y falsos espiritistas que manipulan creyentes y se aprovechan de ingenuos para cobrar por sus rezos o supuestos poderes, olvidando que se debe dar gratuitamente lo que gratuitamente se recibe, no debemos emitir juicios diciendo que todos son así. Aunque hay quienes venden agua con anilina haciéndola pasar por vino, no se ha de concluir que el vino puro no existe, ni que todos los comerciantes en vinos son adulteradores. De las palabras de Jesús: ***Por los frutos se conoce el árbol***, podemos deducir cómo reconocer falsos profetas. Analiza qué pretende cada cual con lo que predica y cómo lo vive él mismo.

El manejo que le han dado en películas y novelas al tema de la comunicación con los espíritus, haciéndolo ver como algo oculto y misterioso que se practica en un salón con velas encendidas y cortinas negras, en el que un grupo de personas se agarran de las manos y se sientan alrededor de una mesa para implorar la presencia de seres queridos que han fallecido, desafortunadamente ha hecho que muchos se formen un preconcepto erróneo de lo que realmente es espiritismo.

HISTORIA DEL ESPIRITISMO

Desde la antigüedad existen leyendas populares que hablan de espantos, duendes, apariciones de fantasmas, espíritus, almas en pena y toda clase de fenómenos sin causa conocida, como ruidos inexplicables, golpes y movimientos de objetos. Sin embargo, sólo en 1848 tuvieron lugar las primeras manifestaciones comprobadas de comunicación con espíritus, en una casa de madera ubicada en Hydesville, un pequeño pueblo del Estado de New York, Estados Unidos. Habitaba allí un matrimonio de granjeros de apellido Fox, junto con dos hijas: Margareta de 14 años y Catherine de 11. Tenían otros cuatro hijos, pero estos vivían aparte. El señor Fox había alquilado la casa sin saber que ésta tenía historia de acontecimientos raros.



Al año siguiente comenzaron a escuchar ruidos y golpes como si un visitante de afuera advirtiera la presencia de las personas que estaban en la casa y quisiera que le abrieran la puerta. Los ruidos empezaron a aumentar en intensidad a mediados de marzo de 1848. Unas veces los ruidos eran un mero golpe, y otras veces parecían producidos por el rodar de los muebles. Las niñas llegaron a alarmarse tanto que se negaron a dormir solas y se fueron a la alcoba de sus padres.

La señora Fox narró así lo que aconteció la noche del 31 de marzo de 1848: *Habíamos decidido acostarnos más temprano y no consentir que se nos molestara con ruidos, haciendo todo lo posible por dormir en paz. Pero aún no se había acostado mi marido, cuando empezaron a oírse los estrépitos, que aquella noche sonaban de modo distinto. Las niñas, que dormían en una cama instalada en nuestra alcoba, oyeron los golpes, y probaron a imitarlos golpeando con los dedos.*

Catherine, la menor, decía: Señor desconocido, haga usted lo que yo hago... y daba golpecitos con los dedos. Inmediatamente contestaba el mismo

número de golpes. Cuando ella se paraba, el ruido también cesaba durante corto tiempo. Luego Margaretta dijo con tono de burla: **Ahora haga lo mismo que yo: cuente uno, dos, tres, cuatro...** y golpeó al mismo tiempo con los dedos. Los ruidos contestaron como antes. La niña se quedó aterrada. Luego Catherine, ingenuamente, exclamó: **¡Oh, madre, ya sé lo que es! Pronto será el día de los inocentes, y hay alguien que quiere burlarse de nosotros.**

Entonces pensé en hacer una prueba cuyo resultado ninguno pudiéramos poner en duda. Pregunté al de los ruidos que me indicara con golpes y de una manera sucesiva, la edad de cada uno de mis hijos. Instantáneamente me dio esa edad, deteniéndose lo necesario entre la de uno y otro para que yo pudiera contar hasta el número de siete. Siguió a esto una pausa más larga y luego una serie de tres golpes fuertes correspondientes a la edad de un hijo fallecido, que era el más pequeño de todos.

Luego pregunté: **¿Es un ser humano quien contesta a mis preguntas?** A esto no respondió ningún golpe. Volví a decir: **Si es un espíritu, dé dos golpes.** Inmediatamente resonaron los dos golpes. A continuación, indiqué: **Si se trata de un ser humano que fue herido, dé dos golpes.** Estos se oyeron en seguida tan fuerte que la casa tembló.

Continué preguntando: **¿Fue usted herido en esta casa?** La respuesta fue la misma que antes. Por tal procedimiento descubrí que había sido asesinado en mi casa; que era un hombre de 31 años y que sus restos habían sido enterrados en el sótano; que su familia se componía de la mujer y cinco hijos, dos varones y tres hembras, todos los cuales vivían en el momento de ser asesinado, y que la esposa había fallecido después. Finalmente le pregunté: **¿Continuará usted golpeando si llamo a mis vecinos para que puedan también oírle?** Los golpes contestaron con fuerza en señal afirmativa.

Mi esposo salió a buscar a la vecina de al lado, que es la señora Redfield. Se trata de una mujer muy cándida. Las niñas, sentadas en la cama, muy juntas una a otra, temblaban de miedo. Yo creo que estaba tan tranquila como estoy ahora. La señora Redfield vino en seguida (eran las siete y media), creyendo que haría reír a las niñas, pero cuando las vio pálidas, miedosas, casi mudas, se quedó cortada y empezó a creer que se trataba de algo más serio de lo que supuso. Hice algunas preguntas en nombre de mi vecina y obtu-

ve respuestas por el procedimiento anterior, diciéndome su edad exactamente. La señora llamó a su marido, ante quien formulamos las mismas preguntas, obteniendo las mismas respuestas.

Entonces el señor Redfield salió en busca del señor Duesler, de su mujer y de otras varias personas. A su vez Duesler llamó a los matrimonios Hyde y Jewell. Duesler fue el hombre que por primera vez apeló al alfabeto y obtuvo respuestas en forma de golpes dados al llegar a las letras indicadas. Duesler hizo varias preguntas inmediatamente seguidas de las correspondientes respuestas. Luego hice yo venir a cuantos vecinos pude y pregunté al espíritu si alguno de ellos había sido el agresor, pero no obtuve respuesta. Duesler continuó haciendo preguntas y logró enterarse que su nombre había sido Carlos B. Rosma; que el asesinato había sido un martes a las doce de la noche; que el cuerpo fue bajado al sótano y enterrado a la noche siguiente, a diez pies de profundidad; que el móvil del crimen había sido el robo de dinero y de su mercancía (había sido un vendedor ambulante). Muchos vecinos fueron llegando a la casa esa noche y fueron testigos de lo que estaba sucediendo.

Al día siguiente la casa se llenó de gente, pero los ruidos no se hicieron sentir durante el día. Al anochecer, cuando había presentes unas trescientas personas en la casa y las afueras, comenzaron de nuevo. Los vecinos empezaron a cavar en el sótano, pero encontraron agua y tuvieron que suspender el trabajo.

En el verano de 1848, David Fox, ayudado por Enrique Bush, Lyman Granger y otras personas, reanudó las excavaciones. A una profundidad de cinco pies hallaron una tabla, y continuando el trabajo, descubrieron alquitrán, cal y algunos huesos humanos, según el testimonio pericial de los médicos.

Cincuenta y cinco años más tarde se hizo otro descubrimiento, que no dejaba la menor duda de que realmente alguien había sido enterrado en el sótano de la casa de los Fox. La edición del 23 de noviembre de 1904 del periódico *Boston Journal* lo consignó en los siguientes términos: *Han sido encontrados en la casa que fue de las hermanas Fox en 1848, restos del hombre que se supuso fue la causa de los ruidos que se oyeron por vez primera en la citada casa, viniendo este hallazgo a desvanecer las últi-*

mas sombras de duda que pudieran abrigarse... El nuevo descubrimiento y la buscada confirmación lo han realizado unos escolares que jugaban en el sótano de la casa de Hydesville... Guillermo H. Hyde, conocido vecino de Clyde y propietario de la casa, mandó hacer una minuciosa inspección, encontrándose el esqueleto humano casi entero entre la tierra y los escombros de los muros semiderruidos del sótano. Éste, sin duda alguna, era el esqueleto del buhonero errante, asesinado según se dijo, hace cincuenta y cinco años en una habitación de la casa y luego enterrado en el sótano.

Si todo efecto tiene una causa, es lógico pensar que todo efecto inteligente debe tener una causa inteligente. Por lo tanto, se pensó que en esa casa había una entidad inteligente, llámese fantasma, espíritu o duende. También quedó demostrado que las fuerzas invisibles no estaban adscritas a ninguna casa determinada, sino que se habían **incorporado** a las niñas, pues cuando éstas se mudaron separadamente a casa de un hermano y de una hermana, el fenómeno de los golpes también se repitió en ambas casas.

En Francia y el resto de Europa las sesiones de Espiritismo estuvieron de moda durante algunos años, y se lograron comunicaciones similares a las de la casa de la familia Fox. Se notó, además, que se producían más particularmente con ciertas personas, a las que se designó con el nombre de *médiums* o canales. Para esas sesiones se emplearon mesas pequeñas de tres patas, no porque dicho objeto sea más favorable que algún otro, sino porque era un mueble alrededor del cual se podían sentar cómodamente las personas. Las mesas podían rotar o moverse en cualquier sentido para señalar a una persona, dar golpes con sus patas contra el piso para responder preguntas según un código convenido, volcarse, elevarse, etc. Inicialmente se las denominó *mesas giratorias* o *mesas danzantes*, y posteriormente *mesas parlantes*.

Al poco tiempo se descubrió que un objeto que se pudiese desplazar, tal como una canastilla o una tablita que tuviese adaptado un lápiz, se ponía en movimiento cuando alguien en trance o meditación le colocaba los dedos encima: podía trazar caracteres o frases completas, lo cual permitía una comunicación más rápida que la que se lograba con los golpes de las mesas. Posteriormente se reconoció que tales objetos actuaban

como accesorios de los que se podía prescindir; el espíritu podía actuar también sobre el brazo o la mano del médium para dirigir el lápiz. Aparecieron, entonces, los médiums **escribientes**, con capacidad de hacer **psicografía**; los médiums **parlantes** o **psicofónicos**, que dicen lo que los espíritus quieren manifestar; los médiums **videntes**, que pueden ver los espíritus, y los médiums **auditivos**, que los pueden oír.

ALLAN KARDEC

CODIFICADOR DEL ESPIRITISMO

Desde la antigüedad hay creencias de comunicaciones con algo que está más allá del campo físico visible, cosa que en algunas religiones han llamado revelaciones, y que grupos indígenas tomaban como presencia y manifestación de sus antepasados, pero le correspondió al francés **Hipólito León Denizard Rivail** el honor de haber sido el primero en estudiar con sentido crítico y científico los fenómenos asociados con espíritus.

Rivail, más conocido como **Allan Kardec**, o el **Codificador del Espiritismo**, nació en Lyon el 3 de octubre de 1804 y desencarnó en París a los sesenta y cinco años, el 31 de marzo de 1869. De familia católica, hizo sus primeros estudios en Lyon y los terminó en Yverdon (Suiza) con el célebre profesor Pestalozzi, de quien recibió una fuerte influencia protestante. Las molestias que al comienzo tuvo que soportar como católico en un país protestante, le llevaron muy pronto a apreciar la tolerancia, haciendo de él un verdadero progresista, un librepensador sagaz, que deseaba primeramente comprender antes de creer lo que se le enseñaba. Fue bachiller en Ciencias y Letras, contador, lingüista distinguido y profesor de fisiología, astronomía, química y física en un instituto privado. Hablaba



alemán, inglés, español, italiano, holandés y francés. Fue miembro de diversas agrupaciones de sabios de la época, especialmente de la Real Academia de Arras. En su afán de ayudar a los demás, organizó en su casa cursos gratuitos de química, física, astronomía y anatomía comparada, los cuales fueron muy concurridos desde 1835 hasta 1840.

Fue un trabajador incansable. En las noches se dedicaba a traducir y escribir. Entre sus numerosas obras deben citarse: *Plan para el mejoramiento de la instrucción pública* (1828), *Curso práctico y teórico de aritmética* (1829), *Gramática francesa clásica* (1831), *¿Cuál es el sistema de estudio más en armonía con las necesidades de la época?* (tesis con la que ganó un premio en 1831), *Manual de exámenes para la certificación de capacidad* (1846), *Catecismo gramatical de la lengua francesa* (1848).

El doctor Rivail fue director de Estudios de la Universidad de Francia, donde fueron designados como textos oficiales sus libros *Dictados normales de los exámenes del Ayuntamiento y de la Sorbona* y *Dictados especiales sobre las dificultades ortográficas* (alrededor de 1851). En la segunda etapa de su vida escribió *El libro de los espíritus* (1857), *Qué es el Espiritismo* (1859) *El libro de los Médiums* (1861), *El Espiritismo en su más simple expresión* (1862), *El Evangelio según el Espiritismo* (1864), *El Cielo y el Infierno* (1865), *La Génesis* (1868). En enero de 1858 fundó la *Revista Espírita*, la cual dirigió hasta la fecha de su desencarnación, y el 1 de abril de 1858 constituyó la *Sociedad Parisiense de Estudios Espíritas*.

Cuando tenía diecinueve años de edad se interesó por los fenómenos del magnetismo (hoy llamados de hipnosis) practicados por el médico alemán Mesmer, y mucho después escribió: *El magnetismo ha preparado las vías del Espiritismo, y los rápidos progresos de este último son debidos, incontestablemente, a la divulgación de las ideas que surgen del primero. Desde los fenómenos del magnetismo, sonambulismo y éxtasis, hasta las manifestaciones espíritas, no hay más que un paso; su conexión es tal, que resulta imposible hablar del uno sin referirse al otro. Si debiéramos dejar a un lado la ciencia magnética, nuestro cuadro sería incompleto y se nos podría comparar a un profesor de física que se abstuviera de hablar de la luz.*

En 1854, cuando el doctor Rivail tenía 50 años, escuchó a un señor Fortier hablar del fenómeno de las mesas giratorias que respondían

preguntas. A dichos comentarios contestó: *Esto lo creeré cuando lo vea y cuando se me pruebe que una mesa tiene cerebro para pensar, nervios para las sensaciones, y que puede tornarse sonámbula; hasta entonces, permítame considerar esto sólo como un cuento fantástico.* Rivail, que era un observador metódico, que no negaba por prejuicio, se encontraba ahora ante algo que lo retaba. Al respecto, escribió: *Estaba yo, pues, en el período en que nos hallamos ante un hecho aparentemente inexplicable, contrario a las leyes de la naturaleza y que la razón rechaza. Todavía no había visto ni observado nada; las experiencias realizadas en presencia de personas honorables y dignas de fe me confirmaban la posibilidad del hecho puramente material, pero la idea de una mesa parlante no la admitía aún mi entendimiento.*

El año siguiente, a principios de 1855, encontré al señor Carlotti, amigo mío desde veinticinco años atrás, quien me habló durante más de una hora de tales fenómenos... Primero me habló de la intervención de los espíritus, con lo cual no hizo más que aumentar mis dudas... Algún tiempo después, hacia mayo de 1855, hallábame en casa de la sonámbula señora Roger con el señor Fortier, su magnetizador... (Esto quiere decir que la señora podía hablar y caminar cuando estaba en hipnosis). Allí fui por primera vez testigo del fenómeno de las mesas giratorias, y el hecho se produjo en condiciones tales que la duda resultaba imposible. Presencé en esa misma casa ciertos ensayos, muy imperfectos, de escritura mediúmnica en una pizarra con ayuda de una cestilla. Mis ideas eran firmes, pero había en ello un hecho que debía tener su causa. Entreví, bajo la aparente futilidad y especie de juego que se hacía con esos fenómenos, algo serio y como la revelación de una nueva ley que me propuse profundizar.

Bien pronto se me presentó la ocasión de observar más atentamente de lo que había podido hacerlo hasta entonces. En una de las veladas en casa de la señora Plainemaison, trabé conocimiento con la familia Baudin... El señor Baudin me invitó a concurrir a las sesiones semanales que tenían lugar en su casa, y a las cuales empecé a asistir con asiduidad. Fue allí donde hice seriamente mis primeros estudios del Espiritismo, menos aún por revelaciones que mediante observaciones. Apliqué a la nueva ciencia, como lo había hecho hasta entonces con las demás, el método experimental, sin aceptar nunca teorías preconcebidas; observaba con atención, comparaba, deducía las con-

secuencias; desde los efectos buscaba remontarme hasta las causas mediante la deducción y el encadenamiento lógico de los hechos, admitiendo una explicación como valedera sólo cuando ella podía resolver todas las dificultades de la cuestión. Así había procedido en mis trabajos anteriores, desde la edad de quince a dieciséis años.

Desde el principio comprendí lo serio de la exploración que iba a emprender; entreví en tales fenómenos la clave del problema, tan oscuro y controvertido, del pasado y porvenir de la Humanidad, la solución de lo que había yo buscado toda la vida. Era, en una palabra, toda una revolución en las ideas y creencias, de modo que había que proceder con prudencia y no con ligereza; había que ser positivista y no idealista, a fin de no dejarse llevar por ilusiones.

Uno de los primeros resultados de mis observaciones, fue que los espíritus, siendo las almas de los hombres, no poseían ni la soberana sabiduría ni la soberana ciencia; que su saber estaba limitado por su grado de adelanto y que su opinión no tenía más valor que el de un modo de ver personal. Esta verdad, reconocida desde el principio, me libró del grave escollo de creer en su infalibilidad y me impidió formular teorías prematuras, basadas en el decir de uno o de varios de ellos. El solo hecho de la comunicación con los espíritus, dijera ellos lo que dijese, probaba la existencia de un mundo invisible en el ambiente. Éste es, desde luego, un punto capital, un campo inmenso abierto a nuestras exploraciones, la clave de una multitud de fenómenos inexplicables.

El segundo punto, y no menos importante, era conocer el estado de ese mundo y sus costumbres, si se le puede llamar así. Pronto comprendí que cada espíritu, en virtud de su posición personal y sus conocimientos me revelaba una fase, del modo como se llega a conocer las características de un país al interrogar habitantes de todas las clases y condiciones, cada uno de los cuales puede enseñarnos algo y ninguno individualmente enseñarnoslo todo. Al observador corresponde formar el conjunto, ayudado por la información que recibe de las diversas partes, al cotejar, coordinar y controlar unos con otros. Yo trataba con los espíritus como lo hubiera hecho con los hombres; y ellos fueron para mí, desde el inferior hasta el superior, medios de información y no reveladores predestinados.

Absorbido por sus tareas y lejos de ser un entusiasta de tales manifestaciones, el señor Rivail inicialmente estuvo a punto de no volver a las se-

siones de espiritismo. Regresó a las sesiones por insistencia de los señores Carlotti, Victoriano Sardou, René Taillandier (miembro de la Academia de Ciencias), Tiedeman-Manthese y Didier, quienes desde hacía cinco años estaban dedicados al estudio de los fenómenos relacionados con espíritus y habían reunido cincuenta cuadernos con preguntas y respuestas obtenidas en diversas comunicaciones, pero las cuales no habían logrado ordenar. Conociendo ellos las vastas y singulares aptitudes de síntesis que el señor Rivail poseía, le remitieron los cuadernos solicitándole tomara conocimiento de su contenido y los pusiese en orden.

Puesto que tal trabajo resultaba arduo y exigía mucho tiempo, inicialmente se negó a comprometerse en esa tarea tan dispendiosa y absorbente, que le distraería de sus otras ocupaciones. La cosa cambió una noche que su espíritu protector tuvo con él una comunicación completamente personal, por vía mediúmnica, en la que le dijo haberle conocido en una vida anterior en tiempos de los Druidas, cuando ambos vivían en las Galias, y que **en aquella época el señor Rivail se llamaba Allan Kardec**. Ese espíritu también le prometió secundarle en la tarea que le estaban solicitando sus amigos.

Motivado por esta comunicación, el señor Rivail leyó los cuadernos con detenimiento, suprimió las repeticiones, organizó los temas, señaló los espacios en blanco que se debían llenar y las palabras de doble sentido que se debían esclarecer. También escribió las preguntas requeridas para obtener tal resultado.

Hasta entonces, —dice Rivail— las sesiones llevadas a cabo en casa del señor Baudin no tenían un objeto determinado, y me propuse resolver por su intermedio las cuestiones que me interesaban desde el punto de vista de la filosofía, la psicología y la naturaleza del mundo invisible. Llegaba yo a cada sesión preparado con una serie de preguntas metódicamente ordenadas, las cuales siempre se me contestaron de una manera lógica, con precisión y profundidad. Desde aquel momento las sesiones tuvieron muy diverso carácter; entre los asistentes había personas serias que tomaron por ellas vivo interés, y que si llegaba yo a faltar estaban como desocupadas, porque los asuntos fútiles habían perdido su atractivo para la mayoría.

*Inicialmente, yo sólo tenía en vista mi propia instrucción, pero más tarde, cuando comprendí que todo aquello formaba un conjunto y tomaba las proporciones de una doctrina, tuve la idea de publicarlo para instrucción de todo el mundo... Las circunstancias me pusieron en relación con otros médiums, y cada vez que tenía ocasión, aprovechaba para proponerles algunas de las cuestiones que me parecían ser las más complejas. Es así como más de diez médiums han prestado su ayuda en este trabajo. De la comparación y fusión de todas las respuestas, coordinadas y clasificadas, y muchas veces elaboradas en el silencio de la meditación, formé la primera edición de **El Libro de los espíritus**, la cual fue publicada el 18 de abril de 1857.*

Fue así como Kardec se convirtió en el **Codificador del Espiritismo**, una doctrina cristiana, científica, moral y filosófica, que recoge y aplica las respuestas dadas por espíritus de orden elevado a muchas inquietudes de la humanidad, como *¿quiénes somos?*, *¿de dónde venimos?*, *¿a qué venimos?* Acepta la existencia de vida en otros planetas y predica que la caridad, como Cristo la enseñó, es una de las virtudes que más debemos practicar para dejar el egoísmo, el orgullo, el odio, los celos, la maledicencia y el apego desmesurado a los bienes de este mundo.

En Internet Netflix se puede ver una película de su vida, año 2019: <https://www.netflix.com/co/title/80997400?trackId=14170286>

El Espiritismo desde el punto de vista de Allan Kardec tiene por base las creencias fundamentales de todas las religiones: Dios, el alma, la inmortalidad, las penas y las recompensas futuras. A sus seguidores dice: **No violentéis ninguna conciencia; no obliguéis a ninguna persona a dejar sus creencias por adoptar la vuestra; no anatematicéis a los que no piensan como vosotros; acoged a los que acudan a vosotros y dejad en paz a los que os rechazan.** A quienes preguntan si hacen bien en seguir tal o cual práctica, secta o religión, el Espiritismo responde: ***Si creéis que vuestra conciencia está inclinada a ello, hacedlo; seguid con toda la fe y el corazón en vuestras creencias, pues Dios, en nuestra opinión, toma siempre en cuenta la intención y no la forma del culto.***

El Espiritismo practica el desarrollo y la aplicación de la moral de Cristo, la más pura de todas y cuya superioridad nadie discute. Enseña

que los individuos poco evolucionados que todavía se dejan dominar por los bajos instintos, tal como los criminales, permanecerán algún tiempo en la esfera humana.

De los varios casos citados por Kardec en su libro **El cielo y el Infierno**, y también de los otros muchos que encontramos en las regresiones hipnóticas, vemos que los **suicidas** que se quitan premeditadamente la vida porque piensan terminar de ese modo y para siempre con los problemas de su existencia, sólo consiguen postergarlos para existencias futuras. Generalmente pasan a una etapa de vacío o de oscuridad en la que sufren indefinidamente las sensaciones que les produjo el método empleado para atentar contra su salud y recuerdan las vivencias que los llevaron a tomar tal determinación, como si no hubiesen muerto. Al lograr el arrepentimiento y el perdón, se les da nuevamente la oportunidad de una vida material para que continúen su proceso evolutivo.

CHICO XAVIER

Francisco Cândido Xavier nació en Pedro Leopoldo, Estado de Minas Gerais, Brasil, el 2 de abril de 1910, y murió en Uberaba el 30 de junio de 2002, a los 92 años de edad, después de una penosa enfermedad que lo dejó ciego y con las piernas paralizadas. Popularmente conocido como **Chico Xavier**, porque Chico es el apodo familiar en Brasil para los que se llaman Francisco, fue miembro de familia numerosa, huérfano de madre a los cinco años, estuvo viviendo con la madrina, quien le aplicaba castigos corporales a diario. Tras dos años de sufrimiento, volvió al hogar paterno.



Las dificultades de subsistencia material fueron constantes durante toda su infancia y adolescencia. A los ocho años y medio, empezó a

trabajar para aportar al sustento de sus catorce hermanos. A la par de esa lucha por conseguir el pan de cada día, extraños fenómenos sucedían en su existencia, que le causaban conflictos psicológicos intensos. A los cuatro años y medio ya registraba la presencia de espíritus que le decían cosas incomprensibles para su mentalidad infantil. Veía a la madre desencarnada en el patio de la casa de la madrina, que le recomendaba tener paciencia para afrontar el sufrimiento. En la escuela pública, en donde efectuó los estudios primarios, escuchaba a los espíritus que le dictaban versos y composiciones sobre los temas más variados. Sus conflictos aumentaron en la adolescencia, cuando la fe católica en que se educó, reprimía todo ese contenido fenomenológico que sin embargo crecía con el tiempo, sin que tuviera alguna explicación plausible.

Trabajó en varios lugares y finalmente se estabilizó como funcionario del Ministerio de Agricultura del Estado de Minas Gerais, el cual mantenía la Hacienda Modelo en Pedro Leopoldo. Trabajó por 30 años corridos, sin vacaciones, sin domingos o días de descanso. Vivió siempre modestamente y ayudó a la educación y sustento de sus hermanos y sobrinos.

Escribió 451 libros psicografiados, de los que se vendieron más de 40 millones de copias traducidas a 33 idiomas. Chico Xavier admitió no ser el autor de esos textos, sino que se limitaba únicamente a escribir lo que los espíritus le pedían. Por ese motivo, no recibió dinero por la venta de sus libros. Las ganancias de sus obras han sido destinadas para institutos benéficos como hospitales, hogares para huérfanos, ayuda a los niños carentes, la Federación Espiritista Brasileña, etc. Vivió de su modesta jubilación como funcionario público.

En su producción mediúmnica hay aspectos muy nítidos que se deben señalar. El primero es el consuelo, porque los mensajes sustentan los corazones debilitados por el dolor y les devuelve el aliento para vivir al



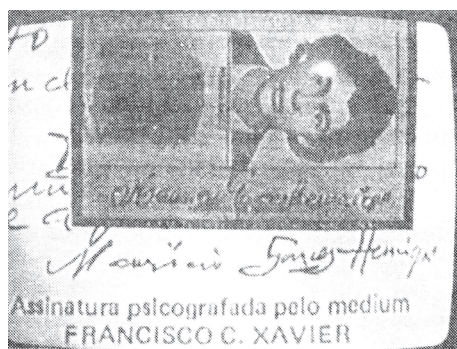
comprobar la existencia de la vida más allá de la tumba. Otro aspecto es la instrucción doctrinaria, como complemento de la obra codificada por Allan Kardec; y está también el aspecto de revelación con informaciones importantes en el sector científico y en el campo social, que se han confirmado a lo largo del tiempo.

Chico Xavier recibió títulos honoríficos de ciudadanía en un sinnúmero de ciudades brasileñas, y más de un millón de firmas lo postularon para el Premio Nobel de la Paz.

Aparte de los libros, Chico Xavier recibió mediúnicamente centenares de mensajes provenientes del plano espiritual, muchos de ellos firmados por sus autores. Uno muy famoso fue el de un joven de 15 años llamado Mauricio Garcez, muerto accidentalmente por su amigo José Divino y que sirvió, por primera vez en la historia de la Justicia, para absolver al acusado del crimen. Chico no conocía a los protagonistas del caso y vivía a centenares de kilómetros del lugar de los hechos.

La carta psicografiada por Chico Xavier en Uberaba era muy minuciosa en la descripción de los detalles del accidente. Pedía a sus familiares que aceptasen lo sucedido y estaba firmada con su nombre. Hechas las averiguaciones pertinentes, se envió la carta a sus padres, los cuales quedaron sorprendidos al comprobar que la firma coincidía exactamente con la firma en la cédula de identidad de su hijo muerto. El mensaje del joven Mauricio fue anexado al proceso y el caso tomó otro rumbo. El juez Orimar de Bastos quedó impresionado con las revelaciones allí contenidas, pues concordaban exactamente con la declaración de José Divino y no dudó en dar la sentencia absolutoria del acusado.

Pero el Tribunal de Justicia del Estado de Goiás anuló la sentencia del Juez y determinó que José Divino fuese sometido



a un nuevo juicio. El cuerpo de jurados después de examinar los autos del proceso, y conociendo de sobra la solvencia moral de Chico Xavier, tomó una decisión sorprendente: reconoció también como auténtico el mensaje psicografiado por el espíritu del joven Mauricio y absolvió a José Divino.

DIVALDO FRANCO

Nació en 1927 en Feira de Santana, Bahía, Brasil, y en 1945 se fue a vivir a Salvador. En 1947 dictó su primera conferencia espírita pública, y desde entonces lo ha hecho en más de mil ciudades y 52 países.

De familia católica y espírita convencido, a raíz de una sanación y traumas originados en la muerte de sus dos hermanos mayores, fundó en 1947 el **Centro Espírita Camino de Redención**. En 1948 co-



menzó a psicografiar diversos mensajes y en 1964 publicó **Mies de amor**—su primer libro—, del espíritu **Juana de Angelis**. Ha psicografiado en inglés invertido (hay que leer el mensaje con un espejo), italiano, alemán, francés y castellano. Del año 1964 hasta el 2019 su producción mediúmnica es de más de 350 libros, como novelas, cuentos, crónicas, poesías, temas doctrinarios, filosóficos, históricos, evangélicos, infantiles, psiquiátricos y psicológicos, correspondientes a 217 espíritus.

En 1952 fundó la **Mansión del Camino** para 46 niños pobres e inició su tarea de educador de huérfanos y necesitados. Compró un lote en la periferia de la ciudad e inició la construcción de hogares sustitutos—casas para alojar y educar en régimen familiar de 6 a 8 niños bajo la regencia de una señora o de un matrimonio—. Divaldo se ufana de tener más de 600 hijos (tres registrados con su apellido) y más de 200 nietos.

Paralelamente inició la construcción de guarderías, escuelas y talleres para convertir a los jóvenes en profesionales. Utilizando el dinero de la venta de sus libros y a través de recursos que le llegan “*de lo alto*”, la **Mansión del Camino** asiste gratuitamente a unos tres mil niños y jóvenes por día, a través de 15 escuelas y talleres de artes y oficios. Por medio de la organización **Auta de Souza** ampara a 170 familias socialmente irrecuperables y con la **Casa de la Cordialidad** ayuda a 300 familias socialmente recuperables. Por medio de la asistencia **Lourdes Saad** distribuye diariamente sopa y pan a los necesitados.

Además de lo anterior, la **Mansión del Camino** cuenta con un centro médico, escuela para auxiliares de enfermería, gabinete odontológico, laboratorio de análisis clínicos, sala de fisioterapia, imprenta para edición de libros, librería y círculo de lectura espírita, lo que ha conquistado para Divaldo el reconocimiento de los Poderes Públicos, tanto en Brasil como en el Exterior, habiendo recibido hasta hoy más de 400 homenajes, más de 70 títulos de ciudadanía honoraria y un **Doctor Honoris Causa en Humanidades**, concedido en 1991 por la Universidad de Concordia en Montreal. En 2019 la compañía Fox hizo una película de su vida.

ESPÍRITUS BUENOS, ESPÍRITUS MALOS

Desde el punto de vista espiritual no hay espíritus malos sino espíritus ignorantes, que todavía no han podido aprender a no robar, no matar, no mentir, practicar la caridad y demás manifestaciones del amor.

Entre las comunicaciones dadas por los espíritus, las hay sublimes en profundidad, elocuencia, sabiduría y bondad, pero también las hay muy triviales, vulgares y perversas. Siendo el alma del hombre, el espíritu no se vuelve sabio y perfecto por el solo hecho de dejar el cuerpo. Como estudiante que ha terminado un año escolar, debe continuar su aprendizaje en el período siguiente, en una próxima vida.

Popularmente se llama *espanto* a las manifestaciones de espíritus desencarnados, a modo de ruidos y apariciones, las cuales requieren de

la energía psíquica de alguna persona presente para producirse. Ello ha dado origen al refrán “**El espanto sabe a quién le sale**”. Las cámaras de video y grabadoras de audio instaladas en *casas embrujadas* solitarias no han captado nada, porque los espíritus no tienen energía propia para aparecerse, hablar, mover objetos o producir ruidos. Las manifestaciones de las que hemos tenido referencia, como filmaciones y fotos, se han dado siempre en presencia de personas.

La acción de los espíritus se puede comparar con una puerta de garaje operada a control remoto, que se abre o se cierra por acción de la energía eléctrica de la propia casa y no por la energía de la batería instalada en el pequeño operador remoto, el cual sólo envía una débil señal de radio al receptor para que éste active el circuito de potencia que hace operar al motor que abre la puerta. De manera similar, un espíritu externo puede establecer una comunicación telepática con determinada persona y hacer que ésta, a manera de un títere, utilice su propia energía para producir la visualización, los sonidos y los movimientos de objetos. Conociendo el poder sugestivo de las palabras, para evitar inducir en los niños y otras personas miedos injustificados, sugerimos reemplazar la palabra *espanto* por otra, pues el mismo nombre asusta. Sugerimos emplear presencia, energía, entidad o espíritu.

MIEMBRO FANTASMA, DESENCARNAR

Imagina estar en la clínica visitando un amigo. Acaba de salir de cirugía y le han amputado una pierna, pero él todavía no lo sabe, pues está acostado cubierto con una sábana y apenas se está recuperando de la anestesia. Durante la conversación te solicita que le ayudes a colocar su pierna derecha sobre un cojín, pero tú sabes que esto ya no es posible, pues no existe. A esta sensación de seguir sintiendo un miembro que fue amputado, en medicina se le llama *miembro fantasma*. Es la percepción de sensaciones de que un miembro amputado todavía está conectado al cuerpo y está funcionando con el resto de éste.

Ahora imagina que el accidente fue muy grave y le tuvieron que amputar todo el cuerpo, aunque ello no sea posible realmente. Con este ejemplo simplemente queremos dar una idea de lo que algunos consideran muerte y otros desencarnación. Ahora tu amigo «*sigue sintiendo*» su cuerpo, aunque no lo pueda ver.

Por las regresiones de memoria y comunicaciones de espíritus a través de médiums, sabemos que algunos espíritus pueden experimentar una sensación de desconcierto durante un cierto tiempo después de desencarnar, como la de estar todavía vivos en la dimensión material. Esto depende en grado sumo de la fuerza de los apegos a lo material y de su falta de preparación para aceptar la muerte de su cuerpo.

TRANSCOMUNICACIÓN

Además de las mesas parlantes, los médiums y la Ouija, se están produciendo fenómenos que dan a entender que los espíritus se están comunicando también por los canales que brinda la tecnología actual, como las grabadoras de audio, la televisión, el teléfono y los computadores, procedimiento al que se le conoce como *Transcomunicación Instrumental (TCI)*.

Todo comenzó con unas psicofonías o grabaciones de audio captadas en Suecia en la mañana del 12 de junio de 1959 por Friedrich Jürgerson, cuando estaba buscando grabar el gorjeo de los pájaros, y posteriormente se lograron psicoimágenes en pantallas de televisor. De este último fenómeno son muy conocidas en el medio las transfotos recibidas en Luxemburgo por medio del computador del matrimonio Harseh-Fischbach, y en Francia por el científico y profesor Remi Chauvin.

Para acceder a sonidos e imágenes de este tipo por Internet, puedes usar **Google** y buscar **transcomunicación**, o entrar a un sitio como el siguiente: http://www.ignaciodarnaude.com/masalla_experienciaspost-mortem/Zammit,Vida%20despues%20de%20la%20muerte-2.pdf

UNA SESIÓN DE ESPIRITISMO

El Dr. **Paul-Clément Jagot**, un célebre escritor e hipnotizador francés nacido en París en 1889, autor de libros sobre el desarrollo personal, higiene, esoterismo, psicología aplicada, hipnotismo y parapsicología, narra lo siguiente en su libro *Magnetismo, Hipnotismo y Sugestión*:

En la pequeña población de G... la noche del 3 de agosto de 1882, tres señores se colocan alrededor de una mesa para tratar de obtener los fenómenos de variación de sitio o de los golpes dados en el mueble. No tuvieron que esperar mucho tiempo; la mesa empezó a moverse y se comprendió, preguntándola, que los espíritus deseaban manifestarse. Se entabló la conversación siguiente por medio del alfabeto:

– **¿Quién está ahí?** – *Un sastre aplastado.* – **¿Aplastado cómo?** – *Un tren me pasó por encima.* – **¿Cuándo?** – *Hace tres años.* – **¿Dónde?** – *En Unterbarmen.* – **¿Qué día?** – *El 29 de agosto de 1879.* – **¿Tu nombre?** – *Siegwart Lekebusch.* – **¿Tu domicilio?** – *Barmen.* – **¿Viven tus padres todavía?** – *Sí.* – **¿Eras patrón u obrero?** – *Aprendiz.* – **¿A qué edad has muerto?** – *A los diecisiete años.* – **¿Eres feliz?** – *Oh, sí!* – **¿Quieres que lo comuniquemos a tus padres?** – *No.* – **¿Por qué no?** – *No creen en la otra vida.* – **¿Esto quizá les convencería?** – *Sólo conseguirían que se burlen* – **¿Cómo ocurrió el accidente?** – *Quise hacer una visita a mis parientes en el Auerstraße en Unterbarmen; siguiendo la vía y llevando la cabeza baja, no vi llegar el tren; era de noche y fui aplastado.* – **¿En qué te ocupas actualmente?** – *No puedo describir mi trabajo.*

*Los experimentadores, sorprendidos de la comunicación, resolvieron enterarse y esclarecer el misterio. Con este objeto, el maestro albañil K... escribió al día siguiente a la alcaldía de Barmen, y con fecha 17 de agosto de 1882, el inspector de policía enviaba esta respuesta: **A consecuencia de la demanda que usted me hace en su carta del 8 del corriente, puedo informarle que, según las actas aquí archivadas, el aprendiz de sastre Siegwart Lekebusch, de 17 años de edad, fue alcanzado el 29 de agosto de 1879, a las once y catorce minutos de la noche, por un tren de la línea de las montañas de Lamarche y aplastado en la vecindad de la estación de***

Unterbarmen. La causa del accidente fue atribuida a que el fallecido circulaba indebidamente por la vía.

*Los informes oficiales coincidían perfectamente con la comunicación del aprendiz de sastré; sólo faltaba comprobar la existencia de una calle Auersstrasse. M.E. se dirigió para eso el 18 de agosto a la redacción de la Reinisch Westhal Post, en Barmen, rogando que le dieran todos los detalles posibles del suceso. La respuesta fue: **Sólo podemos añadir a lo publicado el 30 de agosto de 1879, que existe en Unterbarmen una calle Auerstraße.***

BRUJERÍA, MAGIA NEGRA, SUPERSTICIONES

Algunos pueden pensar que un león muerto de hambre es sumamente peligroso, y en realidad es completamente inofensivo, pues, al estar muerto, es sólo una masa inmóvil que no puede atacar a nadie. Igual cosa podemos decir de la navaja exhibida en una vitrina o del veneno que está en un frasco. El objeto como tal no tiene sentidos para saber quién se le acerca, ni sentimientos para desear el bien o el mal. Lo que lo hace aparecer benéfico o dañino es el uso que le demos. Por ejemplo, el veneno de las serpientes aplicado en mínimas dosis puede salvar vidas, y una navaja en manos de un cirujano puede extirpar tumores.

Es común creer que ciertas cosas materiales tienen más poder del que puedan tener como simples minerales. La tierra de cementerio y los restos de huesos humanos, por ejemplo, no pueden actuar sobre nuestro destino. Es el miedo preconcebido, el poder que nosotros les creemos, lo que ayuda a que se hagan realidad los deseos del que supuestamente nos quiere hacer daño, ya que psicológicamente nos pone a merced de las influencias telepáticas y las enfermedades.

Elimina el miedo y desaparecerá el poder del supuesto maleficio. Son muchos los estudiantes de medicina que llevan huesos a sus casas para analizarlos, y como nada temen, nada malo imaginan, y nada malo sucede.

También es común juzgar equivocadamente a las personas, simplemente porque nos pareció malo lo que estaban haciendo o diciendo, sin intentar siquiera averiguar cuáles eran realmente sus intenciones.

Al preguntarle a Zoroat, un guía espiritual que se comunicó por intermedio de un sujeto en trance hipnótico nos dijo que los elementos en sí (huesos, tierra de cementerio, muñecos, etc.) no tienen ningún poder de hacer el mal, que simplemente somos nosotros mismos quienes creemos eso, **dejándonos sugestionar por el miedo al maleficio**. Y terminó con la siguiente metáfora: *Llega a tu casa... Lava la camisa... Échale blanqueador... Ponla al sol... Haz lo mismo con tu alma: Llega a tu casa... Sácala... Lávale lo negro... Involúcrate en la luz de Dios... Ora... Échale el límpido de la esperanza... Ponle todo el jabón del amor y verás que lo negro no existirá más.*

Ningún objeto, medalla o talismán, tiene la propiedad de atraer o alejar a los espíritus. La materia, tal como una vela o el agua que algunos llaman “bendita”, no ejerce ninguna acción sobre ellos. La virtud de los amuletos sólo existe en la imaginación de las personas crédulas. Tampoco hay fórmulas sacramentales para la evocación o el alejamiento de los malos espíritus. **Los espíritus que dan citas en lugares fúnebres y a horas indebidas, se divierten a costa de los que los escuchan.** Ceder a tales pretensiones puede ser peligroso, no por el mal que esos espíritus de bajo nivel puedan hacer, sino por la influencia que esto pueda ejercer sobre las personas que se sugestionan fácilmente, que tienen tendencia al fanatismo o al misticismo.

QUÉ ES LA OUIJA

La ouija es un objeto que se utiliza para comunicación con espíritus. Puede consistir de una hoja o tabla con los números y las letras del alfabeto, sobre la cual se coloca una pequeña tablita en forma de corazón o de punta de flecha, denominada *testigo*. El operador u operadores colocan sus dedos sobre el testigo, invocan la presencia de un espíritu cualquiera (familiar o desconocido) y se relajan hasta lograr un

cierto trance auto hipnótico. Al imaginar o entablar una supuesta comunicación telepática con un espíritu, van dejando deslizar libremente sus brazos hacia uno u otro lado, lo cual toman como señal de que se ha logrado el contacto. Hecha previamente una pregunta, alguno de los presentes va apuntando las letras o números hacia los que el operador hace mover la tablita, hasta obtener la respuesta completa.



El resultado puede ser consecuencia de fenómenos inconscientes generados por el propio operador, pero se han dado muchos casos en que éste no tiene explicación desde el punto de vista psicológico; también se producen ocasionalmente fenómenos extraños que hacen suponer allí la presencia real de espíritus.

La ouija, como tal, no tiene ningún poder y se puede colocar hasta como elemento decorativo en la sala de la casa. Es la intención que se tiene al usarla lo que la hace peligrosa. Con respecto a la música, ocurre lo mismo; la publicidad ha hecho que los jóvenes la crean con poder y se predispongan psicológicamente para aceptar mensajes ocultos en la canción, o para permitir la incorporación de entidades externas en su conciencia.

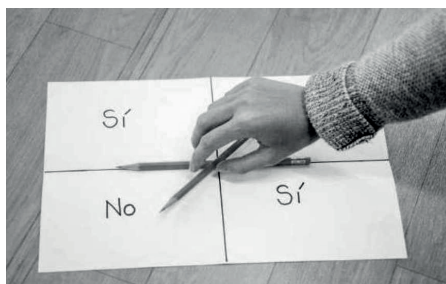
Usualmente se invoca la presencia de espíritus como un juego o por simple curiosidad, desconociendo el riesgo que se corre con ello. Ignoran que abundan los espíritus con tendencia a mentir, a burlarse o causar daño, pues el sólo hecho de estar desencarnados no los convierte en Teresa de Calcuta ni en Ignacio de Loyola. Por lo general, son estos espíritus de bajo nivel de evolución los que suelen manifestarse cuando se les invoca indiscriminadamente. Lo menos que puede suceder es que se entable comunicación con un espíritu que puede desorientar o perturbar a los presentes con algunas respuestas verdaderas y con otras falsas, haciéndose pasar por un familiar o un personaje famoso de la historia.

Si la comunicación se establece con un espíritu sediento de venganza o muy ligado a la materia, puede exteriorizar sus bajas pasiones y producir por algún tiempo obsesiones mentales en alguno de los presentes. Se conocen casos de personas que jugaron a los espíritus con la tabla ouija y luego se suicidaron, o se perturbaron de tal manera que empezaron a hablar con vulgaridad, hicieron cosas indebidas, actuaron violentamente o se enfermaron sin causa conocida. Por ello, no recomendamos la invocación de ningún espíritu, a menos que se tenga la debida preparación moral y espiritual para hacerlo.

El testigo de la ouija (el objeto que señala la respuesta), al igual que en otros fenómenos paranormales de apariciones, movimiento de objetos y ruidos, se mueve por la acción de las facultades psíquicas del médium o personas presentes.

El juego de Charlie Charlie. Existen muchas variantes de la Ouija. Una de ellas es el juego llamado Charlie Charlie, consistente de una hoja de papel en la que se ha dibujado un cuadrante y se han escrito las palabras Sí y No. En la línea del cuadrante se coloca un par de lápices, uno encima del otro en posición de frágil equilibrio. A continuación, uno de los presentes llama a un tal espíritu Charlie y le pregunta algo cuya respuesta está convenida que sea negativa o positiva.

Las vibraciones sonoras, las corrientes de aire que se producen con la invocación (cuando el operador habla o casi grita frente al lápiz), o las variaciones por el calor corporal de alguno cuando se mueve, pueden romper el equilibrio en la posición del lápiz y hacer que éste gire o ruede hacia la palabra que el supuesto espíritu quiere responder. No sobra decir que el mismo resultado se produce si decimos cualquier otro nombre en vez de Charlie, puesto que se trata de un fenómeno de física y no de comunicación con seres de otra dimensión.



PSICOGRAFÍA, ESCRITURA AUTOMÁTICA

La **psicografía**, escritura directa, involuntaria o automática, es la comunicación escrita que un espíritu hace por intermedio de un médium. El espíritu extraño dirige maquinalmente el brazo y la mano del médium para escribir, sin tener éste la menor conciencia de lo que escribe (este es al menos el caso más común). Actualmente el médium psicógrafo más reconocido es **Divaldo Pereira Franco**, del Brasil, pero el fenómeno se ha dado también en todo el mundo y en otras épocas.



EXTRATERRESTRES IMPLANTES

Una vez pensábamos que nuestro mundo era el único mundo, y que nuestro sol era el único sol. Cuando logramos entender lo que era una galaxia, concluimos que nuestra galaxia era la única. En todas estas suposiciones demostramos estar tan equivocados como cualquiera podría estarlo. Ahora yo me pregunto: ¿Es irracional suponer que nuestro universo no es el único universo? A la luz de nuestros errores pasados, ¿no sería irracional suponer lo contrario?

En otra época se supuso que el horizonte era el borde del mundo, pero todo horizonte que hemos alcanzado, de forma física o intelectual, simplemente nos ha revelado otro horizonte más allá. Sólo porque en un momento dado no podamos ver más allá de la montaña, no significa que no haya nada ahí. ¿Por qué no habría de haber más universos, como se afirma en el Libro de Urantia? ¿Por qué, salvo por razones religiosas, es algo impensable? ¿Qué tipo de cosas hemos encontrado alguna vez, de la que sólo haya habido una sola? No existe evidencia directa para

probar la existencia de otros universos o súper universos, pero tampoco deberíamos esperar que la hubiese en esta etapa de nuestra auto-educación cósmica. Estamos como el niño que nació en una isla casi desierta, y mientras caminaba por el solar de su rancho pensaba que el resto del mundo era como él estaba viendo y viviendo.

Cuando pensamos en todo ello y en la interacción de las fuerzas de los átomos que conforman la materia que denominamos inerte, me pregunto ¿cómo comenzó la vida? ¿por qué y para qué estamos aquí? ¿qué es el pensamiento? Tal como ocurre con las cuatro fuerzas conocidas de la física —La gravedad, la fuerza electromagnética, la fuerza nuclear fuerte y la fuerza nuclear débil—, que interactúan entre ellas, resulta lógico suponer que nuestros pensamientos interactúan con los pensamientos de la humanidad... del universo entero. Hemos estudiado cinco sentidos sensoriales —visión, audición, gusto, tacto y olfato— pero hay fenómenos extrasensoriales que apenas ahora estamos comenzando a estudiar, como la intuición, la premonición, la visión extrasensorial con otras partes del cuerpo, etcétera.

Si nuestro universo es el único universo que jamás existirá, la existencia de la vida aquí es sólo una inquietante coincidencia de las fuerzas y la materia conocida y desconocida. Pero si existiesen otros universos con diferentes leyes, de diferente naturaleza, entonces, para cualquier otro universo, la aparición de cualquier tipo de vida se hace cada vez más probable, al haber la posibilidad de un mayor número de interacciones de energías, fuerzas y materias. Y con un gran número suficiente de universos en ese súper universo, la eventual existencia de un universo con leyes que permiten tener vida y conciencia se hace inevitable. Sólo se necesita una fuente de energía, repetición y variación para que se produzcan las combinaciones estructurales que den forma a otras formas de vida, similares o muy diferentes a las que conocemos, y que llamaremos vidas extra terrestres. Y en la historia de la humanidad hay muchas huellas e historias que parecen comprobar que no estamos solos en el universo.

Durante una regresión puede ocurrir que el sujeto comience a narrar vivencias no terrícolas, o hable de seres que lo han visitado en algún momento de su vida para enseñarle o estudiar algo. Incluso puede decir

que lo llevaron en una nave y que le colocaron un implante. Esto puede ser real o imaginario, y es un tema que debe ser tratado con cuidado, pues hay personas que creen todo lo que les dicen y pueden fácilmente caer en fanatismos a favor o en contra de los extraterrestres, y creen ver reptiloides, reptilianos, hombres lagarto o draconianos por todas partes, con el convencimiento de que vienen a devorarnos o robar nuestra energía. Asumen que todos ellos son malos, como si alguien en otra galaxia afirmara que todos los terrícolas son malvados, basado en el hecho de que nos atacamos unos a otros en guerras sin sentido, esclavizamos y nos comemos a los animales, destruimos la tierra y contaminamos el agua que nos da la vida. Evidentemente está equivocado, porque también hay terrícolas buenos.

Paul Hellyer, exministro de defensa de Canadá, fallecido en Toronto el 9 de agosto de 2021, citó frente al Congreso de los Estados Unidos a **Jim Sparks** para que diera el mensaje que le entregaron los extraterrestres una de las tantas veces que fue abducido (llevado en una nave). Este mensaje es un consejo hacia lo que debería hacer la raza humana para lograr su supervivencia. El exministro se hizo muy conocido en la comunidad de investigación OVNI en 2005 cuando le dijo a una audiencia en el Simposio de Toronto sobre Divulgación OVNI y Direcciones Planetarias en el Convocation Hall de la Universidad de Toronto: «Los extraterrestres son tan reales como los aviones que vuelan sobre nuestras cabezas y vienen de distintas regiones del cosmos para ayudarnos».

En cuanto a los supuestos implantes que se mencionan por doquier, especialmente en Internet y regresiones hipnóticas, no debemos creer todo eso. Así como no debemos confundir el simple crujiir de un mueble de madera con la presencia de un espíritu, ya que ello se produce naturalmente por la acción dilatadora de la humedad y el calor ambiental, también debemos evitar ver implantes extraterrestres por todos lados y achacarles los problemas de salud originados en muchas otras causas físicas o emocionales.

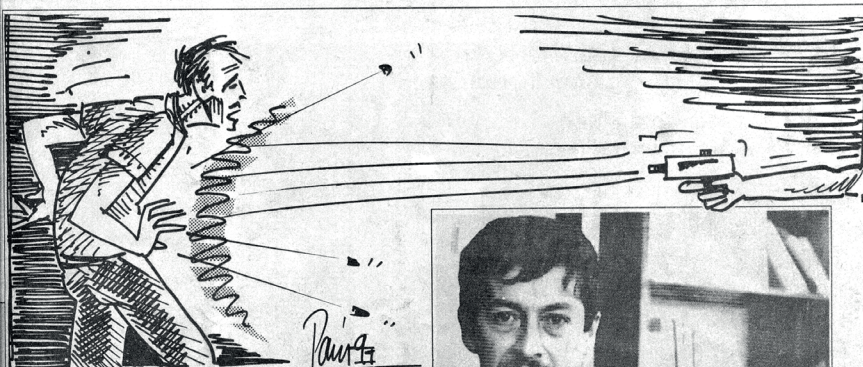
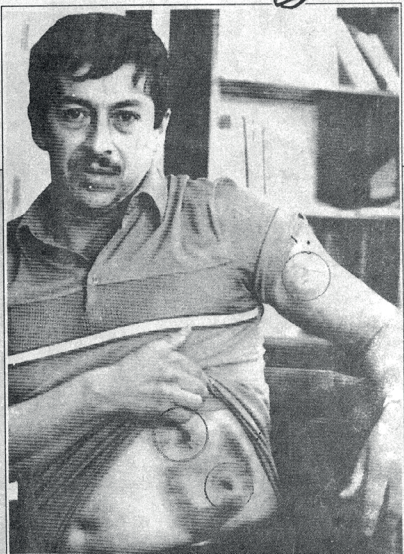
Se debe averiguar de qué se trata el supuesto implante, cuál es su procedencia, su objetivo y qué puede ocasionar, ya que nada es bueno, ni nada es malo. Todo tiene una razón de ser. Ninguna experiencia es mala

si de ella podemos sacar algo provechoso. **Luis Roberto Rodríguez**, un contactado en Pacho, cerca de Bogotá, asegura que fue subido a una nave y que unos extraterrestres amistosos le colocaron un implante en el hombro derecho. Y está convencido que esto le salvó la vida un día que le dispararon de frente una ráfaga de metralleta y fue atendido en la Clínica Marly de Bogotá. Los médicos no entienden cómo las balas se desviaron en el interior del cuerpo y no tocaron órganos vitales, como consta en el artículo que hizo el periódico El Colombiano de Medellín en página completa.

Medellín, domingo 24 de noviembre de 1991

El **COLOMBIANO** 7 B

VISTA

Hace algunos días, Luis Roberto Rodríguez, el campesino cundinamarqués que dijo haber viajado en un platillo volador en el mes de abril del año en curso, estuvo de visita en la ciudad de Villavicencio. Allí, al salir de una de las tantas reuniones que ha estado sosteniendo con la gente desde su contacto extraterrestre, fue interceptado por varios hombres quienes, sin mediar palabra, le dispararon una ráfaga de ametralladora. En forma inexplicable, el análisis médico constató el ingreso de varios proyectiles nueve milímetros en la humanidad de Luis Roberto -al menos dos habrían sido mortales-, pero no pudo explicar el motivo por el cual ningún órgano resultó afectado por ellos. Las balas entraron, hicieron "un extraño" y volvieron a salir sin producir daño alguno. ¿Qué pasó? ¿Qué fuerza extraña evitó la muerte del campesino contactado? Esta es su versión sobre los hechos...

Con respecto a Luis Roberto en la actualidad, ha generado polémica. Se puede ver el video <https://www.youtube.com/watch?v=rrm5Lus-BZeI> en YouTube y leer los comentarios de televidentes y de su hijo Jilmar Rodríguez. Un televidente escribió: “Se equivocó, no pensó bien lo que debió hacer, y le pasó a lo que mucha gente le pasa, se dejó llevar por la fama y el dinero y quiso sacar provecho de esto, sin medir consecuencias.”

Hay personas que recuerdan conscientemente o en hipnosis de donde vienen. Por ejemplo, alguien dijo: *Recuerdo de donde vine, que en casa me esperan mis padres; y aún más, pude ver dónde estaba mi cuerpo esperándome para cuando yo regrese. No me asusté en lo más mínimo cuando se me comunicó que del pecho hacia arriba mi forma era de ave, y que aquí sólo era una escuela donde venía a estudiar. La comunicación con los míos de mi planeta de origen me ha ayudado mucho. Aunque ellos allá en casa tengan un aspecto de ave, sus corazones son tan hermosos, que solo recordar la vida en casa (otro planeta) me da tristeza y ya quisiera volver.*

No es importante la forma del cuerpo que tenemos hoy. El cuerpo es un templo sagrado para toda forma de vida. No se puede calificar de feo o bonito, si no sabemos lo que contiene dentro. Son las energías, la vibración, las que lo hacen diferente. Una vibración baja densa, siempre será un alma inconsciente, dormida, sufriente, negativa, etc. Una vibración alta, lumínica, siempre será un alma consciente, despierta, recordando su pasado, creando su futuro.

Estamos constituidos por átomos de estrellas, unas cercanas y otras muy distantes. La Tierra lleva millones de años viajando por el cosmos y todos los días caen a la superficie cientos de meteoritos que han viajado enormes distancias hasta llegar aquí, los cuales van formando las capas de tierra y rocas que pisamos, y que nutren las plantas que nos alimentan. Por lo tanto, nuestros átomos provienen de tales meteoritos. Dicho de otro modo: Nadie es totalmente originario de esta Tierra; todos venimos de diferentes lugares del cosmos.

Si tienes la razón, ¿para qué discutes?
Y si no la tienes, ¿para qué lo haces?

Si te rebajas al nivel del otro que tiene por costumbre discutir y pelear, te puede ganar fácilmente porque tiene más experiencia que tú en belicosidad.

Si un cambio de lentes mejora tu vista,
un cambio de pensamientos mejorará tu vida.

RESURRECCIÓN Y REENCARNACIÓN

El continuar viviendo es una de las creencias más viejas de la humanidad. Los hombres de las cavernas, por ejemplo, enterraban a los muertos en posición fetal para que pudieran nacer de nuevo. Los griegos, los celtas y los egipcios creían en la transmigración de las almas (pasar de un cuerpo a otro). Y a muchos de nosotros en ocasiones se nos hace conocido alguien que vemos por primera vez, o hemos tenido la sensación de haber estado antes en un lugar que apenas estamos visitando, fenómeno denominado **Déjà-Vu** (Ya Visto).

Los primeros cristianos y algunos padres de la Iglesia cristiana, como **San Agustín** y **San Ambrosio**, creían en renacer de nuevo. Esto duró hasta el año 543, cuando, en el Segundo Concilio de Constantinopla, el emperador romano **Justiniano**, para permitir a los cristianos de la época el libre ejercicio de su culto, puso como condición que no se volviera a hablar de resurrección (reencarnación).

En una terapia regresiva es común que el sujeto encuentre el origen de sus síntomas en hechos que parecen haber sucedido fuera de su vida actual. Se puede comprobar que ello puede ser el resultado de comunicaciones telepáticas inconscientes con alguna de las personas presentes, transmisión vía genética de vivencias que impactaron profundamente a un antepasado, o fantasías consecuencia de un histerismo individual o colectivo. Sin embargo, por experiencias comprobadas, eminentes científicos, psicólogos y psiquiatras ahora creen en la reencarnación.

También hay quienes niegan la posibilidad de otras vidas, pero afirman creer en una vida eterna. Objetan la carencia de sentido del tener que volver a empezar otra y no piensan que lo mismo se podría aplicar

a la rutina diaria: *Si ya viví hoy, ¿qué sentido tiene vivir mañana otro día casi igual al actual?*

Aunque parezca monótono levantarse, trabajar y dormir, para repetir casi siempre la rutina del día anterior, ello nos brinda la oportunidad de ir creciendo, aprendiendo y evolucionando. Las etapas de sueño entre día y día nos permiten descansar, renovar nuestra fe y olvidar muchas de las vivencias desagradables del pasado. Siendo yo un espíritu, mi vida es la larga y eterna vida del espíritu y no la corta existencia del envoltorio material que constituye el cuerpo.

A diferencia de los saduceos, que pensaban que todo lo nuestro concluía con la muerte, los judíos creían en la **resurrección de la carne** como promesa de otra vida. Sin embargo, sus ideas en este punto no estaban claramente definidas, porque sólo tenían nociones vagas e incompletas sobre el alma y sus lazos con el cuerpo. Creían que un hombre que había vivido podía volver a vivir después de su muerte, pero no imaginaban o explicaban con precisión cómo habría de ser esa vida futura.

Se creía en la resurrección como la vuelta a la vida del mismo cuerpo que había muerto, pero el simple sentido común demuestra que esto es materialmente imposible de hacer con todas las personas que han existido, pues nuestros cuerpos tienen elementos químicos que antes formaron parte de otros cuerpos. Dicho con un ejemplo: El cavernícola murió y sus restos se confundieron con la tierra. Nacieron allí algunas plantas, que posteriormente fueron alimento para diversos animales. Siguiendo el ciclo vital, el cuerpo del cavernícola se fue disolviendo y entró a formar parte de aquellos que comieron aves que se alimentaron con las semillas de plantas y con los gusanos que devoraron al cavernícola. Desde este punto de vista, si se **resucita** al cavernícola con el mismo cuerpo que tuvo, resulta evidente que no se podría resucitar a todos aquellos que vivieron después y que tenían elementos de aquél.

Mirado de otra manera, es lógico preguntarse: *¿Con qué cuerpo habrán de resucitar los bebés que fueron abortados, los hermanos siameses (los unidos por alguna parte del cuerpo), los que fallecieron muy ancianos, o aquellos cuyo cuerpo físico era deforme o incompleto? ¿Cada uno habrá de tener un cuerpo de igual edad, belleza y estado de salud en la otra vida?*

Si creemos que para Dios no hay nada imposible, sería aceptar que crea cuerpos nuevos para cada uno de los que han de resucitar, lo cual contradice el principio de que la resurrección es con el mismo cuerpo que se tuvo. Aceptar que el espíritu habrá de vivir con otro cuerpo nuevo diferente al original que antes tuvo, es reconocer el principio de la reencarnación.

La resurrección en el pleno sentido de la palabra (el mismo espíritu en el mismo cuerpo) puede aplicarse a Jesús, a Lázaro, a la hija de Jairo y al hijo de la viuda de Naín, pero no a Elías ni a los profetas. Según la creencia de los judíos, Juan Bautista era el mismo Elías que había vivido unos 400 años antes, pero es un hecho que el cuerpo de Juan no podía ser el mismo cuerpo que tuvo Elías, puesto que los vecinos y amigos de Juan lo conocían desde niño. Por consiguiente, **Juan podía ser Elías reencarnado, pero no resucitado**: el mismo espíritu, pero con otra carne.

Para evitar la confusión que implicaba tener un solo término para expresar dos situaciones diferentes, Allan Kardec empleó en 1857 la palabra **reencarnación**, para indicar la vuelta del espíritu a la vida corporal, en otro cuerpo que nada tiene de común con el anterior. Es por ello que en los libros antiguos no se menciona tal palabra. Reencarnar significa que yo, como espíritu único e individual, siempre el mismo que he sido, que soy y seré, volveré a la vida en un nuevo cuerpo desde su gestación hasta la muerte, para seguir evolucionando. Cada cuerpo es sólo un envoltorio material o vehículo de que dispone el espíritu para dar, compartir, reparar o aprender lo que tiene que dar, compartir, reparar o aprender en tal vida material.

Según la doctrina espírita kardecista, la muerte y la desencarnación no se refieren al mismo fenómeno. La muerte es la cesación de la vida orgánica. La desencarnación es la liberación del espíritu inmortal. Pueden coincidir ambas, pero a veces la muerte precede por un espacio más o menos corto o largo de tiempo a la desencarnación, por la que el espíritu se desliga definitivamente de los lazos que aún lo unían a la materia.

El periodo de transición tras la desencarnación, es un cambio de plano. La muerte es hereditaria, y cuando el cuerpo muere, el espíritu está listo para liberarse, porque no es la partida del espíritu la que causa la

muerte del cuerpo, sino que ésta es la que determina la partida del espíritu.

Pero éste, no siempre está en condiciones de hacerlo. En algunos casos, la muerte biológica sucede, pero el espíritu no se desprende, no se libera, queda preso al cuerpo físico, este continúa todavía encarnado, porque no todos los que mueren desencarnan inmediatamente. Nos dijo cierta vez un suicida: **No estoy muerto**. Y agregaba: *Sin embargo, siento los gusanos que me roen*. Indudablemente los gusanos no le roían el periespíritu, ni menos aún el espíritu; le roían el cuerpo. Era solo la visión y las sensaciones de lo que le pasaba al cuerpo, el cual todavía se conservaba conectado al periespíritu, lo cual le causaba la ilusión que él tomaba por realidad. Se considera periespíritu a un estado intermedio entre la materia densa (cuerpo material) y el espíritu.

La reencarnación no es un proceso castigador. Es un proceso educativo, pues por ella volvemos a la escuela, a la prisión o al hospital para renovarnos y alcanzar la perfección, la felicidad y la plenitud. Por eso la experiencia de las existencias en las vidas con una materia densa es tan imprescindible. Es el sentido de las existencias humanas.

LA BIBLIA Y LA REENCARNACIÓN

Lucas 9.18; Mateo 16.13; Marcos 8.27: *Sucedió un día que, habiéndose retirado Jesús a hacer oración, teniendo consigo a sus discípulos, les preguntó: ¿Quién dicen las gentes que soy yo? Ellos le respondieron: Muchos que Juan Bautista, otros que Elías, otros que Jeremías y otros que uno de los antiguos profetas que ha resucitado.*

Y vosotros, replicó Jesús, ¿quién decís que soy yo?

Respondió Simón Pedro: El Cristo o Ungido de Dios.

Si Jesús hubiese considerado la posibilidad de volver a nacer como un error, hubiese aprovechado sus sermones y parábolas para negarlo, y no lo hizo nunca.

Mateo 11, 13-15: *Porque todos los profetas y la ley hasta Juan anunciaron lo porvenir. Y si queréis entenderlo, él mismo es aquel Elías que debía venir. El que tiene oídos para entender, enténdalo.* Puesto que Elías vivió 400 años antes que Juan, se deduce fácilmente que es el mismo espíritu de Elías, pero reencarnado en el cuerpo que ahora se llama Juan; no es resucitado, porque ahora tiene otra carne.

1 Corintios 15.13: ¿Cómo dicen algunos entre vosotros que no hay resurrección de muertos? Porque si no hay resurrección de muertos, tampoco Cristo resucitó... He aquí, os digo un misterio: No todos dormiremos, pero **todos** seremos transformados... *Es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción y esto mortal se vista de inmortalidad.*

Hechos 24.15: *Ha de haber resurrección de los muertos, así de justos como de injustos.*

Juan 3.1-7: Le respondió Jesús a Nicodemo: **Pues en verdad te digo, que quien no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios o tener parte en él.**

Le dice Nicodemo: *¿Cómo puede nacer un hombre, siendo viejo? ¿Puede acaso volver otra vez al seno de su madre para renacer?* Y Jesús le respondió que para poder llegar a ver el reino de Dios **es necesario renacer del agua y del espíritu**, y agregó: *Por tanto, no extrañéis que te haya dicho: Os es preciso nacer otra vez.* Algunos pueden pensar que se refería al bautismo, pero en el bautismo de Jesús no se dice que éste renació.

En el Sermón de la Montaña Jesús prometió compensación a hechos reales, imposibles algunos de darse en la vida actual, pero sí en otra: *Bienaventurados los que ahora lloráis, porque reiréis. Bienaventurados los que ahora tenéis hambre, porque seréis saciados. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios. Bienaventurados los pobres de espíritu, porque vosotros también veréis a Dios... Mas, ¡Ay de vosotros los que ahora estáis saciados!, porque tendréis hambre. ¡Ay de vosotros los que ahora reís!, porque lamentaréis y lloraréis.*

Suponemos que, al decir *saciados*, Jesús se refería a quienes reniegan de todo y no aprecian o disfrutan lo que tienen: *¡Otra vez lo mismo! No voy a comer... ¡Otra vez para Miami, qué pereza!* En cuanto al reír, cree-

mos que se refería a los que se burlan de los defectos o la mala suerte de los demás.

Isaías 26.19: *Tus muertos vivirán; sus cadáveres resucitarán.*

Oseas 6.2: *Nos dará vida después de dos días; en el tercer día nos resucitará.*

Tomando días como generaciones, esto se puede adaptar al proceso de reencarnación: Muerto mi cuerpo (primera generación), mi espíritu puede llegar a renacer como hijo (segunda generación) sólo si fecundan artificialmente una mujer con mis espermatozoides. Por proceso de procreación natural, sólo puedo renacer a partir de mi nieto (tercer día).

LA CIENCIA Y LA REENCARNACIÓN

Profesionales de la medicina, la psiquiatría y otras ramas científicas se han dedicado al estudio y comprobación de lo que dicen las personas que han sido sometidas a terapias regresivas, o que han tenido experiencias de casi muerte, tales como los que han logrado revivir después de paros cardíacos prolongados. Además de que coincide lo que dicen unos y otros, los resultados de las comprobaciones los han llevado a suponer que efectivamente hemos tenido otras vidas.

El médico **Ian Stevenson** (1918-2007), quien fue profesor de neuro psiquiatría de la Universidad de Virginia, Estados Unidos, resumió algunas experiencias interesantes en su libro **Veinte casos que hacen pensar en la Reencarnación**. Otro pionero ha sido el médico y psiquiatra norteamericano **Raymond Moody Jr.**, autor de los libros **Vida después de la vida**, **Reflexiones sobre la vida después de la vida**, **La luz del más allá** e **Investigando vidas pasadas**.

Helen Wambach, psicóloga clínica y profesora de psicología de la Universidad de California, también se ha destacado en este campo desde 1966. Después de estudiar 1088 relatos de regresiones, escribió una síntesis de las mismas en su libro **Recordando vidas pasadas**. Posteriormente publicó **Vida antes de la vida**, en el que se condensa una

investigación con 750 pacientes. Es también digna de destacar la gran cantidad de casos comprobados en la India por el profesor **Hemendra Nath Banerjee** de la Universidad de Rajastan.

Actualmente han impulsado mucho la hipnosis clínica regresiva las experiencias del psiquiatra norteamericano **Brian Weiss**, autor de **Muchas vidas muchos sabios**, **A través del tiempo**, **Lazos de amor**, **Meditación**, **Eliminar el estrés**.



DÓNDE REENCARNAMOS

El universo tiene millones de galaxias formadas cada una por millones de planetas. Por deducción lógica, de sentido común, en todos los planetas que haya condiciones físico-químicas similares a las de la Tierra, es posible la existencia de vida igual o diferente a como la conocemos. Somos egoístas al pensar que toda la vida y toda la inteligencia del universo está concentrada sólo en la Tierra. Al respecto, dos años antes del final del siglo 20, el Papa **Juan Pablo II** sorprendió a la comunidad científica al admitir la posibilidad de vida en otros planetas, hipótesis que la Iglesia siempre negó por creer que la especie humana terrícola era el único propósito de la creación divina.

Por las regresiones de memoria y comunicaciones con espíritus, se deduce que hay pluralidad de mundos habitados y que algunas de nuestras reencarnaciones han sido fuera de la Tierra, en otras galaxias. Hay mundos cuyos moradores son inferiores aún a los de nuestro planeta, física o moralmente, y hay otros que son más o menos superiores en todos los conceptos. Esto nos permitirá seguir evolucionando, aunque nuestro

mundo llegue a su fin. En cuanto a que, si se crea un espíritu cada vez que aumenta la población, recuerda que en el plano espiritual puede haber miles de millones de espíritus esperando cuerpo. Además, **nadie puede asegurar que ya terminó la creación.**

SENTIDO DE LA REENCARNACIÓN

Algunos vienen a cumplir una **misión** (tal como Jesús y Buda) y otros lo hacen para corregir malos comportamientos del pasado (**expiación**), pero la mayoría de nosotros venimos a pasar **pruebas** que nos permitan continuar evolucionando espiritualmente hasta llegar a la perfección, tales como aprender el perdón, la humildad, la caridad, no atentar contra nuestro cuerpo ni el de los demás, no odiar ni robar, etc.

Si la vida fuese solamente la actual, sin más oportunidades, tendríamos todo el derecho de pensar que la vida es injusta, porque no habría una respuesta lógica para múltiples interrogantes, tales como: *¿Cómo puede nacer un niño sano y otro no? ¿Por qué algunos mueren en sus primeros días o meses de edad? ¿Por qué algunos transcurren su vida en medio de la opulencia y las satisfacciones, mientras otros la pasan en la miseria y el sufrimiento? ¿Por qué unos nacen ciegos o débiles mentales, y otros inteligentes y saludables? ¿Por qué unos, que son malos, sufren menos que otros, que son buenos?*

En la terapia regresiva se ve que el hombre sufre lo que ha hecho sufrir a los otros. Si ha sido desalmado, cruel, brutal, despiadado, duro, feroz, implacable o sanguinario, será tratado posiblemente de la misma manera. Si ha sido soberbio, podrá nacer en una condición humillante. Si ha sido avaro y egoísta, o si ha hecho mal uso de su fortuna, podrá carecer de lo necesario. Si ha sido mal hijo, los suyos le harán sufrir. En cuanto a las enfermedades congénitas, usualmente son consecuencia de una mala utilización de las facultades en vidas pasadas. Si nos falta un brazo, por ejemplo, pudo haber sido que lo usamos para agredir y hacer el mal a otros. Si empleamos la voz para interferir negativamente en la

vida de los demás, desbaratando matrimonios con los chismes que hacemos, no sería de extrañar que en otra vida seamos mudos. En cuanto a un niño que muere prematuramente, se puede pensar que vino para servir de medio de poner a prueba el amor y el desapego material de sus padres y familiares cercanos, o que en otra vida mató bebés practicando abortos.

POR QUÉ NO RECORDAMOS OTRAS VIDAS

Si recordásemos lo acontecido en cada uno de los días que hemos vivido, probablemente pasaríamos el día de hoy amargados o resentidos. Por las regresiones y las comunicaciones mediúmnicas sabemos que el espíritu renace relacionado de alguna manera con las mismas personas del medio social o familiar de una existencia pasada, para reconciliarse o reparar daños que se hayan causado, entre otras cosas. Si se reconociese a los que se ha odiado u ofendido, se podrían despertar resentimientos o sentimientos de culpa.

Asumiendo que se pudieran recordar los idiomas y que varias personas estuviesen solicitando un mismo empleo, tendrían más oportunidad quienes hablen inglés, alemán y español, que aquellos que sólo recuerdan una lengua muerta, lo cual sería injusto. Cada existencia es un nuevo punto de partida; poco importa saber lo que éramos antes. Las tendencias actuales, lo que más trabajo nos cuesta aceptar o corregir, es un indicio de la tarea que estamos cumpliendo.

Si el espíritu del niño ha vivido antes, ¿por qué desde el nacimiento no se manifiesta tal cual es? Todo se ve que es muy sabio en la naturaleza, en el universo. El niño necesita cuidados delicados que sólo la ternura de una madre puede prodigarle, y esa ternura aumenta con la debilidad y la ingenuidad del niño. Para una madre sería muy difícil entregarse al cariño de su hijo, si en vez de la gracia ingenua de ese angelito hubiese encontrado bajo las facciones infantiles un carácter viril y las ideas de un adulto, y menos aún si hubiese conocido su pasado y posiblemente recordado que fueron enemigos o se causaron daño.

NIÑOS QUE RECUERDAN VIDA PASADA

El 15 de abril del 2004, ABC News, Daily Courier y un canal internacional de televisión, transmitieron la historia de **James Leininger**, un niño de 6 años y residente en Los Ángeles, California, el cual, según dice su madre Andrea Leininger: “Siempre ha estado extraordinariamente interesado en los aviones”. A muchos niños les gustan los aviones, pero la historia de James es única. Tiene recuerdos de haber sido el teniente James McCready Huston, un piloto norteamericano de la 2ª Guerra Mundial derribado cerca de Iwo Jima en 1945 por la artillería japonesa.

A los 18 meses de edad, su padre, Bruce Leininger, llevó a James al Museo del Aire Kavanaugh, en Dallas, donde el niño se quedó absorto mirando aviones de la 2ª Guerra Mundial, especialmente el Corsair. Unos meses después comenzaron unas pesadillas terribles. Empezaba a gritar: ¡Avión impactado, fuego, pequeño hombre no puede salir!, mientras daba patadas y elevaba sus brazos al aire.

Cuando James tenía dos años y medio, estando de compras con su madre, se le antojó un avión de juguete. Ella le dijo: *Mira, tiene una bomba en la parte de abajo*, y él respondió: *Eso no es una bomba, es un Drop Tank* (tanque de descarga). Ninguno de los Leiningers sirvió en el ejército ni tenían nada que ver con la aviación. Hasta que James empezó a mostrar su interés por los aviones, ellos no tenían en casa nada relacionado con el tema.



La abuela de James fue la primera en intuir que se trataba de una vida pasada, y le envió a su hija Andrea un libro escrito por Carol Bowman, titulado **Vidas Pasadas de Niños**. Los Leiningers empezaron a usar las técnicas de Bowman, reconociendo que las pesadillas existían, pero asegurándole que esas experiencias le sucedieron a otra persona y no a quien era ahora. *Esto ayudó. Las pesadillas cesaron casi inmediatamente*, dijo Andrea.

Sin embargo, los recuerdos no se detuvieron, aunque ya no se le venían a la mente en todo momento. Su mamá recuerda que le estaba leyendo un cuento y él tenía la mirada perdida. Entonces, le preguntó: *¿Qué le pasó a tu avión? -Fue alcanzado. ¿Dónde? -En el motor ¿Dónde se estrelló? -En el agua.* Cuando le preguntó quién derribó el avión, la miró, y con toda naturalidad respondió: *¡Los japoneses!* como queriendo decir *¿quien más iba a ser?*

En una ocasión dibujó un avión Corsair en llamas y lo firmó “**James 3**”. También dijo que su anterior nombre era **James**, volaba en un **Corsair**, partió de un portaaviones llamado **USS Natoma Bay**, y recordaba a un piloto amigo suyo llamado **Jack Larson**. Luego se supo que el piloto era hijo de alguien también llamado James, y por eso el número 3.



Bruce, su padre, empezó a investigar los recuerdos de su hijo y descubrió que el portaaviones **USS Natoma Bay** estuvo en la **Batalla de Iwo Jima** y perecieron 21 tripulantes. Uno de los pilotos derribados se llamaba **James Huston**, y su avión fue alcanzado en el motor por fuego japonés el 3 de marzo de 1945, cayó al mar envuelto en llamas y se hundió. El piloto Jack Larson fue testigo del incidente. Anne Barron, hermana del piloto derribado, cree la historia de James porque el niño ha dicho muchas cosas que sólo su hermano podía saber.

De la historia de **James Leininger** se pueden ver vídeos y fotos en Internet. Busca las palabras **Natoma james**.

Otro caso sumamente interesante fue el que publicó Telemundo en su canal de YouTube el 13 de diciembre de 2016, con el título **Reencarnación infantil | Caso Cerrado | Telemundo**, en el que una Juez, para resolver un caso de demanda, dictó sentencia basada en las pruebas irrefutables aportadas por un niño que afirmaba ser el padre de la demandante en su anterior vida:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-zAuCq8Rag>

Casos similares, en los que la Justicia brasileña se basó en comunicaciones espirituales para emitir juicio, ocurrieron con **Chico Xavier**, medium espírita brasileño, quien hacía intermediación psíquica con seres que habían fallecido.

De la obra *Los Grandes Enigmas*, de Larousse, tomamos este caso: El 19 de enero de 1951, **Munna**, un pequeño de seis años, hijo de Sri Jageshwar Prasad, un peluquero de Kannauj, una ciudad del norte de India, fue raptado por dos desconocidos mientras jugaba en la calle. Al constatar el padre su ausencia hace buscar a Munna, y algunas horas más tarde encuentran el cadáver del pequeño degollado a la orilla de un río. Al poco tiempo son detenidos dos hombres y uno de ellos confiesa el crimen, pero luego se retracta. Como no se logra encontrar ninguna prueba de su culpabilidad, la policía debe soltarlos. La familia de Munna queda desamparada y la madre sufre graves problemas nerviosos.

Seis meses después de la muerte de Munna, nació en otro barrio un niño al que se llamó **Shankar**, hijo de Sri Babu Ram Gupta. Apenas aprendió sus primeras palabras, el niño mostró un comportamiento extraño. A los dos años habla de su “otra casa”, a la que le gustaría volver. Quiere ver a sus “otros padres” y no cesa de reclamar unos juguetes que describe con mucha precisión y que nunca ha tenido. En ocasiones Shankar es presa de grandes temores y cuenta cómo lo degollaron dos hombres en su otra vida. Es curioso notar que desde su nacimiento el niño presenta una extraña marca a lo ancho del cuello, bajo el mentón, la cual parece una larga cicatriz, la cual, según lo estudiado por Allan Kardec, pudo haber quedado marcada de alguna manera en el periespíritu al desencarnar como Munna.

En 1954 esta historia fue conocida por muchos en la ciudad. En muchas ocasiones, delante de numerosos testigos narró a todos su asesinato. Entregó detalles que nunca fueron dados a conocer a la opinión pública, pero que concuerdan con la confesión del acusado. Esto llegó a oídos de Jageshwar, el padre de Munna, quien, turbado, quiere conocer a Shankar, pero el padre de éste se opone, pues el asunto comienza a inquietarlo y teme que le puedan quitar a su hijo. Jageshwar insiste y el 30 de julio de 1955 logró conocer a Shankar. Es interesante anotar que el niño, quien apenas acaba de cumplir cuatro años, reconoció a Jageshwar como su padre en esa otra vida y se lanzó a sus brazos.

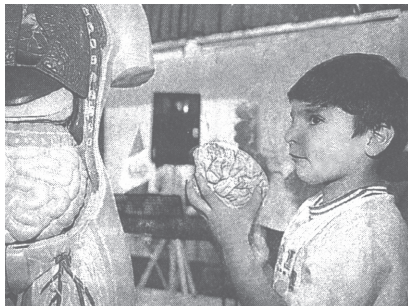
En 1956, el profesor Atreva de la ciudad Benarés comenzó a investigar el caso de Shankar. Interrogó al niño y verificó los hechos. Shankar proporcionó detalles de la vida de Munna que sólo pudieron ser conocidos por su familia. El profesor Atreva obtuvo confirmación de la madre de Shankar, de sus profesores y vecinos. Entre 1956 y 1965 este asunto fue estudiado por el Dr. **Jamuna Prasad** y por el investigador norteamericano **Ian Stevenson** (autor del libro **Veinte casos que hacen pensar en la Reencarnación**), quienes trataron de determinar si hubo manipulación para beneficio económico de las dos familias, pero ninguna lo obtuvo. Tampoco es probable que un niño de tan poca edad aprenda tan perfectamente la historia, que no se contradiga y que relate detalles que sus propios padres ignoraban.

NIÑOS PRODIGIO

Uno de los argumentos para pensar en la reencarnación, es la existencia de los niños prodigios. *¿Tuvieron acceso de manera inconsciente y espontánea a experiencias del pasado?, ¿o son dones o habilidades necesarias para su misión?*

Hugo Diego André Zúñiga, un niño peruano que a los siete años de edad hablaba cuatro idiomas, aprendió a leer a los 14 meses e ingresó a la universidad cuando tenía 5 años, después de haberse graduado como

técnico de ensamblaje de computadoras. En 1997 sorprendió a la comunidad médica de Lima al dictar una conferencia sobre *Nociología del Aparato Digestivo, Anatomía e Histofisiología* en el auditorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Como cualquier niño normal, Hugo cursaba en ese momento el cuarto año de educación primaria en otro colegio de Lima. Su charla la complementó con interpretaciones al piano de piezas musicales de autores clásicos, como Bach y Beethoven.



Picasso pintaba a los 9 años de edad; **Mozart** compuso una sonata a los 8; **Flaubert** escribió a los 16 el primer manuscrito de *Madame Bovary*; **Camille Saint Saens** comenzó a componer música a los 5; **Franz Litz** compuso una ópera a los 13 (*Don Sancho o El Castillo del Amor*); **Ampère** escribió el *Tratado sobre los Cónicos* a los 13.

Torcuato Tasso, uno de los escritores más ilustres del Renacimiento, comenzó a los 16 su gran poema épico *Jerusalén Libertada*; **Charles le Brun** pintó a los 12 *La Alegoría de la Felicidad Pública*; **Primo Conti** a los 11 era un niño prodigio no sólo en la pintura, sino también en la poesía y en la música.

Chagai Skolminkof a los 12 años era uno de los genios de la química de la Escuela Ofek en Jerusalén.

Cuando **Benjamín Hall Blytht** tenía 6 años de edad y paseaba un día con su padre, de improviso le preguntó: *-Papá, ¿qué hora era cuando yo nací?* *-Las cuatro*, respondió el padre. *- ¿Qué hora es en este momento?* *-Las ocho y diez*, dijo el padre, consultando su reloj. *- ¡Muy bien!*, exclamó el niño, sin detenerse a reflexionar, *- he vivido tantos segundos* (dijo la cifra). El padre, sorprendido, sacó su lápiz e hizo el cálculo. *-Ben-*

jamín, te has equivocado en 172 mil segundos, pero con todo, tu cálculo mental se aproxima mucho a la verdad y me parece prodigioso. -Papá, yo no me equivoco, porque veo la cifra entera. Su padre rehízo el cálculo y descubrió que había olvidado sumar dos días de años bisiestos: El niño nació el 6 de julio de 1819.

Vita Mangfianele fue presentado a la Academia de Ciencias de París a la edad de 10 años, y **Arago** le preguntó: *¿Cuál es la raíz cúbica del número 3.796.416?*

El niño respondió lo correcto en el acto, sin vacilar: - ¡156!

Clint, un niño nacido en una aldea al sur de la India y que vivió apenas 6 años y 11 meses, pintaba en el suelo y en las paredes de la casa, aun antes de completar un año. Dejó cerca de veinticinco mil diseños y pinturas, que parecen incluir todas las escuelas de pintura, desde Leonardo Da Vinci al impresionismo y al abstraccionismo. Estudiaba con interés la anatomía humana, animal y vegetal para aplicarla a sus diseños. Antes de morir pidió a su madre que le leyese en la Biblia el pasaje sobre la resurrección de Cristo, y después dijo: *“Ahora voy a dormir. No me llame. Si me llama, puede ser que no despierte. ¡Mamá no llore!”*.

Ricardo Tadeu Almeida Cabral de Soares, un niño de Ipanema, Brasil, aprendió a andar a los 8 meses y a leer a los 3 años. A los 6 cursaba la escuela primaria en un colegio y la secundaria en otro, porque el primero se negó a adelantarle. *“Yo salía de casa por la mañana con un uniforme y regresaba al final de la tarde con otro”*, cuenta Ricardo. Cuando finalizó la secundaria a los 13, tenía su nombre en la lista de los aceptados por la Universidad Cândido Mendes para cursar Derecho. Así, cuando sus compañeros se preparaban para presentar el examen de admisión a la Universidad, Ricardo ya trabajaba como abogado en Río de Janeiro. Era capaz de enfrentar la rapidez de cálculo de una máquina y hablar inglés, francés, alemán y portugués con fluidez.

Yoo Ye Eun, una niña ciega de Corea del Sur que fue abandonada al nacer por sus padres biológicos en un hospital. Fue adoptada por un

matrimonio que no tenía hijos, y a la edad de 3 años tuvo contacto con un piano y comenzó a tocar con las dos manos composiciones de piano clásicas después de escucharlas una sola vez, sin haber tenido nunca una lección de piano. Su talento fue descubierto cuando su madre adoptiva estaba tarareando una melodía y Yoo Ye Eun empezó a ejecutar en conjunto con un piano prestado. Las primeras canciones que interpretó fueron de Beethoven, Para Elisa, y de Chopin, Fantasie Impromptu. Cuando más tarde apareció en un programa de búsqueda de talentos de televisión de Corea, se convirtió en una estrella de la noche y la sensación en línea. En YouTube encuentras videos de Yoo Ye Eun.



LA CLONACIÓN GENÉTICA

Se llama *clon* a un grupo de organismos o células que descienden por reproducción no-sexual de un ancestro común, y que presentan la misma constitución genética de éste. Mediante la manipulación de células vivas de animales o de humanos se pueden lograr divisiones y duplicados con características físicas deseadas, proceso que podemos comparar con la acción de hacer un injerto en una planta para obtener frutos mejores.

Evidentemente el hombre manipula el injerto, pero no puede crear la planta. Del mismo modo, la clonación puede lograr bebés en probeta a partir de células existentes, pero sólo Dios pone los espíritus que les han de dar vida como seres humanos.

¿En este caso, un mismo espíritu se divide para cada cuerpo? No hay razón para ello; a cada cuerpo le corresponde un espíritu único. Es lo mismo que sucede con las personas gemelas: Se gestaron simultáneamente en el vientre de la madre, y aunque físicamente son casi iguales, tienen modos de pensar y actuar distintos.

En el caso de hermanos siameses, que nacen unidos por una parte del cuerpo, estos piensan diferente, lo cual da a entender que sus espíritus, aunque están incorporados a partes del cuerpo comunes a ambos hermanos, conservan su individualidad, como si fuesen agua y aceite en un mismo recipiente.

DESTINO MARCADO

Cuando estamos presentando unas pruebas o examen, recibimos un cuestionario con cierta cantidad de preguntas para responder sí o no, ejecutar el procedimiento para resolver un problema planteado, o elegir una opción. Es evidente que el profesor no ha escrito allí lo que cada uno deberá contestar, pues esto será acorde con lo que cada uno haya estudiado y aprendido. Durante estas pruebas, de misión, oportunidad de aprendizaje o castigo, podemos decidir nuestro destino, corregir errores y hasta imitar lo que otros hicieron. Incluso, hay quienes abandonan el aula sin terminar el examen, haciendo uso de su libre albedrío (tales alumnos se pueden comparar con los suicidas en las pruebas de la vida).

ANIMALES EN VIDAS PASADAS

Esta es una pregunta que algunos se hacen cuando se cuestionan acerca de la reencarnación como algo posible. Al respecto, hablemos del principio vital que anima nuestro cuerpo, y que en religión llaman alma o espíritu. Si un animal se mueve, se defiende cuando lo atacan y busca alimento para sobrevivir, es porque también tiene un principio vital que lo anima. Ahora viene la pregunta: ¿Cómo es el principio vital de un animal humano y cómo es el principio vital de un animal no humano? No hay manera de responder, porque nadie ha visto ni pesado ni olido ninguno de los dos principios vitales. Por lo tanto, no se puede afirmar que el del ser humano es más importante y que el otro es despreciable.

No se puede afirmar que el alma del humano trasciende y que el alma del animal se extingue.

Si tomamos el principio vital como una batería de energía que nos mueve, y entendiendo que una batería se puede usar para energizar elementos electrónicos diferentes, el alma o principio vital se puede usar para animar cuerpos diferentes: microbios, insectos, gatos, extraterrestres, etc. Hay culturas, incluso, que creen en la transmigración de las almas, en el cambio de cuerpos en vidas sucesivas. Por eso respetan la vida de todos los animales, y hasta adoran ratas, vacas, etc. Pero creas lo uno o lo otro, eso no cambia en nada las pruebas que tenemos en esta vida. Cree lo que te haga sentir mejor, lo que te haga más paciente, más tolerante, más comprensivo.

**Aprende a ser feliz con lo que tienes,
en vez de ser infeliz por lo que no tienes.**

**No condices tu felicidad a lo que esperas
conseguir en un futuro que aún no ha llegado.**

**Aprovecha el presente para planear
y forjar bien tu futuro, porque es allí donde
pasarás el resto de tu vida.**

ESQUIZOFRENIA, OBSESIONES Y MEDIUMNIDAD

La mente utiliza la inteligencia, el pensamiento y la memoria para hacer que el cerebro, a manera de un computador biológico, maneje las funciones del cuerpo y el comportamiento del sujeto. La inteligencia lo faculta para comprender, la memoria para recordar y el pensamiento para comparar, combinar y estudiar las ideas. Aunque la inteligencia y la memoria son importantes, es el pensamiento la facultad que más influye en los patrones de comportamiento. Su perturbación puede originar estados de locura, neurosis y alucinaciones de tipo esquizofrénico u obsesivo.

La locura, o privación de la razón, es un estado anormal de conducta por causa de una lesión cerebral o por la conmoción resultante de vicisitudes que el sujeto no puede soportar.

La neurosis es una enfermedad caracterizada por trastornos psíquicos y nerviosos sin lesiones orgánicas, de los cuales el enfermo es consciente, factor que lo diferencia de los enfermos de locura o esquizofrenia.

La alucinación es una sensación de estar ocurriendo algo que los sentidos no captan. El individuo siente que oye, sin haber sonidos que impresionen el oído; que ve, aunque sus ojos estén cerrados; que lo tocan, aunque físicamente no haya nadie más; que huele, aunque no lleguen olores a su nariz. Tales estados de incoherencia mental pueden generar en el individuo alteraciones de tipo cognoscitivo, afectivo y de comportamiento social.

La mediumnidad o intermediación psíquica es una capacidad que tienen algunas personas para percibir y permitir conscientemente la manifestación de espíritus. Puesto que los síntomas o características de la comunicación son similares a los de una esquizofrenia, es un don que

cuesta trabajo administrar. No es raro que individuos completamente normales sean tratados como locos hasta por sus familiares, sencillamente porque perciben cosas que otros no. Refiriéndose a Jesús, por ejemplo, quien “hablaba” con su Padre, Marcos en 3.20 y Mateo en 12.46 dicen lo siguiente: *Después entró Jesús en una casa, y otra vez se juntó tanta gente, que ni siquiera podían comer él y sus discípulos. Cuando lo supieron su madre y sus hermanos, fueron a llevárselo, pues decían **que se había vuelto loco.***

Rosemary Altea, médium y escritora prestigiosa, narra lo siguiente de su vida en el libro **El águila y la rosa**: *Según mi madre, he sido rara desde muy pequeña, tanto que en ocasiones llegó a creer que acabaría ingresada en el hospital psiquiátrico de la ciudad... Recuerdo que ya durante los primeros años de mi vida por las noches veía rostros desconocidos, aterradores. A mí me parecía que surgían de la oscuridad para mirarme de un modo amenazador. Oía el murmurar de algunas voces, pero nunca entendía bien lo que decían... Crecer fue un sufrimiento. Siempre estaba asustada, no me atrevía a contar lo que me pasaba y como era tímida y sensible por naturaleza, a medida que pasaban los años la confianza en mí misma fue disminuyendo y me volví más apocada.*

No fue fácil para Rosemary aceptar que poseía un don de comunicación con los espíritus, pero las evidencias pudieron más y derribaron sus temores y celos. En ese misterioso mundo halló al espíritu que se identificó como Águila Gris, un guía espiritual que le brindó la fuerza para soportar unas experiencias y el valor para enfrentarse a una labor dedicada al bienestar de los demás.

Volviendo a lo de las alucinaciones, éstas pueden tener origen en el propio sujeto, caso en el cual se les denomina **esquizofrenia**, o en la energía psíquica proveniente de otras personas o espíritus **obsesores**, para los cuales el cerebro actúa como una antena de radio. La esquizofrenia debe ser tratada con los métodos psicológicos y psiquiátricos tradicionales, mientras que la obsesión se debe manejar con la terapia del perdón, tal como explicaremos más adelante.

Es difícil distinguir cuándo es **esquizofrenia** y cuándo **obsesión**, pues en ambos casos el sujeto puede experimentar frecuentes alucina-

ciones auditivas, visuales o somáticas. La primera reacciona a los medicamentos y puede tardar años en sanar. La segunda reacciona al amor y puede sanar en minutos. Cuando una obsesión es severa, al punto de causar trastornos de salud, se denomina **posesión**.

Las alucinaciones auditivas son percibidas en forma de voces cortas persistentes y obsesivas a lo largo del día, usualmente en forma de diálogos críticos, acusatorios, insultantes, amenazantes, burlones o imperativos, que proceden de lugares distantes o cercanos, tal como el propio cuerpo, el techo, las paredes, aparatos específicos u otras personas. Tales voces se pueden referir al sujeto como usted, tú, vos o él. Es usual que el sujeto manifieste una conducta acorde con tales alucinaciones, y asuma actitudes de escucha o establezca soliloquios (monólogos o discursos a sí mismo). También puede obedecer las órdenes que dice escuchar, u oponerse en forma activa a ellas.

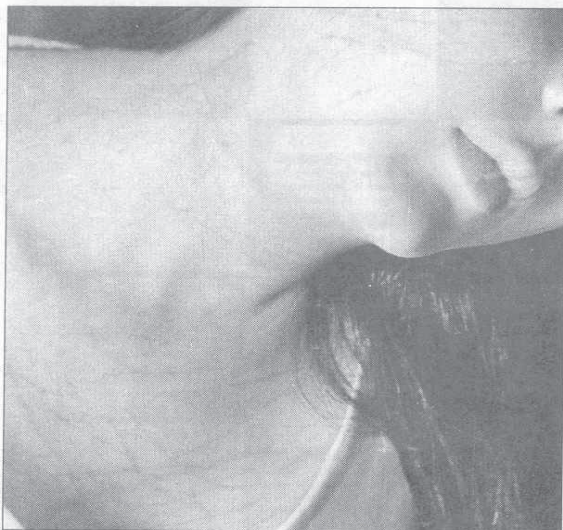
Al igual que una esquizofrenia, una obsesión puede generar perturbaciones del organismo y de las facultades mentales de la víctima, produciendo en ella apatías sin motivo, desequilibrios sentimentales, depresiones, intentos de suicidio, deseos de matar, y hasta alejamiento de sus amistades. También puede hacerle sentir, sin causa aparente, escalofríos y frecuentes dolores en la cabeza o el cuerpo, los cuales pueden llegar a transformarse en verdaderos males orgánicos.

La persona poseída puede asumir actitudes discordantes, como volverse agresiva y mística fanática, o explotar por niñerías, de lo cual se arrepiente luego. También puede rechazar la oración y lanzar palabras de blasfemia cuando se le menciona a Dios (asumiendo que es cristiano). En tal intervalo puede perder la noción de la lógica, del ridículo y el discernimiento, acatando y aceptando como directrices las sugerencias que se le incorporan, aunque sean disparates.

Aunque no es común, también puede exteriorizar síntomas de agresión física, tal como aparición espontánea de arañazos o marcas en el cuello, el pecho, la espalda, las piernas o los brazos (fenómeno que clínicamente se denomina **dermografía**), algunas veces hasta con rastros de sangre, cosa que el médico francés Charcot también lograba producir por sugestión hipnótica en sus pacientes.

▷ DESCONCIERTO EN EXPERTOS POR RA...

Mensajes de m



Fotos: Julio César Herrera / EL TIEMPO

Desde el pasado miércoles de ceniza comenzaron a aparecerle rasguños en la piel a la joven.

'No vivirás' es uno de los últimos mensajes que le apareció a la joven en el brazo.



GLEMIS MOGOLLÓN V.
Corresponsal de EL TIEMPO
Medellín

Luisa Fernanda Ríos* se toca la cara y el cuerpo todas las mañanas para asegurarse de que sigue siendo suya esa imagen tan extraña que desde hace cuatro meses le devuelve el espejo.

El pasado miércoles de ceniza, cuando un rasguño se le dibujó en la cara, sólo acató a pensar en los anillos que nunca se quitaba para dormir. Dejó de sospechar de ellos hasta que los arañazos comenzaron a no dejarle un solo espacio libre en el cuerpo.

"Después de Semana Santa, además de los rayones y cruces comenzaron a salirme letras y en el estómago se formó: 'Eva debe morir para siempre' ", cuenta la estudiante de décimo grado, mientras muestra las señales que le robaron la vida que acostumbraba a llevar a sus 16 años.

Los rayones no sólo abarcaron el cuerpo, sino que ahora le mantienen ocupados los ratos que dedicaba a patinar y escuchar música.

Ella y su madre, María Elena González*, ya perdieron la cuenta de las visitas que han hecho a consultorios, iglesias, salones de oración y oficinas de expertos en temas de este y otros mundos. "Como no le ha servido nada, tengo que seguir buscando hasta que esto termine", dice la mamá.

Según ella, unas 30 personas —mal contadas—, entre las que figuran yerbateros, brujos, bio-

Puesto que suponemos al espíritu como una energía sin limitaciones de espacio, como las ondas de radio, creemos que no ocupa realmente un lugar. Suponemos que la víctima actúa simplemente como una antena que capta la acción del espíritu obsesor. En las regresiones hemos visto correspondencia entre el hecho que motivó la obsesión y la parte del cuerpo afectada.

Por ejemplo, si una persona sufre de dolores extraños en una pierna, es posible que esté siendo perturbado por un espíritu que, en una supuesta vida pasada, fue maltratado por ella a las patadas; es como si el aura energética se afectara de alguna manera, haciéndose más débil en el miembro usado para el acto de desamor, y el obsesor atacase precisamente por allí.

Nos ponemos propensos a una obsesión cuando nos dejamos dominar por el miedo, las bajas pasiones, el licor, las drogas, la maledicencia o las supersticiones, ya que las defensas del organismo se bajan y la mente queda a merced de las sugerencias perniciosas y la influencia de los pensamientos de los espíritus encarnados o desencarnados que nos quieren perturbar. Una vez que se acepta y se establece una comunicación de este tipo, el proceso continúa fijando las ideas en el campo mental de la víctima, y a medida que ésta cede terreno, va asimilando las actitudes del espíritu perturbador.

Cuando el sujeto en una terapia regresiva dice cosas que no tienen sentido común, como responder que acepta para sí algo que a simple vista se ve que es perjudicial o muy desagradable, es posible que esté respondiendo un espíritu obsesor y no el sujeto. Lo mismo puede suceder cuando se está refiriendo a una supuesta vida pasada y responde cosas que no tienen lógica, como haber muerto en una fecha que resulta posterior a su fecha de nacimiento actual. En tal caso pregunta: *Dime, ¿cuánto tiempo llevas con Marta?* (Asumiendo que tiene este nombre). Según lo que responda, se continúa con el proceso adecuado a las circunstancias.

CAUSAS COMUNES DE OBSESIÓN

1. El obsesor vivió falto de amor y en la más completa soledad su vida material anterior, y al morir, en vez de seguir su proceso hacia la dimensión correspondiente, anduvo errante hasta encontrar una compañía que lo aceptó.

2. El obsesor busca la manera de conectarse psíquicamente con alguna persona que tenga vicios afines, para participar de alguna manera en sus vivencias (como quien disfruta viendo una película de odio, de acción o de sexo).

3. El obsesor está dominado por los celos y hace todo lo posible por evitar que la víctima sea feliz con otro.

4. El obsesor no ha podido superar la envidia, o está empeñado en un proceso de venganza por ultrajes que le fueron ocasionados anteriormente por el espíritu de la víctima. Es un alma endurecida que después de la muerte sigue odiando y se venga por los tormentos que sufre.

5. El obsesor es un espíritu con actitudes místicas; cree estar en la luz y que su misión es ayudar a la víctima. En este caso, es difícil de convencer que se aleje y continúe su proceso.

6. El obsesor todavía no ha aprendido que no se debe incorporar a un cuerpo ajeno.

LIBERACIÓN DE UNA OBSESIÓN O POSESIÓN

No permitas que te domine la autosugestión, el miedo o el fanatismo, al punto de ver la manifestación de un espíritu en el crujido repentino de un mueble, una aparición en una sombra cualquiera, una comunicación de ultratumba en una simple asociación inconsciente de ideas, una posesión en un mal carácter, una brujería en una conducta reprochable de la pareja, un mal de ojo en un dolor o enfermedad cualquiera.

Si aceptamos que cada uno recoge lo que ha sembrado y comprendemos que mucho de lo que nos sucede es consecuencia de nuestros actos, podemos superar las dificultades con un simple trabajo interior personal. Desafortunadamente en este campo de los miedos e imaginarios abundan los farsantes, curas, pastores, adivinos y falsos espiritistas que se aprovechan de quienes ven milagros o maldiciones hasta en las cosas más naturales. Cobran por misas, indulgencias, rezos, amuletos, velas y demás objetos materiales que no tienen acción alguna sobre los espíritus,

afirmando que poseen poderes de liberación, sanación, limpieza de aura, mejoramiento de suerte o consecución de dinero.

Cualquiera que considere que lleva una conducta moral sana y que esté dispuesto a servir gratuita y desinteresadamente con amor y buena voluntad, puede ayudar a encaminar espíritus obsesores hacia la dimensión que les corresponde. **No debe sentir temor, aunque se presenten Lucifer, Satanás, el diablo o el chamuco con toda la legión de demonios**, pues tal personaje no existe. Mientras estemos convencidos que lo hacemos con la intención sincera de ayudar, nada malo nos sucederá.

Durante el proceso de liberación es conveniente evitar la presencia de alguien sugestionable o que tenga miedo, pues los espíritus lo perciben y le pueden hacer pasar un mal rato (aunque no haya tal espíritu, pero dicha persona lo puede creer así y adopta alguna conducta acorde con su imaginación).

Si tienes el don de percibir espíritus, o los síntomas del sujeto te hacen suponer que está siendo perturbado por uno, debes tener en cuenta que **el espíritu perturbador es una entidad que piensa y actúa movido por una razón que le parece justa**. Cualquier intento de desobsesión (exorcismo) en el que se le ofenda, se le trate de demonio inmundo, se le pretenda expulsar como a un perro o se le hable de honestidad, se torna ineficaz y aumenta la hostilidad y la tenacidad del perseguidor.

El espíritu se puede manifestar durante una sesión de hipnosis regresiva a modo de enrojecimiento en el cuello de la persona, y el terapeuta que tiene sensibilidad a tales energías puede sentir una sensación de dolor o de frío extraño al acercarse a su cuerpo, como si éste fuese una nevera que tiene abierta la puerta.

Es preciso tratar al espíritu obsesor con bondad y respeto, aunque no estemos de acuerdo con lo que hace, invitándolo a que se reconcilie consigo mismo y con la persona que está perturbando, aunque considere que está en su derecho de hacerlo por represalia, o porque simplemente buscaba compañía. Para convencerlo, da buen resultado recordarle pasajes de la vida de Jesús, en los que nos dio ejemplo de perdón y de amor porque no sabíamos lo que hacíamos.

La entidad perturbadora puede ser un espíritu desorientado y falto de amor. Dialoga con él: ¿Llevas poco o mucho tiempo con *Zutano(a)*? ¿Por qué estás con *Zutano(a)*? ¿Sientes que te encuentras en la oscuridad? ¿Qué le has causado inconscientemente a *Zutano(a)*? ¿Tienes algo que ver con su tristeza, dolor o rencor? ¿Quieres que *Zutano(a)* te perdone para que puedas continuar tu camino hacia la luz? Esto son sólo ideas. Tú puedes encontrar los argumentos de convicción apropiados para cada caso.

Puedes ver sesiones de liberación de espíritus,
reales o imaginarios, en nuestro canal de YouTube.
Busca Aurelio Mejia canal.

Para la liberación de una obsesión es indispensable que el sujeto quiera sanar y liberarse de la acción del espíritu obsesor. También es importante que el espíritu obsesor se arrepienta y renuncie a sus malos designios, y ello no se logra pagando honorarios a un intermediario. La mediumnidad es un don gratuito que nadie debiera cobrar, a menos que no disponga de otro medio para subsistir. En este caso se puede aplicar lo de otros dones, también gratuitos, como la inteligencia y la capacidad creativa, por ejemplo, los cuales facilitan la riqueza a quien los tiene. La diferencia está en que la mediumnidad se puede perder y la persona puede caer en la tentación de mentir y engañar, como si todavía tuviese ese don.

La liberación de una obsesión se facilita cuando la víctima hace previamente una **terapia de perdón**, aceptando lo que no puede cambiar y perdonando a quienes lo ofendieron. **Si no tienes el don de percibir los espíritus**, el sujeto hipnotizado puede percibir e indicar: *Visualiza espiritualmente tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza y observa si lo percibes todo blanco o si hay algo oscuro en él.* Si dice que no ve nada, le puedes sugerir: *Tú puedes percibir en tu ser cualquier otra energía que no sea la tuya.*

Si responde que hay algo oscuro o de color en la cabeza, el corazón, el vientre o las piernas, ello se puede deber a que no ha querido aceptar su rostro, sus sentimientos, los senos o las piernas, pero también puede ser la manifestación de un espíritu. Pregúntale al sujeto si en algún momento de su vida ha rechazado la parte que está percibiendo oscura.

Si el sujeto se ha aceptado como es, puedes asumir que lo oscuro es la manifestación de una entidad espiritual obsesora, en cuyo caso puedes decir algo como lo siguiente: *Ahora ubícate en aquella vida o primer momento en el que comenzó tu relación con esa entidad que percibes en tus muslos (en tu cabeza, etc.).* Y luego de una corta pausa (unos 10 segundos), le dices: *Eso que estás pensando está bien... Descríbelo... Dime qué estás haciendo.* Habla con seguridad, como si supieras lo que realmente está pensando el sujeto. Lo más probable es que narre alguna vivencia en la que fue víctima o agresor. Según el caso, procura buscar argumentos convincentes para que la víctima perdone.

También puedes probar de esta manera: *Siente qué o quién es y dile que yo le tiendo mi mano amiga para ayudarle. Dile que se aferre a la luz y que suba hasta tu garganta para que se manifieste. Deja que esa energía que hay en ti, o cerca de ti, se manifieste. Sirvele de canal para que se comuniqué con nosotros...* Si se nota en el sujeto algo inusual, como contracciones de los músculos o esfuerzo por decir algo, puedes hablarle como si realmente te estuviese escuchando una entidad: *Hermano, ¿estás aquí?... ¿sientes que estás en la oscuridad?... ¿puedo saber qué nombre tenías?*

Si no responde, puedes decirle al sujeto: *Imagina un lugar con una corriente y una cascada de luz y agua cristalina, y percibe cómo fluye por tu mente y tu cuerpo... Mientras quietas tu mente, saca de ti todo eso que te hacía sentir mal... Deja que se lo lleve la corriente... Y observa cómo va quedando tu ser...* Luego de una pausa prudencial, pregunta: *“¿Consideras que ya sacaste todo?”*

En caso afirmativo, continúa: *Ahora ubícate afuera, en la orilla, y permanece allí hasta que percibas una luz fortalecedora.*

Cuando el sujeto confirme de alguna manera la presencia de una luz, puedes interpretarlo como la manifestación de una entidad espiritual

amiga, caso en el cual puedes sugerir cosas como las siguientes: *Dile a esa luz que te aconseje con respecto a... Pídele un consejo para... Si el agua calmó tu sed, poco importa conocer la fuente de la que vino.* Presta atención a lo que dice, ya que por sus frutos lo conoceréis. Si juzga a las personas, o habla de cosas materiales o que habrán de suceder, dile que le agradeces su presencia, pero que debe irse y continuar su proceso hacia la luz.

Asumiendo que responde algo, y usualmente lo hace con la misma voz del sujeto, trátalo como a un ser que tiene sentimientos. Procura comprenderlo y convencerlo con argumentos valederos. Si expresa resentimiento y no quiere perdonar a su víctima, le puedes decir al supuesto espíritu: *Posiblemente en otra vida estuviste vinculados de alguna manera... Voy a contar de uno a tres para que busques otra vida en la que se haya originado vuestra relación, preferiblemente una que haya sido de amor... ¡Uno!... ¡Dos!... ¡Tres!... ¡Encuétrala!*

Lo más seguro es que en esta regresión hecha al espíritu a través del sujeto comience a narrar vivencias en las que obsesor y víctima eran felices, o en las que se comprenda el porqué de la obsesión, lo cual te permite ampliar los argumentos para lograr la reconciliación y sugerir algo como lo siguiente: *Ahora que has entendido que simplemente estamos aprendiendo el uno con el otro, y que unas veces hemos sido malos y otras buenos, puedes perdonarle, perdonarte y continuar tu proceso hacia la dimensión que te corresponde... ¿quieres dejar ya la oscuridad y partir hacia la luz?*

Si responde afirmativamente, continúa con la **terapia del perdón** entre el sujeto y el espíritu obsesor: *Fulano, ¿quieres perdonar a Zutano (o Melano) los males que te haya causado consciente o inconscientemente?* Si responde que sí, dile: *Ahora perdona y libera de tu alma todo resentimiento; él está escuchando tus pensamientos.*

Ahora le dices: *Déjame con Zutano* Dices aquí el nombre con el que se haya identificado el espíritu. *Zutano, ¿estarías dispuesto a perdonar a Fulano si en algún momento te hizo sentir mal, consciente o inconscientemente?... Bien, ¡perdónalo!*

Hecho lo anterior, puedes decirle al supuesto espíritu algo como lo siguiente: ***Siente esta luz del universo que te estoy colocando...*** Recoge

en ella todas las energías que tengas en otros lugares y otros cuerpos y ve ahora al lugar que te pertenece, a donde te reclamen las vibraciones celestes... Puedes salir por la coronilla de la cabeza... Si hay más de uno, reúnanse como si tuviesen manos espirituales y vayan hacia la dimensión que les corresponde.

LANZAR LA MONEDA AL AIRE

Cuando un espíritu obsesor está muy terco y no acepta irse con ningún argumento, me ha dado resultado proponerle que juguemos a lanzar una moneda al aire, con el siguiente argumento: ***Si cae cara, ganas tú. Y si cae cruz (lo contrario), pierdo yo.*** Esta proposición es un engaño, porque está planteada de tal modo que siempre gana el espíritu, caiga como caiga la moneda. Suponiendo que aceptó jugar, le digo que lance él la moneda, la cual coloco en ese momento en la mano del sujeto, y le pido que sea él mismo quien mire cómo cayó. Hecho esto, le digo: *Ahora puedes ir a la luz a recibir tu premio, observa a los seres queridos que se alegran con tu llegada, pero no te quedes allí, regresa a esta oscuridad.* Después de una corta pausa, le pregunto: *¿Te gustó la luz? ¿Te quieres ir ya? Entonces, pídele perdón a Zutano por todas las veces que lo afectaste, recoge todas las energías que tengas en este cuerpo, y vete a la luz. Que la luz del niverso ilumine tu camino... Vete en paz.*

Existe la posibilidad de que la entidad perturbadora sea mentirosa y diga que se va sólo para que no le insistan más. Entre los espíritus perversos (vistos desde nuestro punto de vista material) hay dos categorías muy distintas: los que son francamente malos y los que son hipócritas. Los primeros son mucho más fáciles de convertir que los segundos. Si se trata de un espíritu con tendencia mística, que afirma ser Dios, o dice que es un espíritu de luz que está acompañando y ayudando al sujeto, lo más usual es que no acepte argumentos acerca de ir a la luz. Dile algo como lo siguiente: *Puesto que ya eres un espíritu de luz, ve a la dimensión que le corresponde a los espíritus de luz. Allí te están esperando para ayudar a muchas más personas, incluyendo a... Vamos, sube, lo mereces.*

Ahora puedes decir: *Zutano(a), avísame cuando fulano haya salido completamente.* Cuando lo confirme, pídele que vuelva a visualizar su cuerpo. Si lo define como todo blanco, resulta útil hacer la siguiente comprobación: ***Ahora voy a colocar en ti esta luz del universo, y observa si se pone más brillante o se opaca.*** Dicho esto, pones en su frente, o en su corazón, la palma de tu mano, mientras enfocas hacia el cielo la palma de la otra mano, como quien recibe energía. Pensamos que el poder de estos ademanes radica en la intención y no en la forma, pero el hecho es que funciona. Si dice que algo se puso oscuro o cambió de color, posiblemente todavía hay allí una energía ajena, caso en el cual se deben repetir los pasos anteriores.

Si los métodos anteriores no funcionan, prueba pidiendo ayuda a un familiar querido que haya fallecido, tal como una abuela, un tío, etc.

Para terminar, se hace el proceso simbólico de cerrar los centros de energía, denominados chakras: ***Llena de luz y de amor todos los espacios de tu ser... Ahora cierra con luz la ventana que estaba abierta en la coronilla de tu cabeza.*** Para reforzar las palabras, le pones allí tu mano y haces el ademán de recoger los dedos hasta juntarlos en un ramillete. Ahora repites lo mismo para cada uno de los chakras restantes (frente, corazón, vientre y pelvis): ***Cierra también aquí y cubre con luz.*** No se debe tocar el chakra 1, el que está entre las piernas. Se le puede decir al sujeto: ***Ahora cierra la ventana que está abajo, junto al ano.***

Si el sujeto no dispone de tiempo, y no se ha completado la liberación de la obsesión, se puede aplazar la continuación unos 8 días, hasta que se cierren los centros de energía (los chakras), para evitar la reincorporación.

UN CASO DE POSESIÓN

Aydé era una joven de 29 años que llevaba 14 con depresiones y trastornos orgánicos a los que los médicos no les encontraban la causa. Las amistades no le duraban y su matrimonio se desbarató en el primer año.

Por si fuese poco, hacía casi un mes estaba reducida a la cama, no podía caminar y vomitaba casi todo lo que comía o tomaba.

Un día, cuando una hermana la estaba ayudando a bañar se quejó de algo que le dolía en la espalda. Al mirarla, observó unos rasguños recientes y le dijo a Aydé que pudieron haber sido causados por algo que había en la cama, lo cual fue descartado cuando observó que le estaban apareciendo otros en la cara, el pecho, el estómago y las piernas. Este fenómeno de **dermografía** se repitió por tres días consecutivos, momento en el cual una amiga vecina, de acuerdo con la familia, llamó a un sacerdote con el ánimo de que le hiciera un exorcismo a Aydé, el cual le recomendó que hablaran conmigo.

Al hipnotizar a Aydé y hacerle una regresión de memoria a momentos de su niñez, abrió los ojos, me miró fijamente y comenzó a decir ***Ella es mía y me la voy a llevar.*** Cuando le dije que iba a orar a Dios, se opuso e hizo ademán de levantarse de la silla. Opté por no hacerlo, para mostrarle que no iba a imponer mi voluntad. Le sugerí varias veces que continuara su proceso, que subiera a la luz, que no se quedara más con Aydé, que la dejara ser feliz viviendo su propia vida, y siempre me respondía lo mismo: ***Ella es mía... Para mí no hay luz; estoy en la oscuridad.***

Le repetí que no tenía derecho a decir que Aydé era suya, pues ella no había dado su consentimiento. Varias veces le pregunté su nombre y siempre me respondió que todavía no era el momento. Dado que no me decía ninguno, le dije que me iba a referir a él como Oscar, para hacer más personal el diálogo. Al cabo de unas cuatro horas de insistencia, con resultados negativos, opté por despertar a Aydé (era la una de la madrugada y estábamos cansados).

En la tarde de ese mismo día fui a casa de Aydé y la hipnoticé por segunda vez. A los pocos minutos se manifestó Oscar y continuamos el diálogo que habíamos suspendido en la madrugada. Dijo que había sido rechazado por su madre en una vida anterior cuando todavía era un bebé y que aguantó hambre, creció y vivió en las calles humillado por todos. La gente lo rechazaba por sucio y mal vestido.

Siendo joven, conoció y se enamoró de una muchacha que llevaba una vida como la de él. Cierta día, ella le causó accidentalmente una

herida en el estómago, la cual se infectó y formó una llaga repugnante. Nadie lo ayudó. Cuando murió, su espíritu no subió a la luz, sino que se quedó vagando en la oscuridad, apegado al afecto que sentía por la única persona que le había dado amor.

Afirmó también que Aydé es la misma compañera de esa vida (el mismo espíritu) y que nada lo va a separar de ella. Repitió que es de él y que ha hecho todo lo posible para que no sea feliz con ningún otro hombre que se le arrime. Al preguntarle la razón por la cual le estaba haciendo daño, suponiendo que era cierto que la amaba, me respondió que lo hizo porque ella últimamente lo estaba ignorando y no lo quería sentir.

Cuando intenté tomar las manos de Aydé y acariciar su frente, inmediatamente me increpó diciendo que no la tocara. Puesto que no debemos mostrar miedo, le dije que él no podía hacerme nada, porque yo estaba actuando con amor, con la intención de ayudar. Mientras le decía eso, tomé el brazo de la muchacha y lo acaricié. Le dije también que yo sabía que él no podía llevársela cuando quisiera y que prueba de ello eran los 14 años que llevaba tratando. Le pregunté varias veces su nombre, pero tampoco esta vez lo quiso decir. Dados los resultados negativos, procedí a despertar a Aydé.

A los dos días regresé a la casa de Aydé e inicié una tercera sesión de hipnosis. Igual que antes, muy pronto se manifestó Oscar por intermedio de Aydé, pero esta vez modificó el tono de su voz y los argumentos: ***¡No me saques, tengo miedo!*** Mientras decía esto, brotaron unas cuantas lágrimas de los ojos de Aydé. ***¡No quiero dejarla; no me saques!*** Varias veces repetía que lo único suyo era Aydé y tenía miedo de perderla. Evidentemente se sentía huérfano y falta de cariño, lo cual despertó compasión entre todos los allí presentes. Los familiares de Aydé, muchos con los ojos llorosos por la emoción, le hablaron diciéndole que le perdonaban todos estos años de angustia. Lo invité varias veces a continuar su proceso hacia la luz, pero otras tantas veces me respondió que tenía miedo. Le insistí que me dijera su nombre y nuevamente respondió **que no era el momento de yo saberlo.**

Puesto que ya parecía haber entendido que no teníamos intención de tratarlo mal, aunque estuviese afectando un cuerpo ajeno, le pedí que me

dejase llevar a Aydé a mi oficina, donde estaban unos amigos dispuestos a ayudarlo, lo cual aceptó. Procedí, entonces, a despertar a Aydé. Fue llevada en brazos hasta mi automóvil, ya que su condición de extrema debilidad no le permitía caminar.

En mi oficina entró en hipnosis y le solicité que permitiera que Oscar se pusiera en contacto con nosotros. Al momento habló implorando que no lo sacáramos, que tenía miedo. Luego de un diálogo más o menos prolongado, aceptó mi invitación de aferrarse a mi mano para ser ayudado a salir. Coloqué la palma de la mano sobre el pecho de Aydé y la fui desplazando lentamente en dirección de la cabeza, mientras le decía que allí en la luz lo esperaban todos los seres que lo habían amado en vidas anteriores. Cuando llegué a la coronilla de la cabeza e hice ademán de lanzarlo al aire (esto es un acto simplemente simbólico), en ese momento habló Oscar por intermedio de Aydé y me dijo: ***Todavía estoy aquí... Tengo miedo.*** A la pregunta, *¿si un ser viene a ayudarte, te vas con él a la luz?*, respondió que sí.

En el grupo de amigos se encontraba Andrea, la cual había dado anteriormente pruebas de su don de mediumnidad para comunicarse con su ángel. Aceptó que la entráramos en hipnosis y casi al instante su voz fue modulada por el amor y la sabiduría que caracteriza la manifestación de un ángel. Le habló a Oscar con ternura, invitándolo a acompañarlo, si lo deseaba, pues respetaba la decisión que él tomara.

La respuesta de Oscar indicaba que muy pronto se iba a producir su partida y yo tenía curiosidad por saber su verdadero nombre. Se lo volví a preguntar y me respondió: ***En esa vida no tuve nombre, mi mamá no me bautizó.***

¿Y cómo te llamaba la gente en ese entonces? —Le pregunté. -***Todos me decían cochino, porque no me bañaba y me mantenía muy sucio.*** *¿Permites que te siga llamando Oscar?* Aceptó a manera de despedida y ascendió sumisamente hacia la luz, guiado por el maestro de Andrea, al cual dijo visualizar como una hermosa luz a su lado. En ese momento el cuerpo de Aydé se sacudió un poco y la expresión de su cara cambió. *¿Cómo te sientes?* -***Muy bien*** - respondió- *¿Quién me está respondiendo?*

-*Yo, Aydé*. Le pregunté si estaba preparada para regresar, y me respondió afirmativamente.

Le solicité que cerrase su coronilla (chakra de la cabeza) y que colocase allí un tapón de luz blanca (para reforzar el mensaje, coloqué mi mano en su cabeza e hice el ademán de cerrar con mis dedos la boca de una bolsa imaginaria). Procedí luego a despertarla. Al hacerlo, decía que se sentía muy feliz. Se levantó y caminó. Desapareció todo rastro de los arañosos en la piel. Tomó un café con leche y no lo vomitó. Al llegar a su casa, subió las escalas hasta el tercer piso, sin ayuda de nadie. Ahora come normalmente y disfruta de la vida.

Similares a éste, tuvimos otros dos casos: el de una persona en el Barrio Tricentenario de Medellín, y el de una joven campesina en la población de Fredonia (Antioquia), a la que el espíritu obsesor rasguñó en nuestra presencia, como si le hubiese pasado por su brazo la punta de algo puntiagudo que le hizo brotar gotas de sangre (necesitamos unas cuatro sesiones de diálogo para convencerlo de que perdonara y se fuese).

SENSACIÓN DE NOSTALGIA DESPUÉS DE UNA LIBERACIÓN

Cuando una persona ha sido liberada de un espíritu, puede sentir posteriormente una sensación de nostalgia o melancolía, como si le faltara algo. Tal sensación va mermando hasta desaparecer, usualmente, al cabo de unos quince días. También es importante que la persona ore por la entidad que fue encaminada y que sea llenado con luz y amor el espacio que tal espíritu ocupaba (espacio metafórico o imaginario, claro está, porque se trata de una energía que desconocemos).

HIPNOSIS, HIPNOTISMO

Conciencia es el estado mental que nos permite analizar y saber qué hacemos y dónde estamos. **Vigilia** es el estado de máxima conciencia y se refiere al momento en el que estamos despiertos, vigilantes, atentos, poniendo atención a lo que sucede. Antes de llegar al estado de **sueño** en el que dormimos profundo, **transitamos** por otros estados intermedios de conciencia llamados de **trance**. Cuando los estados de trance son inducidos por sugerencias que actúan en la imaginación del sujeto, se les denomina **hipnosis o estados alterados de conciencia**.

La hipnosis ha sido utilizada en psicología como herramienta terapéutica para tratar alteraciones de la salud emocional y psicósomática, pero algunos la usan también para entretenimiento en teatros. Posibilita distraer al sujeto de su problema para enfocarlo en la solución. Durante un estado de trance por hipnosis podemos abrir los ojos y caminar, nos damos cuenta de lo que sucede, escuchamos los ruidos, podemos acceder a recuerdos olvidados por la mente consciente, viajar por mundos de la imaginación o estados alucinatorios, reprogramar conductas, suprimir el dolor, potenciar facultades y cambiar la percepción o respuesta a estímulos de los sentidos.

El mapa no es el territorio. Hay personas que presentan resistencia a la inducción del trance hipnótico debido a creencias o ideas equivocadas de lo que es la hipnosis introspectiva. Es como si confundieran el mapa con el territorio. El mapa es una representación, una idea de cómo es el contorno del territorio o extensión real de tierra, según la visión de quién dibujó dicho mapa. Estas personas tienen una idea de lo que esperan encontrar o sentir en el proceso y le dan más importancia a lo que piensan que al proceso real. Expliquemos lo anterior con un ejemplo: Fulano estaba programando un viaje a Maypú, una remota población a la orilla

del mar, y para saber acerca de todo lo que allí iba a encontrar buscó en una vieja biblioteca el plano y la información alusiva al pueblo. El mapa mostraba el contorno de la bahía, la distribución de las casas y el parque, y la mencionaba que el pueblo estaba rodeado por una selva frondosa. Imagina la desilusión que sintió al mirar por la ventana del avión que el lugar al que iban no tenía el contorno que mostraba el mapa, ni se veía rastro alguno de la selva. Pensó que el organizador de la excursión lo había estafado, no mostró interés a las explicaciones del guía, ni escuchó cuando éste mencionó que un tsunami había cambiado la forma de la bahía y un incendio había quemado la selva. Y eso le sucedió por dar más importancia al mapa que al territorio, a la creencia que a la realidad.

Estar hipnotizado no es estar dormido. El sujeto en trance puede abrir los ojos, hablar, reír y andar. Es consciente de todo lo que sucede alrededor, y hasta puede abrir los ojos y decir que todavía no se ha ido, que no está hipnotizado. Si se deja llevar por la experiencia y permite que fluyan libremente las sensaciones o pensamientos que le llegan a la mente a medida que el hipnotizador le va diciendo que se ubique mentalmente en la primera causa que originó un determinado síntoma, va gradualmente percibiendo una sensación, emoción, imagen o pensamiento relacionado de alguna manera con el tema que lo afecta.

Para mostrar cómo alguien puede estar en trance hipnótico despierto, hagamos el siguiente ejercicio: Pregunta a un grupo de personas quién quiere ser hipnotizado. Luego de pedir al resto que se queden en silencio, le haces al voluntario las siguientes preguntas:

¿Cómo se dice? Un vaso CON agua o un vaso DE agua.

No importa lo que responda, continúa:

Un libro CON papel o un libro DE papel.

Un lapicero CON plástico o un lapicero DE plástico.

Una camisa CON tela o una camisa de tela.

Cuando consideremos que hemos fijado su atención en el CON y el DE, continuamos con preguntas sin sentido lógico: ¿Cómo se dice? Un abrigo CON plumas de venado o DE plumas de venado...

Responda lo que responda, continúa distrayendo su atención, de modo que no tenga tiempo para analizar sus respuestas: Una sopa CON patas de pescado o DE patas de pescado... Una colmena CON ovejas o una colmena DE ovejas...

Seguramente la persona responderá cosas como “con patas de pescado”, con pluma de venado, colmena con ovejas, etcétera. Si así lo hizo, está en trance hipnótico despierta, pues los venados no tienen plumas, ni los pescados tienen patas, y las ovejas no viven en colmenas.

Para hipnotizar no se requiere tener un don. La hipnosis es una técnica que se aprende y la puede aplicar cualquiera que tenga facilidad de persuasión. La puede lograr un político con el discurso, el pastor con la imposición de manos, un vendedor con su perorata, el brujo con la danza y el tambor, un hombre de ciencia mediante un dibujo con una espiral giratoria o unas gafas con luces intermitentes. Se puede hacer a plena luz o en medio del bullicio de un almacén, de pie, acostado o sentado. Al encontrarse cualquiera de los sentidos bajo la influencia de excitaciones táctiles, sonoras o visuales monótonas e incesantes, tal como mirando fijamente un punto brillante o el ángulo de un cuadro, el sujeto puede entrar en estado de inhibición que le altera temporalmente su nivel de conciencia. Se debe evitar hacerlo por jugar, ya que la mente humana es todavía un mundo desconocido que debemos tratar con cuidado.

Lo que la persona vivencia puede ser algo real que aconteció, pero también pueden ser falsos recuerdos, creación imaginaria resultado de conflictos no resueltos, culpas o anhelos de la inconciencia.

Nadie puede ser hipnotizado en contra de su voluntad. Durante la hipnosis el sujeto es dueño de sí mismo y sólo hace aquello que acepta.

Presenta resistencia a la hipnosis quien está bajo los efectos del licor o alguna droga, un niño inquieto, un adulto de avanzada edad, quien es muy sumiso, tiene lesión cerebral o un retardo mental, porque puede presentar dispersión mental y el hipnoterapeuta no logra que

se concentre en un tema específico. También resulta difícil de entrar en trance una persona ansiosa o analítica, que espera darse cuenta en qué momento lo hipnotizan, y espera que lo toquen mágicamente para dormirlo y sentirse como nuevo cuando despierte: sin miedos, sin resentimientos y sano de todas sus dolencias y adicciones. También presenta dificultad quien tiene afán para asistir a un compromiso, fue forzado a tomar la terapia o está acompañado de alguien en quien no confía, piensa que le pueden hacer decir algo que oculta, o tiene un vínculo familiar con el hipnotizador, tal como la novia, la esposa, la madre o el hijo.

Qué se requiere para una terapia de hipnosis. Que la persona la necesite y esté dispuesta a colaborar, que siga las instrucciones del terapeuta, y que durante el proceso vaya diciendo sin analizar todo lo que imagina o siente, que fluya con la intuición y no con la razón. Si de una urgencia odontológica se tratase, es necesario ir al consultorio del odontólogo, decir qué está sintiendo y abrir la boca. Si no hace esas tres cosas, no se le puede hacer la reparación dental y quitar el dolor.

Es importante que la persona, niño o adulto, esté en capacidad de entender y poner en acción las instrucciones que le da el terapeuta. Pongamos como ejemplo un avión cuyo piloto quedó inconsciente en pleno vuelo, y la azafata pregunta por el altavoz si hay algún pasajero que sepa pilotar una aeronave. Uno de ellos se puso de pie y dijo que no es piloto, pero que, si le van explicando por radio desde la torre de control cada paso, puede hacerlo. Dicho esto, fue conducido a la cabina de mando, se ubicó en el asiento del capitán, escuchó cada instrucción, la entendió, la aplicó y el avión aterrizó normalmente. Similarmente, en un proceso terapéutico bajo hipnosis, el sujeto **debe entender las instrucciones para la buena culminación del proceso.**

Todos pueden lograr un trance hipnótico, Algunos logran ir profundo en pocos minutos, y otros pueden tardar horas. Algunos son más exigentes que otros para dejarse llevar por la experiencia, pero en una segunda sesión el nivel de profundidad puede aumentar a medida que la persona va mejorando su confianza, deja de analizar y fluye con la in-

ducción. Si no logra fluir en la primera sesión, lo puede lograr con otro hipnotizador, otro método de inducción o en otro momento y lugar. Se considera refractario, no hipnotizable, quien requiere mucho tiempo para lograr un trance desde el punto de vista práctico.

Nadie hace cosas en contra de sus principios morales. El sujeto tiene control sobre lo que tiene que ver con su código de ética y principios morales. Si hace algo inmoral bajo hipnosis, es porque también había la posibilidad de que lo hiciera en estado consciente. No revela secretos ni ejecuta un acto que a su juicio es inmoral. Si el hipnotizador le insiste en algo en contra de sus principios, se sale del trance. Si se le trata de engañar, tal como sugerirle que está en un desierto muy caluroso, pretendiendo que se libere de ropas, cabría la posibilidad de que lo haga por instinto de conservación y no por exhibicionismo. En la práctica nadie se somete a una hipnosis con un desconocido en quien no confía o no tiene recomendación. El riesgo de hacer algo indebido es menor cuando la persona está acompañada por algún amigo o familiar durante el proceso.

La hipnosis introspectiva tiene un fin sanador y se requiere dialogar con el consultante durante el proceso. Éste es consciente de lo que dice y hace, escucha los sonidos del entorno y puede decidir en qué momento salir del trance. Puede confundir la realidad con travesuras imaginarias de su mente, y el hipnoterapeuta aprovecha esto para conducir al sujeto a escenarios virtuales en los que le sea fácil aceptar situaciones adversas, perdonar o potenciar recursos, de modo que logre alcanzar los objetivos propuestos. El sujeto no puede quedar inconsciente durante el proceso, porque el terapeuta no puede perdonar por él a personas que no conoce, ni programarle cambios de conducta que éste no acepte.

La hipnosis como tal no tiene peligro. Puede suceder que al tratar de sacar rápidamente del trance a un sujeto que está muy profundo, presente dificultad para hacerlo, tal y como le puede ocurrir a cualquiera en sueño fisiológico, cuando siente que quiere despertar y su cuerpo no le obedece. En algunos espectáculos se ha dado ese caso, y llaman a

un médico, a los periodistas, al cura del pueblo, lo llevan a la clínica y después dicen que la hipnosis es peligrosa (y si el espectáculo fue en un colegio con niños, se puede presentar una histeria colectiva). En realidad, bastaba con esperar a que el trance pasase por sí mismo a sueño natural o sugerirle algo como lo siguiente: *En 10 minutos despertarás plácidamente.*

En la hipnosis que vemos en los espectáculos de teatro y televisión parece que el hipnotizado está privado y a merced de lo que el hipnotizador le diga, pero eso es falso. Mucho de lo que vemos está preparado. Por lo general, se le ha hipnotizado previamente y se le deja en su mente órdenes post-hipnóticas para que parezca que el hipnotizador tiene poderes, tal como para “dormirlo” rápidamente.

Sugestión hipnótica colectiva. Cuando los fanáticos de una secta o los fieles de un grupo religioso han sido predispuestos psicológicamente para aceptar las sugerencias impositivas de un predicador, es fácil producir un estado hipnótico. Si dice, por ejemplo, que hagan una fila para recibir al espíritu Santo, y a continuación se coloca frente a un sujeto y le dice con voz firme algo como lo siguiente: «**Ya viene... Está llegando... ¡Llegó!**», al tiempo que lo toca en la frente y lo empuja un poco para hacerle perder el equilibrio, es muy posible que caiga desvanecido, mientras unos ayudantes lo reciben y acuestan en el suelo.

Para facilitar la pérdida de equilibrio, el predicador verifica previamente que el sujeto tenga los zapatos juntos y alineados, lo cual hace inestable su posición. Si tiene los pies separados, el pastor le da unos toquecitos con su zapato, de modo que el sujeto, inconscientemente, mueva su pie hacia atrás y queden alineados. El hecho mencionado aumenta el poder de la sugestión en el resto de las personas y se produce el efecto de las fichas de dominó cuando caen en cascada: Empujando al primero, los demás logran más fácil el estado hipnótico.



Otra manipulación psicológica común en este tipo de actos religiosos colectivos consiste en ofrecer oraciones para la “sanación económica”, mientras el predicador pide dinero, argumentando que Dios lo devolverá multiplicado. Y hacen un espectáculo con gente que cae al suelo dizque porque “el espíritu Santo los tocó”. ¿Acaso Dios no puede sanar de un **modo más discreto? ¿Sería posible que estos pastores también vayan a hospitales para sanar “milagrosamente” a los enfermos?**

Nadie se queda hipnotizado. Si el sujeto es abandonado en ese estado, el sueño hipnótico se convierte en natural y despierta normalmente poco tiempo después. Puede ocurrir que el sujeto exprese que no quiere regresar al momento actual, que no responda a las sugerencias o no quiera despertar. En este caso tampoco hay problema. Se le puede seguir la corriente hasta que cambie de parecer, o se puede esperar hasta que despierte de manera natural.

Los animales no entran en trance hipnótico, puesto que no entienden el lenguaje humano. Obedecen determinadas órdenes porque así los hemos condicionado mediante ejercicios etológicos de acción y reacción. Algunos pueden permanecer temporalmente en un estado de inmovilidad si los llevamos súbitamente a una posición determinada y les hacemos fijar su vista en algo. Este estado de parálisis o catalepsia se llama **fascinación**, y se debe más al instinto de conservación (respuesta al miedo o un reflejo condicionado), que a un trance hipnótico propiamente dicho. Una técnica común con aves, por ejemplo, consiste en pasar suavemente un dedo por el lomo desde la cola hasta la cabeza, hasta llegar al pico, mientras se le hace un poco de presión para forzarla a apoyar el pico en el piso. Sin parar, se sigue moviendo el dedo en el piso hasta un poco más adelante.

Al salir del trance se puede recordar todo, parcialmente o nada. Ello depende de varios factores, tal como lo profundo del trance, la



intensidad traumática de las vivencias, las órdenes del hipnotizador y el instinto natural de protección, llámese supra conciencia, yo superior, espíritu guía o maestro espiritual.

PRINCIPALES MOTIVOS DE FALLO EN LA INDUCCIÓN

Joel Cobos, español con mucha experiencia en hipnosis de espectáculo, acertadamente afirma que, si tenemos la suficiente motivación, todos somos capaces de hacer cualquier cosa con hipnosis o sin hipnosis. Tu objetivo como hipnotizador no es seguir una receta de pasos que provoquen la hipnosis, ni creer que a partir de ahí la persona hará todo lo que le digas. Tu verdadero trabajo es motivar a la persona para hacer lo que le dices, y tenerla continuamente motivada para seguir haciendo más cosas. Por eso, ten siempre el punto de mira fijado en darle motivos para hacer lo que dices, tal como **que se sentirá muy bien, que vivirá una experiencia única, que solucionará sus problemas...** Evidentemente, si le das a elegir entre dos opciones, elegirá la que le parezca mejor. ¡Asegúrate de que la mejor opción sea siempre lo que tú esperas que escoja, con miras a lograr la terapia!

Debemos evitar que dude del resultado del procedimiento. Durante la inducción es conveniente darle opciones para escoger, y hacerle sentir que no está siendo manipulado o forzado a ver o sentir algo específico, sino, más bien, que es libre de experimentar lo que en el momento surja. Recuerda el ejemplo del bordado que mencionamos anteriormente: el sujeto elige el tema para iniciar el camino hacia el trance hipnótico.

El lenguaje clásico de la hipnosis suele usar presuposiciones arriesgadas y metáforas que pueden no coincidir con el mundo interno de mucha gente. De ahí las famosas estadísticas que dicen cosas como que sólo el 30% de la gente es hipnotizable en niveles profundos. En realidad, lo que dice esa estadística es que ese tipo de lenguaje sólo funciona con el 30% de la gente. Cuando le decimos a una persona: **¡Duerme!**, ella espera, lógicamente, dormirse. Al ver que no está dormi-

da (a veces ni siquiera relajada) la conclusión lógica es que no ha funcionado, abandona la experiencia y deja de seguirnos. Esto se acentúa especialmente si la persona es escéptica, ya que le habrás “demostrado” que no puedes “dormirle”. Lo mismo puede ocurrir cuando le decimos: **¡Ahora estás en una playa paradisíaca, y sientes la brisa en tu cara!** Es posible que la persona no sienta esa brisa y sólo se la imagine, pero como le hemos dicho que “lo siente” (presuponiendo erróneamente que así es), es posible que piense que no lo está haciendo correctamente, que no está funcionando el proceso de hipnotización.

Es importante que el sujeto entienda que la terapia comienza desde la entrevista, que todo lo que se dice es parte del proceso, y que el trance se va logrando poco a poco, a medida que vamos tratando los temas. **Que simplemente imaginará o creará con su mente lo que vaya surgiendo, tal como visualizar, escuchar y sentir sensaciones.**

MÉTODOS PARA HIPNOTIZAR

Cuando le pides a un sujeto que fije su mirada en el extremo de tu dedo índice, en un péndulo en vaivén frente a sus ojos o en un punto dibujado en la palma de tu mano que mueves en círculos, es normal que sienta fatiga visual y parpadee, lo cual se puede utilizar para inducir la hipnosis por sugestión:

Con cada respiración, y a medida que escuchas mi voz, siente cómo tus párpados se ponen cada vez más pesados... se quieren cerrar... sientes una agradable sensación de descanso cada vez que se cierran... A medida que pasan los segundos comienzas a sentir una sensación como de sueño, cada vez más profundo... más profundo... muy profundo...

Rigidez o levitación del brazo, son técnicas que distraen al sujeto para que no se dé cuenta que se está tratando de tomar el control sobre él. Se basa principalmente en provocar sensaciones a través de la imaginación para hacer que entre en una espiral descendente de sugestionabilidad cada vez más profunda. Se invita al sujeto a que se siente en una silla

con la espalda erguida con los ojos cerrados y las manos apoyadas en los muslos. Luego se le sugiere que realice unas cuantas respiraciones profundas a fin de relajar el cuerpo. *Ahora siente tu mano y tus dedos... centra toda tu atención en tu mano y tus dedos y permanece atento a cualquier sensación... Dentro de unos instantes notarás que uno de tus dedos se mueve... Sigue prestando mucha atención a tus dedos...* El sujeto no lo sabe, pero es un hecho fisiológico que tarde o temprano se mueva un dedo. Y es justo en ese momento cuando hay que reforzarle la sugestión: *Ahora se ha movido un dedo... En este mismo instante se ha movido tu dedo.*

A partir de aquí el sujeto empezará a tornarse crédulo y las siguientes sugerencias serán más fáciles, y estará mucho más sugestionable. Es el momento para decirle: *Ahora notarás que tus dedos se vuelven ligeros, poco a poco notarás que se hacen más livianos y esta sensación se irá transmitiendo a todo tu brazo... Tus dedos se hacen muy ligeros, muy livianos... Ahora notarás que quieren empezar a flotar, cada vez más ligeros y quieren empezar a flotar.*

Cuando notes que empiezan a separarse de la pierna, es el momento para decir: *Y ahora flotan tus dedos y tu brazo está muy liviano... No pesa nada... Flota... Todo tu brazo flota... Flota cada vez más.* Se van dando sugerencias en este sentido (esta técnica es lenta y hay que tener mucha paciencia). *Y cuando la mano se esté acercando a la frente, se puede sugerir: Cuando tu mano toque tu frente, entrarás en un sueño muy profundo... Muy profundo.*

Ahora hay que intercalar las sugerencias de flotabilidad y las del que el brazo asciende, con las de que al tocar la frente entrará en un sueño muy profundo. Una vez el sujeto toque su frente se le puede decir: **Sueño profundo... ¡profundo!... ¡Muy profundo!**

A partir de este momento puede ocurrir que deje caer pesadamente el brazo, y debes estar preparado para sostenerlo.

Abriendo y cerrando los ojos. Hay personas que le tienen temor al trance o la hipnosis rápida, debido a lo que se ve en espectáculos de televisión. Cuando un hipnotizador duerme a las personas con sólo tocarlas o empujarlas, es porque éstas han sido hipnotizadas previamente y se han predispuesto para el espectáculo con sugerencias post-hipnóticas.

Para terapias con hipnosis, y para sujetos que han de ser intervenidos en clínicas, se puede emplear el método que veremos a continuación, porque la persona se va relajando sin percibir que está siendo hipnotizada. Yo no empleo este método de inducción, pero otros colegas lo recomiendan.

Verifica que el sujeto tenga los pies en el suelo, sin cruzarlos. Las manos tienen que estar accesibles. Si el sujeto está sentado en una silla sin apoyabrazos, coloca sus manos sobre los muslos. En caso contrario, las pones en los apoyos del sillón, de modo que puedas acceder fácilmente a ellas durante el procedimiento de hipnosis. En cierto momento levantarás y sostendrás sus manos, y después de eso las dejarás caer sobre sus muslos.

Esta inducción involucra el abrir y cerrar de los ojos. Estos movimientos son importantes por varios motivos. Cada vez que abre y cierra los ojos, se profundiza el trance. Si la persona deja de abrir los ojos, es importante insistir que lo haga. Aunque parezca que está en trance profundo, es conveniente seguir abriendo y cerrando. Se puede repetir este procedimiento de los ojos hasta cinco o seis veces, para profundizar más el trance.

Hay una prueba donde la persona percibe sus ojos como si estuviesen completamente pegados. Luego se hace una rutina que involucra su pulsación y el toque, lo cual profundiza su trance todavía más. Y, al final, una amnesia que involucra una cuenta regresiva de número.

Esta inducción es rápida porque, de hecho, son muchas inducciones cortas, muchas pequeñas hipnosis que están en secuencia. Se suele adaptar la inducción a lo que le gusta a cada uno.

Veamos a continuación cómo sería la conversación para la inducción: *Cierra tus ojos... Respira profundamente... Relájate... Suelta los músculos... Quiero que relajés, cada vez más, hasta que los músculos de tus ojos dejen de funcionar... y que tus ojos queden cada vez más pegados... como en las noches que estás en tu cama... y no tienes que despertar temprano... A pesar de estar despierto, sigues con tus ojos cerrados, escuchando todo lo que acontece en derredor... Sabías en ese momento, como lo sabes ahora, que podrías abrirlos, pero prefieres relajarte completamente.*

*Prefiero que te entregues a este relajamiento y permitas que tus ojos sigan así, cerrados, que esos músculos dejen de funcionar. Y cuando escuches un chasquido de dedos, toma tu tiempo para hacer una prueba. Intentarás abrir tus ojos. Se le dice **intenta abrir tus ojos** en vez de **abre tus ojos**, para que a nivel inconsciente acepte como normal no poder abrirlos, y no ponga resistencia. Es el momento que sepas que tu relajamiento es tan profundo que, simplemente, no consigues abrirlos. A partir de ahora relájate, concéntrate. Intentarás abrir tus ojos... Pero no lo consigues.*

Puedes hacer una prueba más... están completamente pegados.

En algún momento pediré que abras y cierres tus ojos, y toda vez que lo hagas profundizarás tu relajamiento 10 veces más.

Abre tus ojos... cierra tus ojos... Abre tus ojos... cierra tus ojos. –A medida que le dices eso, pasa la palma de tu mano frente a sus ojos en sentido descendente, cual si fuese el párpado que baja.

Cada vez más relajado... más profundo – O relajada... profunda... según si es hombre o mujer.

Cuando levante tu mano, te relajarás 10 veces más. No necesito que me ayudes, simplemente la dejas suelta, colgando. – Ahora tomas su mano de la muñeca y la levantas- En el momento en que se caiga profundizarás más el relajamiento. – Ahora sueltas su mano, de modo que caiga.

Una vez más tocaré tu muñeca derecha... Cuando la toque, profundizarás 10 veces más tu relajamiento... Quizá un relajamiento que nunca hayas probado. – Levanta su muñeca y la sueltas, mientras dices: Más profundo... más relajado... Y cuando cae, profundizas 10 veces más.

En algún momento pediré que empieces una cuenta regresiva del 100 al 1... y a cada número, te relajarás todavía más. A medida que relajas, los números empiezan a desaparecer, hasta desaparecer completamente.

100... puedes decir “cien” ... 99... va desapareciendo... 98...

Cuando los números desaparezcan, puedes mover tu cabeza.

¿Ya desaparecieron? – Cuando mueva su cabeza, continúa hablando, disminuyendo el volumen de tu voz.

Muy bien... Vas relajándote cada vez más... sintiéndote cada vez mejor.

Y te acuerdas de un objetivo de vida y lo lograrás.

Imagínate realizando este objetivo, y toda la energía positiva que sientes al lograrlo.

Mueve tu cabeza si consigues sentir esta emoción muy positiva.

*A partir de ahora, cuando toques aquí, esta emoción regresará. – Cuando digas esto, puedes tocar al sujeto en un punto cualquiera, que puede ser la muñeca. A esto se le llama **anclar** ese mandato.*

Y, junto a esta emoción, la certeza del suceso. Y tu inconsciente te lleva por el camino que considera a dónde debes llegar. Te sientes muy feliz, súper a gusto.

¿Te sientes bien? - Si la respuesta es afirmativa, puedes continuar.

Maravilloso... Ahora, de a poco, vas regresando... 10... 9... Y la sugestión de este toque sigue – Ahora tocas otra vez su muñeca- 6... 5... 4... de a poco vas regresando, sintiéndote cada vez mejor. 3... 2... 1... Muy despierta, sintiéndote súper bien.

¿Te sientes feliz? Toca ahora tu mano para sentir la emoción.

TRANCE CON INDUCCIÓN CORTA

Cuando tengas confianza en lo que haces, puedes trabajar con este método, es el más rápido y funciona con casi todos los sujetos: *Ahora vamos a iniciar con un ejercicio probatorio... preparatorio... de exploración psico emocional metafísico muy sencillo. Es un ejercicio de imaginación, pensamientos, sentimientos y emociones... Mientras cuento de uno a cinco, háblame de un momento de tu vida, triste o alegre, miedo o enojo, niño o grande, mamá o abuelo, real o imaginario... No cuestiones nada de lo que pienses, aunque te parezca que lo estás imaginando.*

Ahora cuenta despacio, para dar tiempo a que imagine: *¡Uno!... dos... tres... cuatro... ¡cinco!* Espera un poco a que diga lo que está pensando. Si no lo hace, lo puedes empujar: *Dime eso que sientes o piensas. ¿Es de día o de noche? ¿Estás solo o con alguien?*

Si aún así no habla, le dices que vamos a repetir el ejercicio y es importante que hable... Vuelve a contar: *¡Uno!... dos... tres... cuatro... ¡cinco!*

Suponiendo que todavía no se suelta, lo que sería un caso de mucha resistencia, ya sea porque llegó a la consulta sin la suficiente motivación o no quiere perder las ganancias secundarias que tiene con sus dolencias, le puedes decir lo siguiente: *Te voy a indicar cómo es... Te voy a hacer varias preguntas, y quiero que me respondas mentalmente.*

¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes? ¿Dónde naciste? ¿Cómo se llama tu mamá? ¿Hay momentos tristes en tu vida? Ahora te voy a preguntar y me respondes con la boca: ¿Llegaron a tu mente las respuestas?

Casi todos los sujetos responden afirmativamente. Si responde que no, no importa, sigue como si esa respuesta fuese normal. A continuación, le dices: *Ahora imagina un momento cualquiera de tu vida, algo que te marcó, y me lo dices... Puede ser un miedo o algo triste.*

El propósito de la terapia de hipnosis introspectiva es ayudarle al sujeto a remendar sus tejidos emocionales rotos por acción de tristezas, miedos, complejos, culpas, corajes o duelos no elaborados, bordando encima nuevos esquemas positivos. Por eso a la terapia como tal se le llama abordar, a-bordar, a-bordaje. **Como si se tratase de tejer un bordado**, el procedimiento consiste en dejar que sea el sujeto quien elija el tema inicial, cosa equivalente a escoger la tela, el patrón, color del hilo y la aguja. A partir de sus respuestas le vamos ayudando a dar puntadas en el tema que eligió, sin perder de vista a dónde queremos llegar, aplicando el perdón y la aceptación dónde sea necesario. Debemos ir siguiendo en el diálogo el hilo que el sujeto vaya llevando, evitando distraerlo innecesariamente con cambios de tema. Cuando el sujeto no encuentre más cosas que lo afecten en el tema que eligió, y si disponemos de tiempo, trataremos otro asunto que nosotros consideremos útil para el propósito de la sesión

La profundización del trance se va dando de manera natural a medida que transcurre el tiempo y el sujeto fluye sin cuestionar lo que responde.



RESISTENCIA PARA ENTRAR EN TRANCE

Hay personas que presentan cierta dificultad para ser llevadas a un trance hipnótico. Generalmente por ideas equivocadas de lo que esto es, o porque tienen prejuicios religiosos o temor a que se sepa algo que ocultan. Al respecto, resulta conveniente decirles que si van al dentista tienen que abrir la boca, y si vienen a una terapia es indispensable que hablen y digan lo que sienten, imaginan o llega a su mente.

Un bloqueo frecuente consiste en decir que no están viendo nada, o que sólo ven luz. En este caso le pido que se imagine una orquesta en un teatro lleno de público, y las luces apuntando hacia el escenario. Ninguno de los músicos puede ver al público porque el resplandor intenso de las luces que tienen al frente les deslumbran la visión.



Si alguno de los ejecutantes se distrae tratando de ver a las personas del público, verá todo blanco y no podrá interpretar la partitura musical que le corresponde.

Si menciona que no le llega nada, le puedes decir, por ejemplo: *Mi abuelo decía: “Si la montaña no viene a ti, ve tú a la montaña. Si el recuerdo no viene a ti, ve tú al recuerdo”*. **Mientras te llega algo**, ve a un momento cualquiera de tu niñez y me lo dices... ¿Qué llega a tu mente?... Escucha ese ruido, esa música (asumiendo que se oye lo uno o lo otro en ese momento). ¿Qué trae a tu mente?

Si dice que no se puede concentrar, dile que en ningún momento le has dicho que se concentre... *Al contrario, deseo que no te concentres en nada. Simplemente háblame de ese momento en el que te sentiste mal...*

Si responde que no recuerda nada, le puedes decir: *Mientras recuerdas algo, háblame de algún momento triste que hayas tenido, porque todos hemos tenido momentos tristes... ¿o tú no has tenido ningún momento triste?*

Si responde que no está viendo nada: *A mí me sucede lo mismo cuando cierro los ojos... Tampoco veo nada, pero puedo pensar y sentir... Desde que naciste, estás pensando... ¿alguna vez has visto un pensamiento?... Llevas muchos años respirando y siempre has tenido el aire frente a tu nariz y tus ojos... ¿alguna vez has visto el aire?... Muchas veces has escuchado música... ¿alguna vez has visto una canción?... Muchas veces has sentido frío... ¿alguna vez lo has visto?*

Como te puedes dar cuenta, hay muchas cosas que existen, aunque no las veamos ni podamos tocar. Igual sucede con los espíritus... Tampoco los podemos ver. No vas a ver nada... Voy a contar de uno a cinco y simplemente me dices lo que piensas cuando yo toque tu frente: ¡Uno!... ¡Dos!... ¡Tres!... ¡Cuatro!... ¡Cinco! (en este momento tocas su frente).

Si dice que no se ha ido para ninguna parte, le dices que *no se puede ir porque, entonces, ¿con quién me quedo yo?*

Si dice que tiene la mente en blanco, que no está pensando, o algo por el estilo: *Vás muy bien, has alcanzado el estado alfa de la meditación tibetana y has logrado sacar de tu mente todo pensamiento perturbador. Eso indica que ahora tu relajación es cada vez más profunda... Ahora, a medida que vas más profundo, dime lo que haces normalmente a partir del momento en que te levantas... En este momento lo “empujas”, diciendo: Me levanto... (espera un poco a que él siga hablando).*

Ahora quiero que pienses en algo que te haya afectado, un momento en el que te hayas sentido mal por algo, con alguien o contigo... Voy a contar de uno a cinco y me lo dices... ¡Uno!... ¡Dos!... ¡Tres!... ¡Cuatro!... ¡Cinco!

Otra manera de vencer su resistencia, consiste en iniciar la inducción con una explicación de lo que vamos a hacer, tal como la siguiente: *Como algunas personas tienen ideas equivocadas acerca de lo que es el trance hipnótico, por lo que han visto en televisión, o tienen miedo a lo desconocido, acostumbro hacer antes de la hipnosis un ejercicio de exploración psicoemocional espiritual muy sencillo. Es un ejercicio de pensamientos, sentimientos y respiración. Se puede hacer con los ojos abiertos o cerrados... como te sientas mejor... Algunas personas prefieren cerrarlos para no distraerse.*

No cuestiones nada de lo que llega a tu mente, aunque parezca que lo estás imaginando. Ahora voy a indicarte cómo respirar. No importa que yo me

adelante o atrase, lleva tu propio ritmo. Vamos a comenzar (generalmente el sujeto cierra voluntariamente los ojos). Vamos a aumentar el caudal de aire en tus pulmones y el nivel de oxígeno en la sangre... A medida que tu sangre enriquecida con oxígeno circule por las células de tu cuerpo, sentirás sensaciones, emociones o recuerdos... A la primera vez, toma aire lentamente y lo mantienes mientras cuentas mentalmente uno... A la segunda vez, tomas aire lentamente y lo mantienes mientras cuentas dos... A la tercera vez tomas aire... uno... dos... tres... y lo liberas lentamente... A la cuarta vez tomas aire... uno... dos... tres... cuatro... y lo liberas lentamente... A la quinta vez tomas aire... uno... dos... tres... cuatro... cinco... y lo liberas lentamente...

Cada respiración te va llevando cada vez más profundo a los niveles profundos de tu ser... Allí donde están los sentimientos, los recuerdos, las tristezas, los miedos, las culpas, las rabias... No hay barreras de espacio ni de tiempo... Puedes ir a otras épocas... Otros lugares... Otras dimensiones...

Mientras cuento de uno a cinco, encuentra allí algo que tu mente elija. Al llegar a cinco, tocaré tu frente así... (en ese momento lo tocas. Si no lo puedes tocar, porque es una hipnosis a distancia, por Internet, puedes decir que vas a chasquear tus dedos) y me dirás lo que estés pensando o sintiendo... Puedes recordar y experimentar todos los niveles profundos de tu ser... No hay límites de espacio ni de tiempo... Cada número te baja cada vez más profundo en esa sensación... Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco (dices los números despacio, y al llegar a cinco le tocas en la frente y esperas un poco a que hable).

La sensación de bajar se puede reforzar tocando con un dedo su frente cada vez que dices un número. Con voz pausada, repite: **¡Profundo!... ¡Profundo!... Te sientes profundamente relajado(a) y muy tranquilo(a)**. A medida que lo dices, vas bajando lentamente el volumen de la voz. *Ya nada te perturba... Sientes una sensación muy agradable... de profunda paz... Puedes viajar por el espacio y el tiempo... Puedes recordarlo todo... Ahora, los niveles más profundos de tu ser pueden abrirse... Puede llegar a tu mente el primer momento en que se originó un temor, una sensación, una ansiedad, un sentimiento, una relación tormentosa... Ubícate allí, y experimenta nuevamente ese episodio o situación.*

Luego de una pausa corta, de unos 8 segundos, para dar tiempo a que por su mente fluyan pensamientos, asumiendo que no ha comenzado a hablar, que no ha conectado ninguna emoción, le dices con seguridad, como dando a entender que lo sabes: *Eso que estás pensando está bien, no lo analices... Describe lo que estás sintiendo o imaginando... Percibe si estabas solo o acompañado... Observa qué está sucediendo y qué se escucha.* Sugiere primero una idea y observa su respuesta corporal. Si no sucede nada, sugieres la otra, y así sucesivamente hasta lograr algo.

Si afirma no estar viendo nada, o abre sus ojos, se le puede decir: *Vas muy bien. Cierra tus ojos. Ahora describeme paso a paso lo que haces normalmente en un día, desde el momento en que te levantas de la cama.* Lo más probable es que luego de narrar lo habitual, hable de otras cosas. Si no lo hace, dile: *Vas muy bien, ahora dime algo de tu niñez, lo que recuerdes o venga a tu mente.* De esta manera dejará de cuestionar, y se podrá continuar profundizando el trance poco a poco.

Cuando la persona comienza a narrar lo que hace normalmente en un día de trabajo o de hogar, deja a un lado los preconceptos conscientes con respecto a lo que supuestamente se debe sentir, pensar o decir bajo hipnosis, y poco a poco va entrando en un trance hipnótico cada vez más profundo. Si dice todo con detalles minuciosos, lo más probable es que ya está en trance.

Si lo quieres profundizar más, le dices: *Ahora dime un momento de tu vida en el que hayas estado triste* (o con miedo, o enojado, o cualquier otra cosa que haya mencionado en la entrevista). Lo más probable es que comience a decir algo de su vida. Si lo hace, es seguro que ya está en trance, y puedes continuar con el proceso: *Ahora deja que tu mente se ubique en la primera causa de tu temor a...* En este estado la persona puede abrir los ojos, pero su mirada usualmente se pierde en el horizonte.

Para que la mente subconsciente haga asociación de ideas, vas diciendo lentamente palabras relacionadas con los síntomas que se quiere analizar, como sentirse mal con alguien, mar, barco, guerras, matrimonio, infancia, ansiedad, sentimiento de culpa, fuego, pueblo, montañas, ríos, combate, humo. *Ahora volveré a contar de uno hasta cinco y quiero que recuerdes otro momento, suceso o episodio que te haya afectado.*

Si el sujeto llega a un punto en el que no responde nada, como si no quisiera decir lo que piensa, ensaya lo siguiente: *Imagina que no eres tú... Imagina que eres otra persona que conoce a Marta* (asumiendo que ése es su nombre). *Tú que la conoces, ¿qué le aconsejarías? Dime por qué ella es así... Dime que la pone triste. Al hablar en tercera persona, disociándolo de sí mismo, se le facilitan las cosas.*

Cuando le dices al sujeto que tú sabes que él no está hipnotizado, que simplemente estás haciendo **una exploración psicológica ondulante de pensamientos y emociones**, que sólo le pides que deje que a su mente llegue cualquier sensación o recuerdo, tal como algo de su niñez, lo más probable es que comience a narrar alguna vivencia. Si tarda más de unos 10 segundos en comenzar a hablar, puedes “empujarlo” un poco: *Eso que estás recordando o imaginando está bien. No lo analices. Si responde que está oscuro, procura explorar todas las alternativas: Dime si tienes la sensación de estar en un espacio abierto o cerrado... Allí donde estás, ¿puedes moverte?... Observa si hay alguna luz... Toca las paredes y percibe si son de madera, piedra o ladrillo... Toca tu vestido y dime si es de hombre o de mujer... Percibe si llevas algún tipo de zapatos o sandalias, o si estás descalzo... Averigua si el piso está húmedo o seco.*

Lo que el sujeto diga, procura utilizarlo para hacer la pregunta siguiente, como quien está dando puntadas en un bordado. Ello hace más nítida la visualización y le permite percibir más detalles. Por ejemplo, si dice tener zapatos, pregúntale cómo son. Luego le puedes preguntar hasta dónde le llega el pantalón, y así sucesivamente. Cuando haya dicho unas cuantas cosas, le puedes sugerir lo siguiente: *Ahora retrocede un poco en ese período de tu vida, hasta que encuentres a alguien o entiendas por qué fuiste allí.* Si dice no ver nada, sugiérele entonces que se adelante, para ver si logró salir de ese sitio.

Cuando no visualiza, nada percibe, o se queda patinando en una vivencia sin salida, dile algo como lo siguiente: *Ubícate mentalmente en un jardín con bancas para descansar y senderos para caminar. Cada sendero conduce a un momento diferente de tu vida actual o de una vida anterior. Ahora deja que tu mente elija el sendero de una vida en la que hayas sido feliz, y ubícate allí... Encuentra el origen de...*

Si dice estar en un lugar oscuro, o no ver nada, puedes tomar su mano y decirle más o menos lo siguiente: *Ahora voy a darte un poco de mi energía de paz y de amor por medio de mi mano, para iluminar tu mente y el lugar en el que te encuentras. Cuando cuente hasta tres, podrás ver todo más claramente... ¡Uno! Estoy comenzando a enviar energía... ¡Dos! Siente cómo va fluyendo poco a poco por tu cuerpo y tu mente... ¡Tres! Ahora puedes ver o sentir todo más claramente.*

Cuando la persona está narrando el final de una supuesta vida pasada, y dice haberse suicidado, o que murió con mucho rencor contra alguien, lo más probable es que no vea ninguna luz. Puede expresar que todo está oscuro. En este caso se le puede decir: *¿Estarías dispuesto a perdonarte por haber tomado esa decisión de atentarse contra tu cuerpo? ¿Quieres perdonar a esa persona que dices odiar?* Si la respuesta es afirmativa, le dices algo así: *Ahora saca de tu corazón el resentimiento y siente como todo tu ser se llena de amor. Cuando hayas terminado de hacerlo me lo dices.* Para reforzar la idea, puedes pasar tu mano cerca de su corazón.

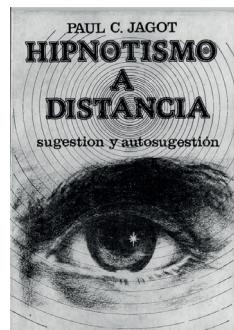
En caso de resistencia extrema, es conveniente sacar del trance al sujeto para dialogar y explicarle que estar en hipnosis no es estar dormido. Le puedes decir: *Ahora voy a contar de 1 a 3. Al llegar a 3 abrirás los ojos, pero cuando yo diga ¡Duerme!, irás inmediatamente a un estado muy profundo... ¡Uno!... ¡Dos!... Tres... ¡Abre los ojos!*

Luego de hablar con el sujeto, buscando la causa de su bloqueo, le dices que lo vas a volver a relajar, y procedes a hipnotizarlo por la vía rápida: *¡Mírame a los ojos!... ¡Duerme!... Profundo... Más profundo.* A partir de este momento procedes como al comienzo: *Ahora voy a contar de uno a tres. Al llegar a tres, encuentra el origen de la depresión.*

HIPNOSIS A DISTANCIA, EN LÍNEA

La vía más común de llevar a alguien al trance hipnótico es la sugestión, y eso se puede hacer de modo presencial o a distancia. En eso se basa la efectividad de la publicidad radial y televisiva. Internet permite ver y

dialogar con personas que no están presentes, por lo tanto, pueden ver y escuchar al hipnotista cual si lo tuviesen al frente. Se recomienda que el sujeto y el hipnotizador dispongan de una cámara de video, ya sea la del teléfono celular, tablet o computador portátil, y unos auriculares con micrófono, preferiblemente de diadema, de modo que se puedan escuchar con claridad. Las sugerencias para la inducción son las mismas que hemos indicado para una sesión presencial. Si la señal se interrumpe durante el proceso, el sujeto mismo puede verificar qué ha sucedido, volver a conectar Internet o llamar al hipnoterapeuta, puesto que en ningún momento estará dormido o inconsciente. Eso lo hará cuando note que pasa el tiempo y no escucha instrucciones.



Si se utiliza el teléfono celular para el procedimiento, resulta práctico solicitar al consultante que active la función de permitir rotar imagen, de modo que el video quede horizontal y llene la pantalla a lo ancho.

CÓMO HIPNOTIZAR NIÑOS

¿Cómo se puede poner en trance hipnótico a un niño? No se puede inducir hipnosis en niños muy pequeños que no entiendan las sugerencias clásicas usadas con adultos. No se puede hipnotizar a una persona sugiriéndole ideas para hacerla sentir algo que nunca haya sentido. En un niño que nunca haya sido anestesiado, por ejemplo, debemos hacer algo previamente para que sienta esta sensación, y luego, con la hipnosis, procurar recuperar o reproducir dicha sensación. Es de suponer que el niño no ha experimentado algo así.

¿Qué podemos hacer? Se le puede hacer sentir el frío que adormece la piel, pasándole un trozo de hielo por su brazo. Y cuando el niño esté en estado hipnótico se puede evocar la sensación del hielo. Si decimos algo abstracto, tal como una idea que no se la puede tocar ni ver, que

solamente será asequible a través de la puesta en práctica de la razón, para entender que lo expresado representa realmente otra cosa, en cierta edad, la criatura no consigue abstraer y tomará literalmente lo que escucha. Pero si nos expresamos de modo que lo relacione con algo que conozca, tal como un juego, cuento o historia que le han contado, lograremos entrarlo en trance hipnótico.

Si le dices que vamos a jugar, la criatura siempre se anima. Le puedes preguntar qué cuento sabe, o le dirás algo como: *Cierra tus ojos e imagina que tus párpados están pegados... y con el poder de tu imaginación se van a cerrar y pegar de verdad.*

Al instante esto hace efecto y seguimos: *Imagina que están tan pegados que, aunque intentes, no podrás abrirlos.* Usualmente el niño cierra los ojos y se comporta conforme le fue propuesto. A partir de ahí ya está en trance y puedes hacer el procedimiento que sea.

Si lo entraste en estado hipnótico con la intención de que se deje vacunar, por ejemplo, improvisa un juego, e involucrar en dicho juego el brazo o la parte del cuerpo donde harás el procedimiento de anestésiar. Por ejemplo, se le puede proponer jugar con algo como una pintura mágica. Le puedes decir que imagine que está en algún lugar que le guste, o con algún personaje de su agrado. Algo como el hombre araña, el pato Donald, Pokémon, Frozen en el reino del hielo, u otra cosa que le guste.

Estás en el mundo pokémon y allá hay una tinta mágica... Y vas a agarrar la *tinta* mágica... Tomas en ese momento el brazo del niño, que sigue con los ojos cerrados, en trance, y haces con su brazo los movimientos en el aire como para pintar. Después dejas reposar el brazo, pero seguirás con los comandos verbales.

Con los niños no hay inducción formal de trance. Lo que se usa es su carácter lúdico, su predisposición a jugar. Por ello se puede utilizar el ejercicio de los ojos pegados.

Si lo que pretendes es anestésiarlo, le preguntas si se acuerda del hielo, y le dices: *Mientras vas pintando, donde toco sentirás como si fuese con el hielo... Vas pintando con la tinta mágica y tu brazo se va volviendo hielo, como en el reino de Frozen... ¡Listo, ya está anestésiado!*

SUGESTIÓN POST-HIPNÓTICA

Algunas personas aceptan inconscientemente órdenes para ser ejecutadas en estado de vigilia (despiertas), en el plazo marcado por el hipnotizador, tal como que olvide parcial o totalmente lo que haya sucedido en la sesión. Por ejemplo, si se le desea dormir más pronto la próxima vez, se le puede dar una orden del siguiente estilo: *Cada vez que yo diga ¡Duerme! cerrarás los ojos y sentirás un sueño profundo... Cuando te entregue un lápiz amarillo, volverás a dormir instantáneamente.* El efecto de tales órdenes no es permanente; puede cesar al cabo de unas cuantas horas o días.

Aunque la sugestión post-hipnótica se puede utilizar para exponer al sujeto al ridículo (cosa que no recomendamos), sugiriéndole, por ejemplo, que al salir notará que está lloviendo (aunque el sol esté brillante), o que sentirá un mal olor a los 10 minutos de haber despertado, también se puede usar para calmarle dolores o tranquilizarlo. Para ello, se le puede sugerir, por ejemplo, que al tocar con su dedo la muñeca de la otra mano (el hipnotizador le puede señalar un punto cualquiera), el dolor desaparecerá; o que al mirar hacia las nubes del cielo sentirá una profunda paz interior y un maravilloso deseo de vivir.

PROCEDIMIENTO PARA SALIR DEL TRANCE

Ahora prepárate que vamos a regresar... Ubícate en ese paisaje que te gusta... En ese lugar te relajas y llenas de energía... Mientras disfrutas ese paisaje voy a contar hasta cinco. Con cada número, irás despertando poco a poco. Al llegar a cinco, abrirás tus ojos y despertarás completamente, con pleno control de tu mente y tu cuerpo. Esta noche, y cada noche, cuando te acuestes y pongas la cabeza en la almohada, dormirás fácil y profundo hasta el otro día, hasta que sea la hora normal de despertar. Tus sueños van a ser agradables y muy reparadores. Cada día sentirás una mayor sensación de felicidad y bienestar.

¡Uno!... Comienzas a regresar poco a poco, te sientes ligero y liviano como una pluma... Te sientes estupendo, es una sensación maravillosa, sientes como si cada célula de tu ser se estuviera llenando de amor y vitalidad.

¡Dos!... Continúa retornando, te sientes lleno de paz y de amor... Recuerda sólo lo que te convenga para el bien de tu vida actual... Todo lo que recuerdes al despertar lo vivirás con infinito amor, entendiendo que ha sido parte de tu proceso.

¡Tres!... Retira el cansancio y cualquier dolor que encuentres... Te sientes muy positivo, con más amor... Sientes que todos te aman... Es una sensación muy agradable.

¡Cuatro!... Sientes una agradable sensación de bienestar... Preparado que va a despertar el hombre (o la mujer) más feliz del universo, con una inmensa alegría, con ganas de reír... y cada día vas a estar más emocionalmente contento...

¡Cinco!... ¡Despierta!

CRISIS CURATIVA

Analizando una sesión de hipnosis regresiva como si fuese un procedimiento quirúrgico, el sujeto llega con síntomas y el terapeuta procede a extirpar las causas hasta donde éste lo permita, utilizando la hipnosis como bisturí. Al terminar la intervención, ¿podemos garantizar que el sujeto ya sanó? Si se tratara de una operación quirúrgica de verdad, el resultado no se sabría al salir del quirófano. Es necesario esperar el proceso de convalecencia o recuperación. Con la hipnoterapia ocurre algo similar. Ayudado por el terapeuta, el sujeto remueve información emocional nociva durante la sesión y llega a comprender que él puede tomar nuevas decisiones, perdonar y perdonarse. Va sustituyendo lo nocivo por una nueva programación positiva y beneficiosa para su salud mental. Esta nueva información necesita ser metabolizada, integrada y aceptada por su organismo, y este proceso toma un tiempo, que depende de cada caso.

Durante la crisis curativa el sujeto puede experimentar una sensación o sentimiento de vacío, de nostalgia, cansancio mental o físico, y ocasionalmente se puede llegar a sentir “peor” que antes de la terapia. Pero estos síntomas son signo de que se tocaron y elaboraron aspectos profundos en la mente no-consciente. Cosa parecida ocurre al experimentar un trabajo de odontología, en el que uno sale adolorido y sensible. Normalmente esto se normaliza a los pocos días, dando paso al estado de equilibrio natural bio-psico-emocional. Podemos hacer la analogía con el acto de cambiarle la tierra a la materia de una planta, caso en el cual ésta tiende a marchitarse por unos días, mientras se adapta a la nueva tierra.

Después de una regresión hipnótica, **un sujeto puede opinar que todo lo ha imaginado, que lo ha creado su mente.** Pero a nivel no-consciente le hemos dado un recurso que puede ser muy importante en su sanación: le hemos ayudado a pensar diferente con respecto a sus problemas o dolencias, para que evite hacer o sentir las cosas como hasta ahora.

GANANCIA SECUNDARIA

Aunque la hipnoterapia es la mejor herramienta de la psicología para sanar diferentes problemáticas emocionales y enfermedades por somatización de emociones negativas, hay personas que no son receptivas de sus beneficios, debido a que obtienen ganancia secundaria con su enfermedad. Para ellas, estar enfermo trae de la mano un conjunto de beneficios que no existen cuando están sanos. Uno de los más conocidos que aporta la enfermedad es el incremento en la atención que reciben durante esa situación. Otro posible beneficio compatible con el anterior, puede ser la supresión temporal de sus obligaciones respecto al mundo. La enfermedad se convierte en un estado al que consciente o inconscientemente aspiran o que mantienen, y del que evitan salir. Esta es la ganancia secundaria de la enfermedad. Ésta es la explicación del por qué algunas personas caen enfermas, por qué se prolonga una enfermedad o por qué evitan cualquier situación que insinúe una mínima mejoría.

Veamos un ejemplo, asumiendo que soy médico y tengo mi consultorio en un lugar de mucha concurrencia de gente. En la acera, vereda o banqueta se hace todos los días un supuesto mendigo que exhibe su pierna enferma con una llaga e implora la caridad pública. La herida se la causó hace varios años un automóvil que lo atropelló, se jacta de haberle sacado mucho dinero al conductor con la demanda y dice que le tiene resentimiento. Un día entró a mi consultorio, cosa que le había ofrecido en algunas ocasiones, y al verlo, le dije: *“Bienvenido, ya voy a preparar todo para curarte y que puedas volver a trabajar”*. Pero me respondió: *“No doctor, yo sólo vengo a que me calme el dolor, no a que me dañe el negocio”*. Como puedes ver, el hecho de que una persona acepte ir a una sesión de hipnoterapia, no significa que esté dispuesto a cambiar su actitud de vida o sus vicios. Puede ir para complacer a alguien.

LA CLÍNICA MAYO Y LA HIPNOSIS EN MEDICINA

En medicina se han obtenido resultados maravillosos cuando se emplea la hipnosis para el tratamiento de diversas enfermedades, como sustituto o complemento de procedimientos clásicos. La **Clínica Mayo** de Estados Unidos dedicó su revista **Mayo Clinic Proceedings** del 5 de abril del 2005 a la hipnosis y 144 artículos de profesionales sobre su aplicación exitosa en el tratamiento de numerosas patologías, como disfunciones sexuales, fobias, alergias, jaquecas, asma, reuma, obesidad, hipertensión, dermatología, gastroenterología, urología, hematología y obstetricia.

[https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(11\)63203-5/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(11)63203-5/fulltext)



ANALGESIA CON HIPNOSIS, ANESTESIA

Analgesia es la desaparición, natural o provocada, de cualquier sensación de dolor, y se puede lograr con hipnosis (sugestión). El sonambulismo magnético fue el inicio de las operaciones sin dolor sin aplicación de fármacos para anestesiarse, y tuvieron su mayor auge en Calcuta, India. En abril de 1845 el médico escocés James Esdaile utilizó la técnica del magnetismo de Anton Mesmer para reducir el sufrimiento de un hombre mientras lo operaba de hidrocele. El paciente se adormeció y no sintió ningún dolor durante ni después de la operación. El hecho se hizo público y muy pronto tuvo una numerosa clientela, que lo llevó a efectuar más de dos mil operaciones sin anestesia.

Mediante hipnosis es posible reducir y eliminar el dolor en trabajos odontológicos, operaciones del cerebro e intervenciones a corazón abierto. Tiene algunas ventajas con respecto a la anestesia química, tal como poder insensibilizar sólo una parte del cuerpo del paciente, reducir el shock operatorio, permitir que el paciente beba líquido durante la intervención, eliminar las reacciones y los dolores posoperatorios. En cirugías menores se puede también controlar el sangrado, ya que la sugestión hipnótica puede actuar sobre el sistema nervioso simpático para cerrar los vasos sanguíneos de la zona afectada.

Desafortunadamente los efectos de la hipnosis son variables de un sujeto a otro, lo cual hace que sólo se pueda aplicar para anestesiarse a personas que hayan logrado un cierto grado de profundidad en el trance hipnótico. En el caso de una operación quirúrgica de urgencia o de alto riesgo, es inutilizable, debido al tiempo que se requiere para hipnotizar y preparar al sujeto. Es muy recomendable para sujetos con quemaduras, debido a que, por el tratamiento normal, requieren varias sesiones que los debilita y se dificulta la anestesia con los fármacos.

La hipnosis se emplea en odontología para bajar niveles de ansiedad y realizar procedimientos de exodoncias, endodoncias, periodoncias y cirugías sin anestesia química. Reduce el sangrado y la producción de saliva en aproximadamente un 50%. El odontólogo y el médico pueden lograr anestesia hipnótica en el siguiente porcentaje, más o menos: niños

de 6 a 11 años, 90 %; adolescentes, 70 %; adultos 45 %. Ello depende de su nivel de imaginación para lograr una hipnosis media o profunda y, por lo tanto, una hipno anestesia o hipno analgesia profunda y de corto o de largo tiempo. Es por ello que, durante una cirugía, por ejemplo, el terapeuta va reforzando la sugestión durante el procedimiento.

La hipnosis se puede usar también en fisioterapia, casos de fibromialgia, intervenciones de cirugía menor, así como en tratamiento de trastornos postraumáticos. Es de gran utilidad en pacientes con cáncer, sida o leucemia. En ginecobstetricia se utiliza para reducir la ansiedad y el temor de las maternas, así como aminorar el dolor del parto y, en ocasiones, lograr partos sin dolor. Con la hipnosis se puede reducir la cantidad de anestesia durante las cirugías y la percepción del dolor posterior.

Cuando se combina la hipnosis con otros tratamientos para tratar trastornos clínicos diversos se potencia en conjunto la eficacia de dichas terapias. Veamos un ejemplo: Una vez que hemos hecho la inducción hipnótica al sujeto, por el método de la mirada fija en un punto o el incremento de una respiración lenta y profunda, por ejemplo, le decimos que imagine un lugar bonito, el que su mente elija, y que con su mente se vaya a ese lugar. Para verificar su disposición a la imaginación, le preguntaremos cómo está vestido, cómo es el lugar, si hace frío o calor, si hay sol o se siente el viento, etcétera. Eso es importante para determinar si la persona está ya en trance.

Logrado lo anterior, le decimos que imagine que tiene a su lado una cubeta con agua helada y mucho hielo, y que meta la mano en esa cubeta. Y continuamos diciéndole que él sabe qué se siente cuando uno mete la mano o una parte del cuerpo en una cubeta con mucho hielo: se va poniendo fría... cada vez más y más fría, cada vez más fría. Tú sabes perfectamente que, si la mano está muy fría, queda como anestesiada, muy anestesiada.

Ahora le pides al sujeto que vaya narrando lo que está sintiendo, y aprovechas para ir reforzando la sugestión: cuando hay anestesia tampoco hay dolor, todas la fibras sensitivas y vías nerviosas se han quedado adormecidas, se han quedado anestesiada y eso significa que no va a haber dolor.

Tan anestesiada está la mano, que llegará el momento en que dejarás de sentir la mano, como si no fuera parte vuestra. Cuando diga que ya no siente la mano (o la parte del cuerpo en la que estamos induciendo analgesia), le pides que lleve su mano a esa parte de la boca, la que deseamos anestesiar, para pasar la anestesia de a mano a toda esa zona. Ahora vas a empezar a sentir cómo la anestesia de tu mano se va pasando... se va pasando... se anestesia tu mejilla, se anestesia tu encía, se anestesian tus huesos. Se anestesian las raíces de tus dientes. Es una anestesia muy profunda... muy profunda... muy profunda. Vas a sentir toda esa parte de tu cuerpo muy adormecida, al igual que tu mano. Cuando esté sucediendo eso, me lo dices.

Una vez que dice que ya no la siente, empezamos a trabajar. Si en ese momento llegara a moverse como si estuviese sintiendo algo de molestia, podemos hacer también una pequeña infiltración de anestesia química alrededor de la encía.

Cuando se trata de mujeres que han sido operadas previamente, tal como para una cesárea, y les han puesto anestesia general o de la mitad de su cuerpo, en el estado hipnótico le podemos decir a la paciente que imagine el momento en que sintió la anestesia y la vuelva a sentir en la mitad de su cuerpo hasta los pies.

Posteriormente le podemos decir que toque con su mano la pierna, tome la anestesia y la suba a su boca. Una vez que la persona dice que ya está anestesiada de la mitad de su cuerpo hacia abajo, le decimos que ahora abra los ojos y que intente bajarse de la silla, sabiendo que está completa y totalmente anestesiada. Si está en trance hipnótico adecuado para el procedimiento que vamos a efectuar, seguramente dirá que no puede mover los pies y no se puede bajar. Ahora reforzamos la acción de la sugestión diciéndole que no lo puede hacer porque su cuerpo está anestesiado de la cintura para abajo, y que puede subir a la cara toda la anestesia que quiera. Esto lo repetimos para que la persona se dé cuenta que el poder lo tiene ella, que tiene el control de poder anestesiar y quitar el dolor a cualquier parte de su cuerpo. Le decimos que ahora tiene ese poder de hacerlo cada que lo necesite. Le podemos reforzar diciendo que nuestra voz ha quedado grabada en su mente, y que en el momento que

lo quiera, si estas sentada o acostada, vas a cerrar tus ojos, vas a imaginar mi voz y así vas a poder anestesiarse la parte o eliminar un dolor en la parte de tu cuerpo, donde lo necesites.

Cuando se trata de un trabajo odontológico que requiere varias citas, se le pueden dejar al sujeto anclas psicológicas u órdenes post hipnóticas para la siguiente sesión: *la próxima vez que vengas, o cada vez que toque vuestra frente, entras en un estado hipnótico muy profundo*. Seguramente, cuando el paciente vuelva posteriormente, se siente en el sillón y le toquemos la frente, entrará completamente en un estado de hipnosis muy profundo.

Ejemplo con paciente que ha recibido anestesia anteriormente en cualquier parte de su cuerpo. En estado hipnótico se le pide al sujeto que vuelva a vivenciar ese momento y a sentir otra vez la anestesia, y que indique cuándo sienta anestesiada esa parte de su cuerpo. Posteriormente seguimos dando sugestión de que hay mucha anestesia, demasiada anestesia. Ahora le pedimos al sujeto que lleve su mano a esa zona que está demasiado anestesiada y la vaya arrastrando hacia su boca o a la zona que queremos anestesiarse. Le afirmamos que toda la anestesia se va a quedar ahí. Y damos nuevamente la sugestión de que hay mucha anestesia, y que anestesia significa que no hay dolor, que todas las fibras sensitivas han quedado bloqueadas y no hay dolor.

Vamos repitiendo que hay mucha anestesia... mucha anestesia. Hay tanta anestesia que esa parte pareciera que no es parte de su cuerpo, porque ya no la siente. Le pedimos al sujeto que nos diga que está sintiendo, y seguramente nos indicará que no lo siente, que siente mucha anestesia, que ya no siente esa parte. Para comprobar cómo está operando la sugestión podemos pellizcar esa zona o pedirle al sujeto que él se presione fuerte esa zona anestesiada. Una vez comprobado, empezamos a trabajar.

Ya en estado hipnótico se le pide al sujeto que imagine una jeringa muy especial, diferente a todas las jeringas, la cual lleva una agujita muy fina y muy pequeña con un anestésico muy potente, y que al inyectar la anestesia no sentirá dolor, no sentirá ninguna molestia. Para verificar que ya lo esté imaginando, le preguntamos cómo es la jeringa. Y si lo está haciendo bien, continuamos diciéndole que ahora tome la jeringa y nos la

entregue. Si todo va bien, moverá la mano tomando la supuesta jeringa y nos la dará. Le pedimos que abra la boca porque ya lo vamos a anestesiarse y que no sentirá ninguna molestia.

A continuación, con el dedo índice previamente enguantado hacemos una ligera presión en la zona a anestesiarse. Si el sujeto está en el trance hipnótico apropiado, sentirá la presión y pensará que es la jeringa que nos dio. Posteriormente retiramos el dedo, diciéndole que ya retiramos la jeringa y que va a empezar a sentir muy rápido mucha anestesia. Ahora pasamos por fuera el dedo, tocándolo y diciéndole que en toda esa zona hay anestesia, mucha anestesia. Tanta anestesia, que esa parte ya no la sentirá. Le pedimos nos indique cuándo ya no sienta esa parte.

Posteriormente le decimos que imagine un lugar bonito, el que su mente elija, y que con su mente se vaya a ese lugar. Con esto hacemos una disociación mente-cuerpo. En algunas ocasiones con sólo hacer la disociación puede ser suficiente. Para verificar y afirmar, le pedimos que cuando ya esté allí lo diga. Y afirmamos más la sugestión: *Ahora disfruta ese lugar, ese momento, olvida que tenías cita con el dentista. Tu cita es estar ahí, en ese lugar, en este momento. Tus cinco sentidos se agudizan más en ese lugar y sólo escuchas los ruidos de ese lugar. Cualquier ruido externo contribuirá a que te concentres más en ese lugar. Por lo tanto, todo lo que suceda en tu boca no lo sentirás, porque ahí dónde estás no le están haciendo nada a tu boca. ¿entendido?* Y empezamos a trabajar.

Para producir analgesia también se puede proceder de la siguiente manera cuando el sujeto esté en trance: *Cuando cuente hasta tres, tu mano derecha quedará insensible al dolor, tanto en la superficie como en la profundidad... Quedará completamente adormecida... No sentirás ningún dolor... ¡Uno! Tu mano se está adormeciendo en la parte que estoy señalando (ahora tocas su mano y le trazas con tu dedo un cuadrado en su piel). ¡Dos! Cada vez se pone más insensible... ¡Tres! Ya no sientes dolor, está completamente anestesiada.* Para comprobar el grado de analgesia, el médico puede proceder a pinchar al sujeto con una aguja. La reacción de éste le permitirá deducir si todavía necesita más sugestión. Una vez que la mano ha quedado insensible, esto se puede “comunicar” a otra parte del

cuerpo: *Ahora que no sientes el pinchazo en la mano, se adormecerá también tu diente cuando yo lo toque... Ha quedado ya dormido, completamente anestesiado... Eres insensible al dolor... Tampoco sangrará cuando lo liberes.*

Un dolor de cabeza crónico, como la migraña o jaqueca, usualmente desaparece con una regresión de memoria al momento en que se originó tal síntoma: *Ubícate ahora en la causa de tus dolores de cabeza.* Espera un poco a que el sujeto recuerde y exprese alguna vivencia. Cuando lo haya hecho, le puedes pedir que busque otra, hasta que diga no ver más: *Ahora busca otro momento en cual te haya sucedido algo en la cabeza.*

Si el sujeto manifiesta sentir cansancio o dolor al finalizar una sesión de hipnosis, se le puede volver a hipnotizar rápidamente para sugerirle alivio: *Mírame a los ojos...* Y rápidamente, antes de que reaccione o tenga tiempo para analizar lo que está sucediendo, le cierras los párpados con la yema de tus dedos. *¡Baja!... ¡Baja más!... ¡Más profundo!* Cada que le ordenas bajar, da buen resultado tocar su frente y empujar un poco, para reforzar la idea de bajar.

Ahora voy a contar de uno a tres, y con cada número voy retirando el dolor de tu cabeza (del cuello, brazo, etc.). Al llegar a tres, daré un golpecito aquí (tócalo), el resto del dolor saldrá inmediatamente y sentirás una increíble sensación de alivio.

¡Uno!... El dolor comienza a salir... Está siendo reemplazado por una sensación de bienestar.

¡Dos!... Está a punto de salir completamente (lo sigues sobando o masajeando en la parte del cuerpo que presenta el dolor). Sientes que llega a tu mente una energía maravillosa, una sensación de bienestar como nunca antes.

¡Tres!... ¡Salió!... El dolor desapareció; te sientes maravilloso. Al decir esto, lo golpeas suavemente con tus dedos en el lugar que mencionaste.

**Si frecuentemente repites que no eres capaz,
seguramente no podrás hacerlo.**

TERAPIA INTROSPECTIVA

Método Aurelio Mejía

El trance hipnótico es un estado de conciencia entre vigilia (despierto, atento, vigilante) y sueño (lo que popularmente se considera estar dormido). Se puede generar de modo natural durante el día en respuesta psico emocional a determinados sucesos, y también se puede inducir por sugestión o sustancias alucinógenas. Se puede aplicar para que un individuo haga el ridículo en un espectáculo de teatro, o como herramienta para acceder a sus recursos psico somáticos y lograr que modifique conductas y se desempeñe mejor. Comparativamente, el trance es como una jeringa sin medicamento. Podemos saber mucho de jeringas, formas, tamaños y tipos de agujas, pero si somos ignorantes en medicación no lograremos sanar nada. La hipnosis es una herramienta que permite acceder al torrente de emociones negativas para inyectar el medicamento adecuado en cada caso: perdón, aceptación duelo, empoderamiento, y para ello se requiere saber de métodos de abordaje psicológico y espiritual.

Para facilitar el objetivo de una terapia es indispensable que el sujeto quiera sanar y esté dispuesto a cambiar lo que sea necesario para lograrlo. No funciona cuando llega engañado o sin interés a la sesión, para darle gusto a un familiar. También puede haber resistencia cuando la persona tiene temor a perder las ganancias secundarias que obtiene con la enfermedad, como lograr atención de los demás permaneciendo víctima.

La terapia introspectiva es un procedimiento para ayudar al consultante a ver su vida desde otros ángulos que le permitan cambiar de actitud, mejorar la autoestima, sanar dolencias emocionales, elaborar duelos, etcétera. Es un modo ordenado de abordar los recuerdos, la ansiedad, las ideas o emociones limitantes y activar en el sujeto una reprogramación

sanadora que lo empodere, y consta básicamente de cuatro puntos o etapas:

1. **Entrevista.** Preguntar nombre, profesión, ciudad de origen, paisaje que le agrada, nombre de padres, y si viven o han fallecido. Con quién vive y si tiene hijos. Después de anotar los datos relevantes como correo o teléfono de contacto, preguntar qué expectativas tiene, qué espera lograr. Según lo que vaya expresando, se le van rompiendo esquemas limitantes. **Una buena entrevista es como un buen mapa de un territorio o lugar:** entre más datos tenga, más nos facilita encontrar caminos de abordaje.

2. **Hallar el origen o causa de la dolencia física o emocional.** Al igual que en cualquier otro tratamiento para la salud, en el que el médico indaga todo lo concerniente al origen de los síntomas antes de recetar cualquier cosa o proceder a la cirugía, en la terapia hipnótica es importante averiguar las causas de las dolencias. Y esto se indaga durante la entrevista para la sesión y se profundiza durante el trance hipnótico, mediante una instrucción como la siguiente: *Regresa al momento en que se originó esa depresión o sentimiento de...*

Veamos un ejemplo: Fui donde el médico y le mostré con mi dedo índice de la mano derecha que me toco acá y me duele, me toco más abajo y me duele, me toco el brazo y me duele, me toco la pierna y me duele. Me toco la cabeza y me duele. Y el doctor, sin indagar el origen, me diagnosticó fibromialgia y me recetó diclofenaco para aliviar el dolor de las articulaciones. Puesto que yo seguía peor, me

Medellin, jueves 8 Sep, 2022 - 4:00 pm
Felipe Santiago Salazar - 52 años
+57 69154896
Chilena, Valparaiso
Supervisor de ventas
Laguna

Manolo (+)
Tatiana (+)

✓ 1. Vivo con mi esposa, Clorinda, y mis hijos
✓ 2. Tener más seguridad en mi mismo
✓ 3. Miedo a las alturas
✓ 4. Miedo a las arañas
5. Mucho miedo a la policía
6. No tengo confianza para regañar a los trabajadores
7. Vivo mucho en el pasado
8. Quiero tener más comunicación con mis hijos Maria Fe y Roberto
9. Baja Autoestima
10. Quiero quererme yo mismo
11. Dejo a medias los proyectos
12. Murió mi Hno. David
13. Quiero dejar de fumar
14. Adicción a las deudas y al sexo

Compartir

Grabación a correo: fsantiago1970@mixmail.com

aumentó la dosis y me recetó también un ansiolítico. Después de varias idas a su consultorio, me preguntó desde cuándo había sentido el dolor cada vez que me tocaba el cuerpo, y yo le respondí: *Desde hace 15 días, cuando me fracturé el dedo...* Yo no tenía fibromialgia; el dolor era en el dedo fracturado cada vez que tocaba mi cuerpo con él.

3. Procurar que el sujeto acepte o perdone lo sucedido, a él mismo u otras personas.

Identificada una de las causas del problema, sugerirle que perdone a quien lo hizo sentir mal, que acepte su enfermedad o enfrente lo que le causa miedo: *Observa que ese niño ya no existe, la naturaleza lo desintegró ¿Quisieras perdonar a fulano? Ahora procura nuevamente pasar el puente; ya puedes hacerlo sin miedo... Ahora que ya sabes que tu dolor de cabeza se debía a que en otra vida recibiste un golpe, puedes sacar el dolor; ya no lo necesitas más.* Se le hace ver que eso sucedió hace un tiempo y que los protagonistas actualmente también han cambiado, que ya no existe el motivo para preocuparse, etc. Usualmente el sujeto llega a la consulta convencido que tiene un problemón muy grande y el terapeuta se lo va minimizando, reduciendo en intensidad emocional, de tal manera que le sea más fácil desprenderse de la culpa, la rabia, el recuerdo traumático, etcétera.

4. Verificar que al recordar nuevamente el hecho lo haga sin dolor, rabia o tristeza.

Dime eso que me estabas platicando hace un momento, quiero darme cuenta cómo lo vivencias... Vuelve al momento del accidente y descríbeme lo que está sucediendo... Recuerda la vez que te sentiste mal con Fulana, para ver si ya lo vivencias todo con amor y no te afecta. Si manifiesta alguna emoción negativa, regresamos al punto 2 y buscamos más hechos traumáticos. Según cada caso inventamos o narramos historias que lo motiven a elaborar positivamente lo sucedido. En la práctica basta con hacer verificación solamente en los casos de mayor traumatismo.

Asumiendo que odia al padre y recordó un momento de la infancia en que aquel estaba golpeando a su madre, le puedes sugerir algo como lo siguiente: *Ahora que eres mayor puedes entender que los humanos cometemos errores, y más cuando nos dejamos llevar por el licor. Si quieres sacar de tu corazón el resentimiento, para que se llene de amor*

y tu vida sea más feliz, perdónalo y acéptalo tal como es. ¿Deseas hacerlo ahora? Si la respuesta es afirmativa, puedes continuar así: Está bien, llena tu corazón de amor y de perdón, y cuando consideres que estás preparado para volver a reparar ese momento, me lo dices. Quiero saber si ya lo visualizas sin que te afecte. (Espera un momento prudencial, hasta que responda algo).

Ahora ubícate nuevamente en ese momento en que te sentiste mal, y descríbeme lo que está sucediendo. Por lo general, el sujeto repite la misma historia, pero le cambia o le quita las cosas que lo afectaban (algunas veces puede decir que eso ya pasó, y que se siente bien).

En lo posible, se debe sanar cada hecho que lo haya podido afectar: *Ahora busca otro momento en que hayas tenido una relación conflictiva con... En tu vida actual o una vida pasada.*

Si da una respuesta negativa, como decir que no quiere perdonar a esa persona por la que siente rencor, es necesario llevarlo a una situación en la que él pueda encontrar una razón valedera para hacerlo. Sugierele, por ejemplo, lo siguiente: *Ahora voy a contar de uno a tres. Mientras lo hago, busca una vida pasada en la que tu relación con Fulano (dices el nombre de la persona) haya sido buena... Pudo haber sido un pariente o un amigo... ¡Uno! Viaja profundo. ¡Dos! No tienes límites de espacio ni de tiempo. ¡Tres! Encuéntralo.*

Lo más probable es que antes de un minuto notes algunos gestos en su cara o cierto movimiento en los ojos. En ese momento le dices con acento seguro: *Ya lo tienes. Describe lo que estás imaginando... Dime dónde te encuentras.* Si responde, por ejemplo, **Soy un niño, ella es mi mamá y la quiero mucho,** puedes sugerirle: *Ahora que te has dado cuenta de que venimos a la vida a cumplir un proceso, y que en una época fuimos menos perfectos o evolucionados que en otra, ¿quieres perdonar a Fulano en tu vida actual, sabiendo que en una vida pasada fue tu mamá y te dio mucho amor?*

Si responde afirmativamente, procede a llenar su corazón de amor y de perdón, como en el caso anterior. Si sanó con esta terapia, cosa muy segura, poco importa averiguar si lo que dijo fue realidad, una fantasía de vida pasada o un placebo psicológico.

Si la persona dice tener pánico a la muerte o no se ha podido desprender todavía del apego a un familiar fallecido, puedes continuar más o menos así: *Encuentra el final de una vida pasada en la que tu muerte haya sido placentera... Ubícate en la Luz... Describeme cómo te sientes*. Cuando te conteste que muy bien, que ya no tiene temor o dolor, procede a sugerirle: *Ya sabes que la muerte no es el final de la existencia... Te sientes muy bien, ya no tienes temor*. Si una mujer manifiesta inconscientemente rechazo a los hombres, por ejemplo, esa conducta puede haberse creado por ultrajes o violación en su niñez. Para averiguarlo, se le puede pedir que nos hable de su papá, de sus primos o vecinos. También se le puede preguntar si considera que debe perdonar a alguien.

El proceso termina cuando el sujeto responde que ya no encuentra más causas de dolor, miedo, rencor o culpa. Una terapia conducida de esta manera puede tardar aproximadamente 2 horas.

HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA EL MÉTODO

1. **El estado de trance hipnótico**, para potenciar la memoria y recordar la causa de lo que afecta al sujeto y emplear las herramientas adecuadas para lograr el éxito terapéutico.
2. **Regresión a supuesta vida pasada** que esté relacionada con lo que sucede, en la que hizo algo similar a lo que ahora culpa al otro, con el fin de que perdone más fácilmente. Puesto que se trata de una acción terapéutica, no importa si el hecho aconteció o es un falso recuerdo.
3. **Cambio de roles**, asumir el papel del otro, mirar el suceso desde la otra perspectiva. Pareciera como si el terapeuta estuviese hablando realmente con el otro a través del sujeto. Hemos recibido testimonios de algunos casos en los que se hizo terapia de perdón por este medio, y como resultado del supuesto diálogo entre el sujeto y la persona ausente, hubo modificación positiva de conductas en los sujetos relacionados.

4. **Comunicaciones con seres fallecidos o maestros espirituales.** Ésta es una de las mejores herramientas para la terapia, así se trate de un placebo psicológico, la respuesta del súper yo, supra conciencia, mente profunda, o cómo se le quiera llamar a estados superiores de conciencia. Sí el agua que te dieron salvó tu vida y calmó la sed, qué importa saber de dónde vino y quién la trajo.
5. **Proyección al futuro.** Llevar al individuo a imaginar cómo será su vida si sigue como va, y cómo será si hace cambios. Se utiliza ocasionalmente, cuando otras técnicas de convencimiento no han funcionado.
6. **Terapia del perdón.** Es la culminación o cierre terapéutico de los pasos anteriores, y se verifica llevando al individuo a que recuerde o reviva el hecho que lo afectaba, para comprobar si ya lo vive con amor y tranquilidad. **Cuando lo narre de un modo neutro, sin que manifieste dolor, rabia, miedo o tristeza, podremos ir a otro evento negativo en la vida del sujeto.** De lo contrario, se insistirá en la terapia del perdón, repitiendo los pasos explicados.
7. **Cuentos, historias o metáforas** para facilitar al individuo la comprensión y aceptación de lo sugerido.
8. **Asociar un estímulo a un estado emocional.** ¿Tienes una canción preferida que te llena de alegría y vitalidad? ¿Hay una foto que te sume en la nostalgia? ¿Un olor que te despierta sensaciones y evoca momentos pasados alegres o tristes? Eso es una asociación inconsciente. En el método terapéutico Aurelio Mejía procuramos llenar con algo alegre o positivo el espacio emocional que queda al retirar lo negativo.
9. **Retorno del individuo al aquí y ahora,** utilizando sugerencias post hipnóticas que le ayuden en la consecución de sus nuevas decisiones con una actitud feliz y positiva. Es conveniente reforzar al sujeto con un poco de sugestión antes de despertarlo: *Ahora que ya sabes el origen de tu malestar, dejarás de sentir ese síntoma del pasado... Ya no lo necesitas más... Ahora estás muy bien, ya entiendes que fue lo que sucedió... Voy a contar de uno a tres, y sacas por completo ese dolor de tu cabeza (de tu brazo, de tu estómago, etc.).*

Puntos para tener en cuenta

1. Indagar qué expectativas tiene el consultante, qué cree que va a suceder en el trance hipnótico, qué espera del proceso y cuáles son las cosas que está dispuesto a cambiar, aceptar o perdonar. Tener claro que el hipnoterapeuta no es un sanador ni alguien que hace milagros. El consultante es quien dispone de los recursos para lograr los cambios de conducta, de actitud y de sanación psicoemocional.
2. Facilitar la búsqueda de la causa primera de cada síntoma o molestia, y guiar al sujeto para que elabore el episodio del conflicto -síntoma o molestia- desde otra óptica, mediante cambio de roles, historias o metáforas, toma de nuevas decisiones, comprensión, aceptación o reconciliación. En otras palabras: aplicar la dinámica del perdón para reconciliar con el otro y perdonarse a sí mismo.
3. El terapeuta conducirá al sujeto a escenarios en los que éste deduzca que lo que guardó en su memoria fue una emoción negativa que lo afecta sólo a él, y que tiene dos opciones: decidir entre continuar cargando con dicha emoción, o transformarla en aprendizaje y cambiarla por otra emoción positiva.
4. El terapeuta debe respetar la libre decisión del sujeto en cada punto a tratar. No debe dar “órdenes” para los cambios.
5. Es conveniente que el terapeuta felicite al sujeto en cada logro, para motivarlo positivamente en los cambios que él quiere.
6. El terapeuta procurará mantenerse alejado de emitir juicios personales sobre las vivencias del sujeto durante la terapia, a menos que durante la entrevista éste se haya mostrado abierto e interesado en escuchar opiniones o consejos.
7. El terapeuta utilizará las creencias del sujeto como opción de utilizarlas en favor del proceso, **exceptuando los casos en que tales creencias son el motivo primario del malestar del sujeto**. Tal caso puede darse con creencias religiosas manipuladoras, generadoras de culpas, limitantes en la libertad de emociones.

Conceptos útiles en el abordaje

1. Somos espíritus viviendo una existencia temporal en un vehículo llamado cuerpo, con el objetivo de evolucionar aprendiendo materias escogidas por nosotros mismos.
2. La muerte del ser parece que no existe. La muerte del cuerpo físico abre la puerta que conduce al ser hacia su retorno a la dimensión espiritual. La vida parece que es una sola, en un proceso constante de evolución.
3. Perdonar no es estar de acuerdo con lo que alguien dijo o hizo. Perdonar es sacar de nuestro sistema la emoción negativa que guardamos desde ese evento. Es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos.
4. La ira, odio y resentimiento son un veneno que tomamos diariamente, esperando que sea la otra persona quien se envenene.
5. Nunca es tarde para tomar una nueva decisión.

En las sesiones de hipnoterapia puede suceder que el sujeto imagine desplazarse sin límites de espacio y tiempo, y puede ubicar en un pasado lejano la causa primaria de su dolencia o síntoma, por lo que el terapeuta debe estar preparado para manejar esta situación (recuerdo real o falso recuerdo). Es conveniente para el proceso que el terapeuta le ayude a ubicar geográficamente, determinando si se trata de una época reciente o antigua, si es hombre o mujer, etc. El recorrido por esa supuesta existencia le ayudará al consultante a imaginar o encontrar la raíz del hecho traumático que provocó el engrama (impresión que deja un acontecimiento en la memoria), cicatriz o emoción negativa que ahora genera la dolencia, malestar o síntoma.

El terapeuta tendrá el cuidado de no confundir al personaje de una supuesta vida pasada con un espíritu acompañante o perturbador de su vida actual. La capacidad de discernimiento va acorde con la experiencia del terapeuta. Asumiendo que se encuentra con la presencia de un espíritu en la esfera energética del sujeto (imaginario o real), que dice andar perdido, que le han enviado con actos de brujería, o que manifiesta habersele unido al individuo por afinidad o venganza, se debe tratar con benevolencia, como si fuese real, y procurar hacerle dar cuenta de que

es un espíritu libre y que puede decidir su retorno a la dimensión de luz que le corresponda.

Durante la elaboración de eventos en una supuesta vida pasada, el sujeto se mantendrá como observador del proceso hasta el final de esa vida, y el terapeuta le guiará para que saque conclusiones, recoja todas las herramientas de ese aprendizaje, y si así lo decide, lo aplique a su vida actual y le sea fácil tomar nuevas decisiones.

Hay que tener presente que el sujeto viene a nosotros para que le ayudemos a cambiar su manera de pensar o de actuar ante las circunstancias que lo afectan. Si está convencido que el problema es tan grande que lo está aplastando, buscaremos la manera de que a partir de ahora lo vea tan pequeño que lo pueda tirar a la basura.

Recordando una historia de Milton Erickson, el sujeto ha estado tratando inútilmente de entrar una vaca al establo tirando de los cuernos, pero ésta se resiste a pasar por la puerta. Nosotros nos acercamos por detrás y tiramos fuertemente de su cola, ante lo cual, en reacción natural, el animal se asusta, corre hacia adelante y entra al establo.

ROMPER ESQUEMAS DESDE LA ENTREVISTA

Hay personas que llegan a la sesión con una larga lista de enfermedades, dolencias, miedos, tristezas y rencores, con la expectativa de sanar mágica y completamente en pocos minutos. Y algunos individuos, al terminar una larga sesión en la que se trataron temas que los afectaban, sienten desilusión porque no quedaron dormidos profundamente, no quedaron inconscientes, no fueron a recordar vidas pasadas, no se trató algo que ni siquiera mencionaron en la entrevista, o no sanaron una dolencia que llevaban años tratando de curar por otros medios, como si el hipnoterapeuta fuese adivino o tuviera una varita mágica.

La terapia comienza en la entrevista, y se debe aclarar al sujeto en ese momento los reales alcances de la hipnosis como herramienta para el tratamiento de dolencias psicoemocionales. Se le debe indicar en cuáles

puntos de sus aspiraciones no se aplica. Si vino a la sesión para darle gusto a un familiar y poco le interesa modificar su conducta, no pierdas tiempo intentando inducirle un estado hipnótico.

El tema de vidas pasadas es un tabú para algunas personas, por prejuicios o condicionamientos religiosos, por lo cual, durante la entrevista previa a la hipnosis evita mencionar el tema de la reencarnación o vidas pasadas, a menos que el sujeto sea abierto al tema. Puedes decir que se puede alcanzar un estado de relajación que conecta con niveles profundos de su mente, en los que están todas sus memorias, hasta las más remotas, y que tú le guiarás para que, en ese viaje interno, encuentre las causas de sus molestias o síntomas y las pueda sanar.

Puedes decir que la causa de alguno de sus síntomas podría encontrarse en su niñez o en el momento de su gestación... Pero que también puede pasar que su mente cree una historia de algo ocurrido muchos años antes de nacer... Dile que lo importante no es cuándo ocurrió el hecho, o si es un recurso de su mente profunda (real o imaginario). Lo importante es que, al elaborar esas escenas, levanta su consciencia y toma nuevas decisiones si así lo desea, y con ello resuelve su problema aquí y ahora. Dile que, si a su mente llega algo absurdo, no lo analice ni lo juzgue; simplemente lo narre. Dile que **cada cual rememora un hecho según como lo vivió emocionalmente, y no cómo realmente ocurrió.**

Es importante notar con qué palabras se refiere el sujeto a sus males, porque durante el abordaje de la reprogramación da buen resultado utilizar esas mismas palabras o manera de expresarse.

Se puede hipnotizar a una persona de pie, sentada o acostada, pero es aconsejable que esté cómoda, ya que una terapia por regresión puede tardar un promedio de dos horas. Algunos hipnoterapeutas utilizan aromas y música de fondo para relajar al sujeto, pero no es indispensable. Si lo deseas hacer, utiliza música de uso libre, sin derechos de autor, la cual se puede buscar y descargar por Internet. Esto es importante si vas a compartir videos autorizados por el sujeto, porque YouTube detecta la música comercial y puede impedir la publicación.

LA REGRESIÓN HIPNÓTICA

Averiguar el origen de un problema es el punto inicial para resolverlo. La regresión hipnótica es una herramienta psicológica que se utiliza para que el sujeto encuentre en su imaginación o recuerdos el momento en que se originó la depresión, complejo, culpa, fobia, migraña, cáncer u otras dolencias a las que no se les ha encontrado la causa por los métodos médicos convencionales, para luego motivarlo a que comprenda, perdone, acepte y re programe su mente para generar un efecto sanador.

No todo lo que el paciente dice en hipnosis corresponde a hechos sucedidos o por suceder. Lo que la persona imagina, vivencia o visualiza puede ser algo que realmente sucedió, pero también puede ser un **falso recuerdo**, creación mental resultado de conflictos no resueltos, culpas o anhelos de la inconciencia. Y en tal caso, la regresión actúa como un placebo psicológico que la mente utiliza para producir endorfinas y anestesiar, o para liberar emociones traumáticas y sanar dolencias emocionales. Lo dicho se puede atribuir a herencia genética, registros akásicos, inconsciente colectivo, noosfera, telepatía o impresiones de lecturas o películas, pero se han dado casos en los que la información no corresponde con eso, tal como decir que toda la familia murió en un accidente, hecho que rompe la cadena de descendencia genética y permite suponer que existe una memoria extra-cerebral. También hay quienes hablan en trance un idioma o dialecto de otra época, fenómeno que se llama **xenoglosia**.

¿Dónde se localiza dicha memoria? ¿Somos un espíritu con cuerpo y no un cuerpo con espíritu? Por los efectos se puede suponer una causa que los produce. El cuestionamiento sistemático de los datos en el transcurso de la sesión, preguntando nombres, lugares y fechas, puede

ayudar a discernir si se trata de una falsa memoria, o la memoria real de algo que aconteció. Sin embargo, **puesto que el objetivo es la sanación del sujeto, carece de importancia la comprobación histórica de los hechos narrados.**

Por lo general, la persona tiene la certeza de estar aquí y ahora, en estado consciente (no está dormida), mientras al mismo tiempo tiene la sensación de estar en el pasado con otra personalidad, lo cual le permite comparar, entender o crear una causa para el origen de sus traumas o enfermedades.

Una regresión se considera nítida cuando las sensaciones son claras, bastante semejantes a vivencias de episodios o eventos que se están viviendo. Los hechos, nombres de personas, lugares y datos que vienen a la memoria del sujeto se relacionan, y éste siente una certeza íntima, absoluta, de su realidad.

La regresión es **pictórica** cuando las imágenes transcurren como si se estuviesen viendo en cine. Es **kinestésica** cuando las escenas van acompañadas de sensaciones, tales como olor, calor, frío, peso, compresión, crisis alérgicas, lipotimia (pérdida pasajera del conocimiento, con debilidad de la respiración y la circulación), formas de epilepsia, o sentimientos de odio, venganza, susto, sorpresa, miedo, fobia o inseguridad.

La regresión **intuitiva** se caracteriza por recuerdos que se perciben inicialmente como una sensación, y a medida que el trance hipnótico se profundiza y el sujeto «se suelta» y conecta con las emociones, los recuerdos se hacen cada vez más definidos. La regresión mixta es una combinación de vivencias nítidas, pictóricas, kinestésicas o intuitivas.

Al recordar el origen o causa de las afecciones, se tiene la oportunidad de elaborar duelos, perdonar ofensas y enfrentar situaciones para liberar presiones psicológicas que se manifiestan a manera de dolencias o enfermedades que no son detectadas por exámenes clínicos. Inflammaciones del colon, gastritis, dolores de cabeza frecuentes, parálisis, bloqueos de memoria, cierto tipo de cáncer y de artritis reumatoide, por ejemplo, pueden ser enfermedades causadas por rencores, odios, miedos y depresión.

Si no se tiene experiencia suficiente para saber qué hacer cuando el recuerdo de algo traumático está afectando al sujeto, tal como decirle

que observe la escena desde arriba o afuera, no le aconsejamos hacer una regresión hipnótica a quien ha sufrido infartos cardíacos o tiene marcapasos, pues revivir emociones fuertes lo puede afectar.

También es posible que la persona bajo hipnosis reciba órdenes post-hipnóticas para hacer algo indebido en el estado de vigilia (cuando haya salido del trance), pero ello es poco probable que ocurra, ya que tanto el hipnotizador como el hipnotizado tendrían que ser de dudosa conducta moral.

NO SE DEBE HACER REGRESIÓN POR CURIOSIDAD

Nadie que esté gozando de buena salud se hace una cirugía simplemente para explorar su cuerpo para ver qué encuentra. Por igual razón, tampoco es conveniente que se haga una regresión a vidas pasadas por curiosidad de averiguar quién fue anteriormente. El estado mental (afectos, emociones, miedos y diversos sentimientos), se puede comparar con el agua más o menos cristalina en la superficie de un lago: Si alguien escarba en el fondo, se levanta lodo y enturbia por un tiempo el agua de la superficie.

En lo profundo de la mente tenemos huellas de vivencias pasadas que no es conveniente recordar. ¿Por qué efectuar la regresión de memoria para llorar el recuerdo de episodios infelices del pasado, o alimentar el ego con la grandeza ilusoria de creer que fuimos un personaje importante? Si al venir a la Tierra olvidamos nuestro pasado, valoremos el presente y preparemos un futuro mejor en nuestro beneficio, seamos sinceros con nosotros mismos y procuremos cambiar de manera racional y consciente las malas tendencias. De manera similar a una cirugía, que sólo se debe hacer para extraer tumores o corregir defectos físicos, la regresión de memoria se recomienda sólo para buscar el origen de enfermedades psicosomáticas y ayudar al sujeto a que sane rencores, miedos y traumas que pueden estar afectando seriamente su vida familiar, laboral o social.

EVITA HACER PROGRESIÓN

Progresión es lo contrario a **regresión**, y consiste en tratar de averiguar eventos futuros mediante un estado de trance. Consideramos que puede ser perjudicial interrogar con respecto a cosas que habrán de suceder, asumiendo que llegaren a ser ciertas o simples alucinaciones de la imaginación del individuo. Por ejemplo, si se presenta la comunicación con un espíritu burlón y dice que alguien morirá pronto, es posible que esto afecte la vida de esa persona a partir de este momento. Si dice que va a ganar la lotería dentro de 6 meses, y la persona lo cree, es posible que comience a conseguir dinero prestado con la promesa de pagar cuando le entreguen dicho premio. Más de uno pensará que está loco.

En algunos casos la progresión se puede usar como herramienta para lograr un objetivo en la sanación, buscando algo que nos permita convencer perdonar o aceptar (no importa si se trata de un placebo imaginario). Se le dice al sujeto que vamos a imaginar una progresión a un futuro. Por ejemplo: *“Emociona, observa, experimenta o imagina en un espejo del tiempo cómo vas a estar dentro de unos cuantos años... Puede ser dentro de 10... 15... lo que tú quieras imaginar”*.

El hipnoterapeuta debe estar muy atento a lo que el sujeto diga y cómo lo dice, y tomar de él mismo la palabra o hecho clave que le sirva para sanar o reprogramar lo que se pretende.

ENSEÑANZA OBTENIDA DE LAS REGRESIONES

1. La Tierra no es el centro del universo, ni el planeta más grande.

En todos los planetas que haya condiciones físico-químicas similares a las de la Tierra, hay la misma probabilidad de que se haya formado vida como la nuestra. Hay mundos más atrasados, y también los hay muy superiores, apropiados a los diferentes grados de adelanto de los espíritus y donde las formas corporales pueden ser muy diversas, tal

como ocurre en la Tierra con los microbios, plantas, aves, peces, etc. Ya lo decía Jesús: *En la casa de mi Padre, muchas moradas hay*. En las regresiones hipnóticas hemos encontrado que también hemos vivido en otros planetas (hemos sido extraterrestres).

2. **Somos espíritu con cuerpo.** El espíritu, energía vital, aliento de vida, energía extrasensorial, etcétera, no tiene sexo. El cuerpo es un medio de expresión y de adquisición de experiencias. El perfeccionamiento del espíritu es fruto de su propio esfuerzo. No pudiendo en una sola existencia adquirir todas las cualidades morales e intelectuales que deben conducirlo al objetivo, lo alcanza por una sucesión de existencias, y en cada una avanza un poco en el camino del progreso. Cada existencia es con un cuerpo distinto: hombre, mujer o extraterrestre.
3. **La muerte es el final de un cuerpo y el retorno del espíritu a la Luz,** una dimensión en la que se siente, pero que no se tiene cuerpo de materia que conozcamos. El tiempo en ese **bardo** o dimensión entre una vida material y la siguiente, es variable. Cuando un sujeto en regresión se refiere a este estado intermedio, puede decir que todavía está cerca de sus seres queridos (cuando hay apegos), que está en la luz y que todo es paz, o que siente que está en la oscuridad y vacío (este estado se manifiesta después de un suicidio).
4. **El cielo y el infierno no existen.** No son lugares físicos a los que vayan los espíritus a gozar o sufrir infinitamente. Son simples metáforas para representar estados psicológicos de éxtasis o depresión profunda, que se pueden tomar como celestiales o infernales, tal como lo afirmó el Papa Juan Pablo II a nombre de la Iglesia Católica. Y ahora resulta que su sucesor, Benedicto XVI, estuvo diciendo que sí existen tales lugares, lo cual demuestra que **los Papas se equivocan también en cosas de fe**, no son infalibles y no tienen conexión con Dios. Y con tales metidas de pata, tuvo que renunciar para dar paso al Papa Francisco de Argentina.
5. **El espíritu debe llevar a cabo una labor en proporción con su grado de desarrollo.** Cuanto más ruda y trabajosa sea, tanto mayor será el mérito que obtenga al cumplirla. Cada existencia es una prueba que lo acerca al objetivo. El número de esas existencias es indeterminado.

- 6. El olvido de las existencias anteriores es algo que nos beneficia.** Si recordásemos lo acontecido en cada uno de los días que hemos vivido, probablemente pasaríamos el día de hoy amargados o resentidos. Por las regresiones y las comunicaciones mediúmnicas, sabemos que el espíritu renace relacionado de alguna manera con las mismas personas del medio social o familiar de una existencia pasada, para, entre otras cosas, reconciliarse o reparar males que se hayan causado. Si se reconociese a los que se ha odiado u ofendido, se podrían despertar resentimientos o sentimientos de culpa.
- 7. Los males que afligen a los hombres, tienen por causa el orgullo, egoísmo y malas pasiones.** Por causa de sus vicios, los hombres se hacen recíprocamente desdichados y se castigan unos a los otros. El espíritu que fue vano y orgulloso en una vida anterior, ahora puede tener una existencia de humillaciones; el tirano, una de servidumbre; el mal rico, una de miseria; quien usó sus miembros o sentidos para hacer daño, una de ciego, mudo, manco o deforme.
- 8. Los espíritus al encarnarse traen consigo lo que adquirieron en sus existencias anteriores.** Esta es la razón por la cual los hombres muestran instintivamente ciertas aptitudes o inclinaciones buenas o malas que parecen innatas en ellos. Las malas tendencias son restos de imperfecciones e indicios de las faltas cometidas.
- 9. Si el espíritu del niño ha vivido antes, ¿por qué desde el nacimiento no se manifiesta tal cual es?** El niño necesita cuidados delicados que sólo la ternura de una madre puede prodigarle, y esa ternura aumenta con la debilidad y la ingenuidad del niño. Para una madre sería muy difícil entregarse al cariño de su hijo, si en vez de la gracia ingenua de ese angelito hubiese encontrado bajo las facciones infantiles un carácter viril y las ideas de un adulto, y menos aún si hubiese conocido su pasado y posiblemente recordado que fueron enemigos o se causaron daño.
- 10. Si el alma (nombre dado a un espíritu en un cuerpo) no hubiera vivido antes, habría sido creada simultáneamente con el cuerpo.** Admitiendo esta suposición, ella no pudo tener ninguna relación con aquellas almas que la precedieron. Entonces, se preguntará, ¿cómo

Dios puede haberla hecho responsable de un pecado original que no cometió? Si afirmamos, en cambio, que el alma al nacer trae consigo el germen de las imperfecciones de sus existencias anteriores, y que sufre en la existencia actual las consecuencias de sus faltas pasadas, se da al pecado original una explicación lógica que cada uno puede comprender y admitir, porque el alma es responsable sólo por sus obras.

- 11. Si la existencia actual fuese la única, y ella sola debiera decidir el futuro eterno del alma.** Entonces, ¿cuál sería la suerte de los niños que mueren a tierna edad?, ¿cuál sería la suerte de los retrasados mentales y de los que carecen de toda instrucción? Al no tener ninguna conciencia del bien y del mal, no tienen ninguna responsabilidad de sus actos. ¿Si lo que suponemos Dios crease almas para someterlas a una existencia miserable y sin compensación, sería bueno y justo? Si admites que se podrá cumplir en otras existencias lo que no se hizo en una vida corta (que puede ser una prueba para su familia), y que el loco, el retrasado mental o el idiota es un espíritu cumpliendo una tarea, expiación o misión en un cuerpo incapacitado para expresar su pensamiento, puedes comprender que todo está conforme a una justicia de causa y efecto.
- 12. La diversidad de las aptitudes, morales e intelectuales, es la prueba de que el alma ya vivió.** Si hubiese sido creada al mismo tiempo que el cuerpo actual, no estaría de acuerdo con la bondad de Dios hacer a unas más avanzadas que a las otras. ¿Por qué, entonces, los salvajes y los hombres civilizados, los buenos y los malos, los tontos y las personas ingeniosas? Diciendo que unos han vivido y han adquirido más que los otros, todo se explica.
- 13. Es natural la desesperación en aquel que cree que todo acaba con la muerte del cuerpo,** pero carece de sentido en quien tiene fe en el porvenir. En vuestras aflicciones mirad a los que están por debajo y no por encima. Pensad en aquellos cuyo sufrimiento es todavía mayor que el vuestro. Por lo general, el hombre es el artífice de su propia infelicidad. Si se remonta a la fuente de sus infortunios, verá que son, para la mayoría, el resultado de su imprevisión, orgullo y avidez. Y por consiguiente, de su infracción a las leyes de la naturaleza.

14. La oración es recomendada por los buenos espíritus y es pedida por espíritus imperfectos como un medio de aliviar sus sufrimientos. No puede cambiar su karma, pero cuando los espíritus perciben que nos interesamos por ellos, se sienten menos desamparados y se mitiga su infelicidad. La oración aumenta su coraje, les excita el deseo de elevarse por el arrepentimiento y la reparación, y puede apartarlos de la idea del mal. En este sentido, puede, no sólo aliviar, sino abreviar sus sufrimientos.

15. Orar es manifestar con nuestras palabras o pensamientos lo que estamos sintiendo en ese momento, así sea rabia, desesperación, impotencia, alegría o agradecimiento. Rezar, en cambio, es repetir como loras las frases escritas por otros y muchas veces sin sentirlas. Ore cada cual según sus creencias y de la manera que crea más conveniente. Aquel que ora con fe (con convicción) es más fuerte contra las tentaciones del mal y el supuesto Dios (el universo, la luz, etc.) le envía buenos espíritus para ayudarlo.

Lo esencial no es orar mucho, sino orar bien. Algunas personas creen que todo el mérito está en el tamaño de la oración o en la cantidad de veces que se repite la misma, en tanto cierran los ojos ante sus propios defectos. La plegaria es para ellas una ocupación, una costumbre, un empleo del tiempo, pero no un examen de conciencia. Aquel que pide perdón de sus faltas, lo obtiene más fácilmente si cambia de conducta. Las buenas acciones son la mejor de las plegarias, porque los actos valen más que las palabras.

16. Los espíritus encarnan para uno o más de los siguientes objetivos:

1. Cumplir una misión, 2. Expiar faltas del pasado. 3. Aprender algo.

17. Debemos evitar dejarnos dominar por la autosugestión, el miedo o el fanatismo, al punto de ver la manifestación de un espíritu en el crujido repentino de un mueble, una aparición en una sombra cualquiera, o una comunicación de ultratumba en una simple asociación inconsciente de ideas. **El miedo no distingue entre lo imaginario y lo real.**

PAUTAS PARA LA TERAPIA

El sujeto debe tener claro qué expectativas tiene y qué espera cambiar con la terapia regresiva. A continuación se le sugiere que se siente o recueste en una posición cómoda, y se procede con la inducción para llevarlo a un estado hipnótico. Para evitar las barreras que algunos sujetos ponen por causa de su ansiedad o preconceptos de lo que habrán de ver o sentir al ser hipnotizados, resulta práctico decirles que inicialmente vamos a hacer un ejercicio de **exploración psicoemocional y espiritual** para determinar patrones de emociones o recuerdos. También puedes crear vuestra propia expresión hueca, que no signifique nada y que el consultante no relacione con nada conocido.

La hipnoterapia se puede comparar con un bordado o remiendo que el consultante desea hacer para reparar el tejido de sus emociones o dolencias psicósomáticas, producto de conflictos no resueltos o experiencias negativas de la vida actual o supuestas vidas pasadas.

La mente consciente del consultante expresa durante la entrevista qué es lo que desea abordar, pero durante la terapia procuraremos que sea su mente no consciente la que haga las primeras puntadas en el bordado, que sea él mismo quien elija si comienza por miedos, tristezas, rencores o duelos.

Después vamos “sembrando” ideas acordes con lo que deseamos ayudarle a modificar, como si con otra aguja le ayudásemos a hacer nuestras puntadas en el diseño que él mismo comenzó. Lo importante es que el sujeto quede convencido de que ha sido él quien hizo el trabajo principal, y nosotros solamente le ayudamos.

No es conveniente llevar al sujeto de un lado para otro opuesto en sus recuerdos o emociones. El proceso debe llevar un hilo secuencial lo

más armonioso y lógico posible, cambiando de tema sólo cuando consideremos que el tema actual ha sido elaborado como corresponde para los resultados presupuestados.

Esta libertad de expresar lo que esté percibiendo o imaginando les permite a ciertas personas ir cada vez más profundo en su trance hipnótico, especialmente cuando tienen cierto recelo a dejarse manipular. Le sugieres que deje viajar libremente su mente por el tiempo y el espacio: *Permite que a tu mente llegue cualquier recuerdo, sensación o experiencia relacionada con tu niñez... juventud... o un momento en el que se haya originado algún temor o tristeza... Lo que imagines está bien.*

Si no comienza a hablar, puedes esperar unos 10 segundos y le dices algo como lo siguiente: *Ahora dime lo que estás pensando o sintiendo.* Si afirma que no está pensando nada, le puedes decir: *¡Maravilloso! Ya tu mente está lista para pensar... **Imagina** un paisaje en el que te sientas a gusto, o un jardín con flores multicolores, árboles de todos los tamaños y senderos para caminar... **Imagínalo** como quieras, y cuando lo estés imaginando me lo dices.*

Cuando lo haga, solicítale que te describa lo que está imaginando. Se le insiste en lo de **imaginar**, porque así siente más libertad de expresar lo que está percibiendo, y deja aflorar más fácilmente el origen consciente o inconsciente de sus traumas. Si pasados unos pocos segundos tampoco imagina el jardín, le dices: *No importa que no lo **imagines**... Si estás pensando alguna otra cosa, dime lo que viene a tu mente... No lo analices... No importa lo que sea... Dímelo.*

Según lo que vaya narrando, se le van haciendo al sujeto más preguntas relacionadas con el mismo tema, procurando encontrar alguna relación entre lo que está manifestando y lo que haya dicho querer sanar. Cuando comience a hablar, lo más probable es que diga algo así: *Estaba vestido de... Me tenían encerrado... Me están persiguiendo... Mi mamá me está castigando...* También puede describir vivencias que no corresponden con sucesos de su vida actual, sexo, idioma o creencias religiosas, tales como: *Me veo como una niña y estoy jugando con mi hermanito (y realmente es un hombre adulto sin hermanos). Siento que soy negro, esclavo, y me voy a casar (y puede ser una dama con prejuicios raciales). Parece*

que soy musulmán... Somos muy pobres... Estoy en una batalla, vestido con sandalias y túnica...

Para ir “empujando” al sujeto que es lento para hablar, que se queda en silencio luego de decir algo, resulta práctico ir repitiendo como una lora todo lo que éste vaya diciendo, procurando cambiarlo a tiempo presente. Por ejemplo, si el sujeto dice: *Estaba vestido con*, puedes repetir: *Estoy vestido con...*

Si habla con espontaneidad, no es necesario repetir lo que dice.

Con la repetición se canaliza mejor la vivencia que el sujeto esté percibiendo y se logra que responda más pronto a las preguntas que le hagamos, evitando al máximo que sean de otro tema o de época distinta. Éstas deben llevar alguna secuencia lógica y necesaria para el objetivo fijado; no deben ser relacionadas con cosas superficiales, sin ningún valor para el tratamiento. Se recomienda una pausa prudencial entre preguntas para dar tiempo a que complete la respuesta.

Si el paso anterior dio resultado, le puedes sugerir que recuerde cualquier cosa que haya hecho ayer, y que te la cuente. Si narra algo, ahora le pides que recuerde cualquier cosa de la semana pasada... Del mes pasado... Del año pasado... Cuando eras niño... Cuando eras bebé... y así sucesivamente: *Ahora imagina cuando estabas en el vientre de tu madre.*

Si logra recordar el momento, se le puede inducir a imaginar supuestas vidas pasadas, en las que posiblemente se originó determinado trauma al que no se le encuentra origen o causa en la vida actual. Si fuese algo que se pudiese probar, se trataría de un recuerdo real. En caso contrario puede ser un **falso recuerdo** que podemos usar como herramienta sanadora: *Ahora regresa al origen, a la primera causa de... (trauma, fobia, etc.) Describe lo que estaba sucediendo.*

Recomendación para obtener éxito en la terapia: Es conveniente que las preguntas que hagas al consultante las elabores **con previsión de respuesta**. Debes conjeturar de antemano la respuesta que lógicamente dará a la pregunta que haces, y que luego utilizarás para ir sanando el tejido emocional del sujeto. Es como si estuvieras sembrando en su inconsciente la respuesta que tú necesitas para el siguiente paso de la terapia.

LOCALIZAR EL ORIGEN DEL PROBLEMA

Cuando el sujeto no esté analizando o cuestionando lo que está diciendo, le puedes sugerir que localice la causa de algo que lo afecta, tal como una tristeza, temor, rencor o culpa, según lo que haya manifestado en la entrevista previa a la inducción hipnótica:

Experimenta nuevamente el momento en el que comenzó tu temor a los incendios... Ubícate en la primera causa de tu temor a tener hijos... Deja que tu mente regrese al origen de tu pánico a morir ahogado... Descubre de dónde viene tu temor a la vejez, a la soledad... A las alturas... En este caso, por ejemplo, puede venir a su mente el recuerdo de cuando era bebé y un tío lo lanzaba al aire dizque para hacerlo reír, ignorando que con ese proceder lo estaba afectando para la edad adulta.

Encuentra cuál ha sido tu relación con... Observa si es de día o de noche... Percibe si estás adentro o afuera; si estás solo o acompañado... Siente cómo eres y cómo estás vestido... Observa lo que está aconteciendo... Mira si usas calzado... ¿Tienes algo en las manos o en la cabeza?... ¿Llevas armas?... Observa el color de tu piel... ¿Eres hombre o mujer?... ¿Puedes ver cómo te llamas? Si no dice el nombre o la fecha, no insistas. Estas son cosas que en algunas personas no dejan huella. Si te responde un nombre distinto al de su vida actual, está en trance profundo y en una vivencia de supuesta vida pasada.

A partir de este momento resulta fácil navegar por los laberintos de su inconsciente. Procura llamarlo por el nombre que te haya dicho: *Ahora, María* (aunque realmente sea un hombre), *trata de saber en qué época estás en ese momento... Observa tu mente a ver si aparece algún número... ¿Consideras que es anterior a Cristo?... Trata de ver qué edad tienes.* En este punto es posible que la persona responda simplemente diciendo un número y no agregue la palabra años.

¿A qué te dedicas?... ¿Eres soltera o casada? (Aunque realmente sea un hombre). *Mira si alguna persona de esa vida está contigo en la vida actual.* (pausa larga). *Ahora ubícate en el final de esa vida. Si sientes temor o ansiedad puedes observar todo desde afuera, que no te afecte, como una película... ¿En dónde te encuentras?... ¿De qué estás muriendo?*

CAMBIO DE ROLES

En la terapia por regresión da muy buen resultado la técnica del **cam-bio de roles**, consistente en sugerirle al sujeto durante el trance hipnótico que deseamos hablar con la otra persona a través de su mente. Usualmente el sujeto desempeña muy bien su papel y actúa y piensa como si realmente fuese el otro, lo cual le proporciona al terapeuta una excelente herramienta para lograr el propósito de la sesión.

A la habilidad y capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus motivos, aunque no los compartamos, se denomina **empatía**. Al hacerlo, podemos mirar los hechos desde su perspectiva y entender su actuación y opiniones.

En estado hipnótico se puede potenciar la empatía a un punto tal que el sujeto llega a actuar y responder como si realmente fuese el otro. Se identifica con su estado emocional, ya sea de tristeza, preocupación, ansiedad o rabia, y hasta puede dar opiniones en contra del mismo sujeto.

Ser empático no implica estar de acuerdo con el otro, ni supone que el sujeto tenga que abandonar sus creencias o valores. Es comprender que el otro y yo estamos en distintos niveles de conciencia, y por ello puede ocurrir que no nos entienda. Por ejemplo, un individuo manifestó durante la entrevista que su patrón abusaba de él, que le exigía demasiado en el trabajo. Y en estado hipnótico, al hacer el cambio de roles con el patrón y preguntarle qué opinaba de su empleado, respondió: *Es un mal trabajador, piensa que yo no me doy cuenta, es perezoso y se la pasa haciendo cosas personales en tiempo de la empresa.*

El cambio de roles es una excelente herramienta psicológica en la terapia de hipnosis introspectiva, ya que facilita la comprensión, la aceptación y la capacidad de perdonar a la persona que el sujeto considera que le ha causado daño.



Perdonar no es cambiar de opinión ni estar de acuerdo con la conducta del otro. Tampoco es un regalo que le hacemos a él, ni es olvidar lo que nos hizo, porque si el hombre olvida los errores del pasado, los vuelve a cometer en el presente. Perdonar es poder revivir el hecho pasado de manera neutra, sin emociones negativas de rabia, dolor o tristeza.

Lo que realmente nos afecta no son los recuerdos en sí, sino las emociones ligadas a tales recuerdos. Y el cambio de roles facilita muchísimo el cambio de actitud para liberar los recuerdos de las emociones negativas.

ANSIEDAD, CÓMO IDENTIFICARLA

La ansiedad es una emoción normal, como la tristeza, el miedo o la alegría, que nos protege y prepara nuestro organismo para responder a una situación que puede ser potencialmente peligrosa. Imagina que estáis en la selva y aparece un león. Si no sintieras miedo o ansiedad probablemente estarías a merced del león, pero la ansiedad prepara vuestro organismo para las dos conductas que os pueden salvar la vida: escapar o luchar.



¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando tenemos ansiedad? Vamos a notar que nuestro corazón se acelera para bombear sangre más de prisa a nuestras extremidades y el cerebro. Se acelera también la respiración y podemos sentir sensación de ahogo. Además, lo que no es realmente necesario para la supervivencia en ese momento se paraliza, tal como lo relacionado con la digestión, produciendo una sensación de vacío en el estómago. Esto se normalizará cuando cese el miedo o la situación de riesgo.

Otro cambio que se produce está relacionado con la visión. Se amplía el campo de visión que tenemos normalmente, para poder ver si hay otro peligro alrededor, tal como otro león amenazando por detrás. Vemos más amplio, pero con menos claridad, como borroso. Todos estos cambios

que están sucediendo son naturales, son fisiológicos y nos sirven para algo. Muchas veces las personas ansiosas los identifican como potencialmente peligrosos, creen que les va a dar un infarto, que se van a marear o desmayar, pero nada más lejos de la realidad. La ansiedad sirve para ayudarnos, pero debemos poner cuidado a la respuesta que le damos. Algunos optan por comer en demasía o aislarse socialmente. La hipnosis permite encontrar la causa a los síntomas de la ansiedad y aplicar los correctivos necesarios. Si deseas ampliar este tema, mira en YouTube los videos de la psicóloga Úrsula Perona en Alicante, España. <http://www.ursulaperona.com/>.

DESPERTAR EN OTRA ÉPOCA

Cuando el sujeto esté narrando vivencias de una supuesta vida pasada, se le puede “despertar” en esa época: Ahora voy a contar de uno a tres. Al llegar a tres, abre tus ojos, pero continúa allí donde estás; observa cómo es tu casa... Cómo te iluminas en las noches... Cómo es tu relación con tu familia... A qué te dedicas... Cómo estás vestido... Qué religión tienes... ¡Uno!... ¡Dos!... ¡Tres!... ¡Abre los ojos!

Al abrir los ojos, usualmente no reconoce a las personas presentes, ni la casa en la que se encuentra (aunque sea su propia vivienda). Puede caminar, hablar, escribir y pintar, como si realmente estuviese en estado consciente. Al mostrarle el televisor, la grabadora o el equipo de sonido, y preguntarle qué cree que es eso, puede ocurrir que responda no saber para qué sirve. Al activar alguno de estos aparatos en su presencia, por lo general manifiesta curiosidad por las imágenes en la pantalla del TV. En cuanto al teléfono, muy pocos lo aceptan, pues les causa cierto espanto “esa cosa” que les habla y puede saber su nombre.

Hechas las preguntas que el terapeuta considere apropiadas para averiguar los hechos de esa época que hubiesen podido dar lugar a traumas, fobias, culpas o complejos de la vida actual, se le pide al sujeto que cierre los ojos, y se continúa la sesión de manera tradicional.

ENCUENTRA VIDA ERAS MÉDICO O CURANDERO

La terapia regresiva tiene por fin buscar el origen o causa de una enfermedad, dolencia, complejo, depresión o fobia; y no se debe tomar como si fuese una agencia de viajes, para explorar sin control vivencias de un pasado que ya pasó, con la vana finalidad de pretender descubrir qué fuimos. Sin embargo, cuando el sujeto presenta una alteración emocional o física a la que no se le encuentra la causa o el remedio por otros métodos, resulta interesante probar algo como lo siguiente: *Ahora busca una vida en la que hayas sido un sanador, un médico o un curandero.* Si dice haber encontrado una, se le interroga acerca de quién es, qué hace, qué época es, cómo se llama, etc.

A continuación se le dice que solicite permiso a la Luz para ayudar a Fulano (nombre del sujeto, si es que está enfermo, o el nombre de otra persona presente que esté necesitando ayuda). En caso de que la respuesta sea afirmativa, se le pide que lo haga. Dependiendo de la situación, se le puede decir que abra sus ojos y siga allí donde está, tal como se procede cuando se le quiere “despertar” en otra época.

NO ACEPTA SU CUERPO O ESPÍRITU LE OBSESA

Visualiza tu cuerpo energético, desde la punta de los pies hasta la cabeza, y dime si espiritualmente lo percibes todo blanco, o si hay alguna sombra o algo oscuro en él. Si responde que no lo ve, sugiérele que visualice por partes: *Observa ahora desde la punta de los pies hasta tus rodillas, y dime cómo lo percibes.* Si dice que está blanco, procede a preguntarle poco a poco por el resto del cuerpo. La sensación de algo oscuro puede ser causada por un rechazo del propio sujeto a esa parte de su cuerpo, o a la supuesta acción de un espíritu perturbador (esto depende de los imaginarios y creencias del sujeto), el cual se puede manifestar de múltiples maneras.

CUANDO CONECTA CON EMOCIONES FUERTES

Un sujeto con vivencias de tipo cenestésico puede volver a sentir y manifestar los efectos que se manifestaron como consecuencia de momentos que lo afectaron en su vida actual o en una supuesta vida pasada, tal como arcadas, dolor, estremecimientos o frío intenso. En este caso es recomendable sugerirle que mire la escena desde afuera. Se le puede decir algo como lo siguiente: *Tranquilo, relájate, observa todo desde arriba... Si lo deseas, puedes regresar y olvidar lo que viste... Si prefieres quedarte, observa todo simplemente como si fuese una película, de tal manera que no te afecte... Ahora voy a coger tu mano (o a tocar tu frente, tu estómago, etc.) y sentirás alivio inmediato... El temor desaparecerá y te sentirás muy relajado y tranquilo... Si lo deseas, puedes cerrar el puño de tu mano, y al hacerlo sentirás que cesa el temor y la ansiedad.*

Pasado el momento de una supuesta muerte, la persona se tranquiliza y puede comenzar a decir: *Estoy subiendo... Veo mi cuerpo y las personas que están allí... Voy hacia una luz... Estoy en la luz... Me siento muy bien... Estoy muy tranquila.* Si había apego hacia un familiar, tal como un hijo o una madre, puede llorar un poco y decir que no se quiere ir. Para ver que enseñanza le dejó esa vida al espíritu, se le puede decir lo siguiente: *Ahora que estás en ese plano espiritual, puedes hacer un balance de la vida que acabas de pasar y decirme qué tenías que aprender en ella.* Las respuestas pueden ser interesantes: *Aprendí a ser humilde, a tener paciencia, a dar más amor. No aprendí a perdonar.*

COMUNICACIÓN CON PERSONAS FALLECIDAS

Una causa común de tristezas y culpas es la muerte de seres queridos, motivo por el cual hay personas que pasan muchos años sin poder elaborar el duelo. En este caso la hipnosis es una excelente herramienta para generar el placebo sanador o la realidad mística de una comunicación

espiritual con el ser que se fue. Y para lograrlo, me ha dado muy buenos resultados preparar al sujeto en estado hipnótico con el siguiente ejemplo, en el que lo induzco a imaginar que puede seguir espiritualmente vivo aunque su cuerpo muera: *Imagina que tienes una enfermedad muy rara... tu cuerpo se está muriendo poco a poco, por partes... Cierta día tu brazo derecho amaneció seco, tieso, con la piel pegada al hueso como piel de momia egipcia. Te pregunto: ¿Se murió Carlos?* (asumiendo que el sujeto se llama Carlos). *¡No te has muerto! Sigues vivo, y te llaman “el hombre del brazo tieso”. La enfermedad siguió avanzando y pasó al otro lado del cuerpo. Un día amaneció seco, tieso, tu brazo izquierdo. ¿Se murió Carlos? ¡No! Sigues vivo, aunque sin brazo izquierdo. La enfermedad siguió avanzando y bajó a las dos piernas, amanecieron tiesas, secas. ¿Se murió Carlos? ¡No! Sigues vivo, aunque sin piernas. Otro día se secaron un riñón y un pulmón. ¿Se murió Carlos? ¡No! Sigues vivo, aunque sin brazos, sin piernas, sin riñón ni pulmón. Finalmente todo el cuerpo quedó tieso. ¿Se murió Carlos? ¡No! Sigues vivo, aunque no te puedes expresar corporalmente.*

¡Eso mismo le sucedió al abuelo! Murió su cuerpo, y hoy se podrá comunicar contigo espiritualmente, psíquicamente, telepáticamente a través de tu mente. No hablará a tu oído, se expresará en tus pensamientos. La respuesta será lo primero que pienses. ¡Salúdalo y pregúntale cómo está! (Asumiendo que deseamos que elabore el duelo de un abuelo fallecido. En ese preciso momento toco su frente, para que el sujeto visualice un cambio).

Cuando el sujeto esté muy deprimido y, por ejemplo, un supuesto mensaje de su madre fallecida le puede devolver el deseo de seguir viviendo, se le puede sugerir el mismo ejemplo de Carlos, o algo como lo siguiente: *Si la luz lo permite, establece comunicación con tu madre... Ella no ha muerto, pues es un espíritu como tú y como yo... Sólo murió su envoltorio material... Pregúntale si está bien...* Luego de una pausa prudencial, lo más probable es que sienta o imagine que su madre le responde.

Si lo que dice percibir son mensajes de amor y perdón, cosa muy segura, poco importa comprobar si se trata de una ilusión, un placebo psicológico o una comunicación real con el espíritu de la madre. Lo importante es que esto le puede facilitar la elaboración del duelo y le permite sentir que se despidió y se liberó de culpas o resentimientos.

SI NO TIENE VIVENCIAS DE VIDAS PASADAS

Puesto que las cosas se deben buscar donde se perdieron, y la finalidad de una terapia regresiva es encontrar las causas de los problemas que afectan al sujeto, cuando éste localiza y sana en experiencias de la vida actual lo que le aqueja, no tiene sentido ir más atrás en el tiempo. Es por ello que algunas personas no manifiestan experiencias de vidas pasadas durante la regresión hipnótica. Tratar de hacerlo por simple curiosidad, sería como entrar sin necesidad en una cueva oscura en la que puede haber animales peligrosos que nos pueden morder.

REGRESIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Tanto por el bienestar de la mamá como del bebé en formación, se puede hipnotizar a una persona en embarazo cuando tiene estados emocionales negativos de depresión, angustia o miedo. Por lo mismo, se debe evitar durante la sesión de hipnoterapia exponer innecesariamente la madre a vivencias de cargas emocionales fuertes, o hacer esto simplemente por curiosidad. Las sugerencias deben estar enfocadas a la calma, serenidad, perdón o aceptación. En cuanto a la regresión como tal, sería un poco difícil saber si se le está haciendo al espíritu de la madre o al espíritu del hijo.

EL YO SUPERIOR, DIÁLOGO CON UN GUÍA

Cuando te encuentres con un sujeto que tiene un problema difícil de resolver y no se te ocurre ningún consejo o ejemplo de superación, puedes hacer algo como lo siguiente: Asumiendo que el sujeto se llama Carlos y tiene depresión, celos o rencores, y en una etapa de la regresión

dice ser mujer y llamarse Teresa, por ejemplo, resulta interesante pedir a ésta un consejo para Carlos en su vida actual. Procura disociarlo de su presente y hacer que se manifieste su yo superior o supra conciencia: *Teresa, pide permiso a la luz para darle un consejo a Carlos con respecto a Fulano(a). Dime cómo le podría ayudar... Dame una opinión acerca de lo que consideras que Carlos debería cambiar.* Ahora puede suceder que se exprese con un nivel de conciencia superior y dar pautas para encontrar la solución. Evidentemente está dando muestras de una doble conciencia, en la que su espíritu parece tener acceso a normas morales y de comportamiento que no parece compartir o expresar en su vivir actual.

Si lo anterior no da resultado, procura llevarlo al plano espiritual, a esa luz que se percibe al final de alguna de sus supuestas vidas pasadas, preferiblemente una en la que haya dicho ser feliz. Por ejemplo, pídele que se ubique en el último instante de esa vida, en el momento de la muerte de su cuerpo. Lo más seguro es que ahora comience a narrar algo como lo siguiente:

Mi familia llora... Estoy subiendo... Voy hacia una luz... Estoy en la luz... Siento mucha paz. Si esto sucede, dile al sujeto algo así: *Teresa, ahora que estás en ese plano espiritual en el que tu nivel de conciencia es superior, y que conoces plenamente los sentimientos y los problemas de Carlos, dime cómo le podría ayudar... ¿Qué consideras que está haciendo mal?*

Si todavía no encuentras la salida del laberinto, procura conectarlo con un nivel superior de conciencia, ángel o guía espiritual, para lo cual le puedes decir algo como lo siguiente: *Contacta a tu ángel, el guía espiritual que ha estado siempre contigo... Lo puedes visualizar como una luz que proyecta telepáticamente pensamientos y sensaciones en tu mente.*

Si el sujeto dice que ya está allí, continúa: *Pregúntale si acepta darnos unos consejos, y mira si en tu mente aparece un Sí o un No.* En caso afirmativo se pueden hacer preguntas cuya finalidad sea ayudar a los presentes a superar alguna situación difícil: *Pídele a tu guía un consejo para Fulanita, o para alguien de tu familia que lo esté necesitando.* Evita hacer preguntas materiales o intrascendentes, cómo *¿cuál carro debo comprar?, ¿cuántos hijos tendré?, ¿cómo es Dios?, ¿cómo se creó el universo?*

ADICCIÓN AL CIGARRILLO, LICOR O DROGA

En una adicción debemos tener en cuenta: 1. Qué hecho la motivó. 2. La repetición del consumo crea un hábito. 3. El hábito genera dependencia orgánica o una respuesta biológica a los tóxicos que se ingieren.

Puesto que la adicción está grabada en la mente del sujeto como algo supuestamente agradable, una técnica para desprogramarlo consiste en asociarle eso con algo repugnante. Durante la entrevista se le pregunta qué cosa le produce asco, y cuando esté en hipnosis se busca el momento más apropiado para vincular y asociar una cosa con la otra. Por ejemplo, cuando esté imaginando una playa o un bosque, cosa a la que el terapeuta lo puede llevar en la conversación, se le dice: *disfruta el aire fresco del mar (o del campo), siente el olor de los árboles y el pasto fresco, el aroma del campo. Ahora que estás allí, te hago una pregunta: ¿Respirarías el humo que está saliendo por la chimenea de una fábrica?* Lo usual es que responda que no. En ese momento le refuerzas su respuesta, diciendo algo como lo siguiente: ¡Ni loco(a) que fueras para respirar el humo de esa chimenea!

Pues resulta que han inventado unas chimeneas pequeñas, de bolsillo. Empaquetan varias en una cajetilla y las llaman cigarrillos. Igual que en una chimenea grande, en la pequeña también sale humo por un extremo. Igual que en la chimenea grande, en la pequeña también queman basura para producir el humo... Es picadura de hoja de tabaco (o de marihuana, según la adicción que se trate) revuelta con otras cosas.

¿Y de dónde la traen? Unos campesinos cultivan las plantas en el campo, cortan las hojas cuando están grandes y van haciendo una pila o arrume con ellas, esperando que se sequen y llegue alguien en un camión para llevarlas a la picadora.

También hay cucarachas por todas partes... ¿dónde no hay cucarachas? El cucaracho y la cucaracha hacen su nido entre las hojas del tabaco (o de marihuana). Cuando la cucaracha queda en embarazo, le sale por la cola un huevo largo de color marrón que pega con un vómito pegajoso debajo de las hojas de tabaco para que no se pierda.

¿Y dónde no hay ratas?... *En todas partes, y las campesinas son más grandes. Hacen el nido entre las hojas del tabaco, y allí el ratón embaraza a la rata. Tú sabes que la rata es femenina y tiene el periodo...* ¿Y en dónde derrama eso? ¿En dónde orina, vomita y hace la caca? Pues allí donde estás pensando: *en las hojas de tabaco.*

Nacen ratoncitos, pero como la alimentación es tan mala, algunos mueren, se pudren, le salen gusanos, huele fétido, la piel se les desprende y todos esos pelitos van quedando ahí, revueltos con las hojas de tabaco.

En cierto momento llega alguien en un camión para llevarse eso para la picadora, pero él es un ser humano, tiene su necesidad fisiológica. Corre apresurado, está que se revienta, se esconde detrás del arrume de las hojas de tabaco... Esa diarrea salió fétida, asquerosa.

¿Y con qué se limpió? Allí no hay papel perfumado de tocador. Se limpió con eso que estás pensando... Con una hoja de tabaco - (o de marihuana, según la adicción que se está tratando). *Luego la tiró encima del arrume, y con una pala subió todas las hojas al camión y las llevó para la picadora.*

En la picadora muelen las hojas, los huevos de cucaracha, los excrementos del camionero, las cucarachas muertas, los orines y la diarrea de la rata... Y con esa picadura fabrican los cigarrillos de tabaco -(o de marihuana). Yo tengo uno aquí y lo voy a encender para que recordemos a qué huele esa porquería, pero no vayas a vomitar... aguanta... ya lo voy a encender. En este momento enciendes el cigarrillo y soplas suavemente el humo para que llegue a la nariz del sujeto. Coloca un papel debajo, de modo que no le caiga a éste la ceniza del cigarrillo.

Cuando veas que el sujeto expresa asco, desagrado, le dices: *Ya voy a retirar esta porquería... Hoy tomaste una decisión muy inteligente... no más el asqueroso cigarrillo... ahora podrás disfrutar el aroma del campo, el olor de las flores, el sabor de las comidas. ¡Ahora eres libre para disfrutar tu salud y tu dinero!*

Final del proceso: *¿Consideras que estás preparado(a) para regresar y disfrutar de todo eso?*

Para dejar de beber procede de manera similar: Le preguntas al sujeto qué cosa le produce desagrado, y durante la terapia le creas una historia acorde con aquello que le repugna, la cual podría ser así. *Te voy a contar algo que me dijeron* (así comienzan todos los chismes, sin responsabilidad personal). *En la fábrica de licores tienen unos tanques grandes en los que guardan muchos galones de cerveza* -(de ron, whisky, aguardiente, según el caso)- *y hay unos vigilantes que los cuidan día y noche para evitar que se acerquen ratas, cucarachas, gusanos o cualquier otro bicho.*

Pues resulta que le celebraron la noche anterior el cumpleaños a uno de ellos, llamado Pancho, y le dieron de comer pizza, frijoles, mole mexicana y otras cosas que le cayeron mal al estómago. Por la mañana, cuando salía para la fábrica donde trabaja vigilando, su esposa le dio para tomar unas cucharadas de aceite de hígado de bacalao... ¡Y usted sabe lo que es eso!... Huele a pescado podrido. ¡Y el remedio lo empeoró! Cuando estaba laborando junto a uno de los tanques se le vino tremenda diarrea con vómito... ¡Y salpicó al tanque! Esa caca y el vómito comenzaron a dar vueltas en el licor como en un remolino.

Pancho no dijo nada, para no perder el empleo. Él sabía que los borrachos se comportan como idiotas, dicen y hacen cosas que no serían capaces en sano juicio, y que no se iban a dar cuenta de que se estaban bebiendo esa porquería.

¡Pero ahora tú lo sabes! Afortunadamente hoy tomaste una decisión muy inteligente... Terminó tu relación con esa porquería del licor... No volverás a beber de la diarrea ni el vómito de Pancho.

A partir de hoy, cada que sientas el olor de licor o veas a alguien tomando, te va a venir a la mente ese vigilante...

Afortunadamente hoy tomaste la decisión de ser libre, y eso te hace feliz... muy feliz. Te has dado cuenta que el trago causa estragos.

El final del proceso se hace igual que para el resto de terapias: *¿Consideras que estás preparado(a) para regresar y disfrutar de todo eso?* Si responde afirmativamente, haces el conteo de retorno a la normalidad, y le dejas unos cuantos mensajes de motivación post hipnótica.

El procedimiento anterior se puede reforzar con lo siguiente: Se le dice que imagine estar disfrutando el campo, respirando el aire puro de

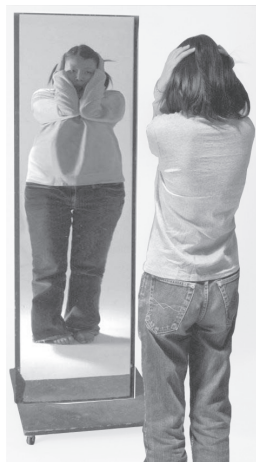
la mañana, y que sienta el agradable aroma de las flores que hay en los jardines cercanos: *El día está hermoso... Observa los árboles... Siente los trinos de las aves... Respira profundo toda esa energía del campo... Siente como el aire puro limpia ahora tus pulmones... Siente como al exhalar el aire va saliendo toda esa contaminación que tenías en ellos... Siente salir todo ese veneno dejado por el humo de los cigarrillos... Ahora que **ya eres un no-fumador** siente esa apacible energía que te rodea... Disfruta el aroma de las flores, de la tierra húmeda, del aire de las montañas... Siente lo agradable que es ser no-fumador.*

Procura hacer sugerencias que afirmen: *Disfruta el aroma del campo... Ya eres no-fumador y eso te hace muy feliz... Sigue respirando ese aire puro y fresco... Saca completamente de tus pulmones todo ese asqueroso veneno... Te sientes estupendo... Es una sensación de bienestar maravillosa... Te sientes muy bien ahora que eres no fumador... Ahora te fastidia el olor y el sabor del cigarrillo... Te sabe a algo que te repugna, te parece asqueroso...*

OBESIDAD, ANOREXIA, BULIMA

La obesidad puede ser causada por un desorden orgánico, como el mal funcionamiento de una glándula, herencia genética, respuesta inconsciente a abusos sexuales en la niñez, etcétera. También se puede dar por factores psicológicos de supuestas vidas pasadas (por ejemplo, en un tiempo pasado aguantaba hambre) o por programaciones inconscientes desde cuando era bebé, cuando sus familiares le decían: ***Está muy linda la gordita.*** ¿Qué quiere comer mi gorda?

Cuando el niño deja comida en el plato porque su organismo ha generado las señales normales de saciedad, le dan a entender que no haga



caso a eso, que siga comiendo, que no deje nada, porque “aquí no hay gallinas” o hay unos niños muriendo de hambre en África. Y para reforzar, le dicen: ***Coma esta cucharada por la abuelita... y esta otra por la mamá***, como si el comer fuese manifestación de afecto. Incluso, utilizan golosinas y comida como premio para cosas que le piden que haga. ¡Y después nos quejamos de su gordura! Por ello, el tratamiento para obesidad, cigarrillo, licor o drogas, puede requerir más de una sesión, aunque en muchos casos basta sólo con una.

Al encontrar y sanar la causa de la obesidad, se actúa sobre los efectos para reducir el deseo de comer en exceso y, por ende, reducir el tamaño de las células adipocitos, almacenadoras de energía en forma de grasa. La **anorexia** (no querer comer) o la **bulimia** (vomitar lo que se come, para evitar engordar) es probable que tengan origen psicológico, y resultan fácil de tratar con una hipnosis regresiva y una reprogramación mental que sane las causas y elabore el perdón y aceptación correspondientes. Se le sugiere en la hipnosis algo como lo siguiente: **A partir de ahora amas infinitamente tu cuerpo, y te alegra comer lo indispensable para que cada célula se nutra como debe ser.**

LA DIETA DEL CHICLE

La buena digestión comienza en la boca, masticando bien los alimentos con los dientes para triturarlos y mezclarlos adecuadamente con las enzimas de la saliva, de modo que los ácidos estomacales puedan romper las moléculas, hagan mejor su labor y el organismo pueda acceder a los nutrientes que necesita para una buena salud: **carbohidratos (unidades de azúcar), proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.** Muchas personas se alimentan mal. Además de que ingieren comida chatarra y exceso de azúcar y grasas, tragan los bocados a medio triturar. Mastican muy bien un chicle o goma de mascar, hasta sacarle la última sensación de sabor dulce o de menta, pero no hacen lo mismo con la comida.

Si tienes sobrepeso, te invito a practicar la dieta del chicle: *mastica y saborea cada bocado hasta sentirle todos sus sabores y condimentos, y luego déjalo pasar al estómago. Además de mejorar la digestión y sanar problemas del colon, esto tiene otras ventajas: Puesto que tardas más tiempo comiendo y masticas más cantidad de veces, puede ocurrir que te sientas saciado(a) cuando todavía hay comida en el plato... ¡Déjala!... Si es mucha, guárdala para más tarde... Y si es poca, es preferible tirarla del plato a la basura o darla a los animales, que tener que retirar después el sobrepeso de tu organismo.*

A partir de ahora irás reduciendo las porciones de alimentos poco a poco, procurando incluir en tu dieta diaria mayor cantidad de verduras, vegetales y frutas. Servirte en platos más pequeños satisfará tu vista con respecto de las cantidades. Tomarás líquidos sin azúcar (preferentemente agua) entre comidas principales.

RECUPERACIÓN DEL OLFATO Y EL GUSTO

Hay funciones del organismo que se pueden perder por mutilaciones accidentales, o bloqueos psicológicos ocasionados por traumas o sugestión. Atendimos un sujeto que había perdido el olfato por causa de un accidente de moto, y lo recuperó con el siguiente procedimiento: *Dirige tu mirada al interior de tu cerebro y observa o siente en qué punto está conectado el dedo pequeño de tu mano* . Mientras le dices esto, tomas una de sus manos y le tocas el dedo meñique, por ejemplo.

Ahora observa a qué punto está conectado tu olfato. Cuando afirme saberlo, le dices: Ahora voy a contar de uno a cinco. Mientras lo hago, irás desconectando poco a poco tu dedo. ¡Uno!... ¡Dos!... ¡Tres!... ¡Cuatro!... ¡Cinco!... Ahora conecta tu olfato donde estaba el dedo. ¡Uno!... Se está conectando... ¡Dos!... Sigue conectándose... ¡Tres!... ¡Cuatro!... Está quedando ya conectado... ¡Cinco!... Ya está conectado... Ya puedes oler normalmente... Vamos a ensayar... Ahora tu cerebro recordará o aprenderá nuevamente cada olor. —En este momento le pasas cerca de su nariz algo que huela fuerte, tal como perfume, alcohol, pintura, café, etcétera.

Si afirma estar oliendo algo, le dices qué es y lo animas a continuar: *Vas muy bien... Ahora vamos a probar con otro aroma.* Y así sucesivamente, hasta que el sujeto sienta seguridad, caso en el cual le sugieres: *Ahora que tu olfato está bien, voy a contar de uno a cinco para que lo vuelvas a conectar donde le corresponde normalmente. ¡Uno!... ¡Dos!... ¡Tres!... ¡Cuatro!... ¡Cinco!... Ahora vamos a conectar también el dedo donde corresponde.*

CURACIÓN DE UNA MANÍA O UN ESPASMO

Algunas manías o tics, movimientos inconscientes producidos por la contracción involuntaria de los músculos, usualmente se curan invitando al sujeto a que se ubique en la primera causa de ese síntoma. Localizado el origen, se procede según el caso y se le sugiere que ya se siente bien. Puedes probar algo como lo siguiente: *Voy a contar de tres a uno. Al llegar a uno, pasa ese tic al dedo pequeño del pie (o a otro lugar cualquiera).*

SANAR IMAGINANDO LUCES DE COLORES

Para aprovechar el poder de la sugestión se le puede inducir al sujeto una fantasía alusiva a la sanación de algún órgano. Actualmente no utilizo esta técnica pero me dio buenos resultados a mis comienzos. Se le puede sugerir lo siguiente: *Ahora visualiza un hermoso jardín con bancas para descansar y senderos para caminar* —Se puede emplear también otra imagen cualquiera que sea del agrado del sujeto, tal como una playa con palmeras, el rumor de las olas, el olor salino del mar y la refrescante brisa—. *En ese hermoso templo con columnas y escalas de mármol que ves al fondo, te espera un anciano muy sabio y bondadoso. Camina hacia él y observa que te inspira mucho amor y confianza.*

Puedes percibir su sabiduría de muchos siglos; sientes que de algún modo ha sido tu amigo y consejero. Ahora entras con él al templo. Hay un amplio salón en el que caminan algunas personas que también reflejan sabiduría, amor y mucha paz. Al fondo puedes observar una habitación bellamente iluminada... Ahora que has llegado allí puedes observar que la luz proviene de unos cristales que flotan cerca del techo. Hay dos bancas: una para ti y la otra para sentarse tu maestro... Te acuestas y sientes que te llena una profunda paz... Ahora tu maestro va a controlar con el poder de su mente el movimiento y los rayos de luz de los cristales para recorrer y sanar todo tu cuerpo. Se comienzan a mover y a dirigir rayos de luz intensa y hermosa hacia cada célula, cada órgano, cada nervio de tu cuerpo... Siente el calor de sanación a medida que penetran en tu cuerpo esos rayos de color verde, azul, dorado, amarillo, violeta, rojo, etc... A cada punto exacto que requieres sanar está llegando el color apropiado...

El maestro también puede usar más de un color para darte alivio... Es una luz muy hermosa, poderosa y curativa... Mientras se va dando la sanación de tu cuerpo y el fortalecimiento de tu espíritu, puedes hacerle preguntas al maestro... Las respuestas te llegarán en forma de palabras, imágenes, emociones o sentimientos... La forma no tiene importancia... Haz la pregunta que quieras, y escucha la respuesta. Siente la luz... Es tan fuerte, tan poderosa, tan curativa... Escucha las respuestas y permanece en el estado profundo... Deja que tu cuerpo absorba esta luz... Deja que las enfermedades, los malestares o los síntomas adversos desaparezcan... Te sientes cada vez más revitalizado en tu ser... Es una sensación maravillosa.

El maestro puede darte claves o pistas acerca de los orígenes de tus enfermedades, de tus síntomas o de tus dolores. Si ves orígenes en la edad adulta, en la juventud, en la más tierna infancia, o inclusive antes, está bien. Esas imágenes te darán comprensión.

Ahora comienza a descartar todo lo negativo de tu ser... Abandona el miedo. Ya no lo necesitas. No hay nada que temer... Eres inmortal y eterno. Nada puede lastimarte... Saca también la tristeza y la culpabilidad. Elimina también la pena y la desesperanza... Abandona los enojos y las frustraciones. Lo único que estos sentimientos hacen es obstruir el camino... Desecha la preocupación, la tensión y la ansiedad... En lugar de todo esto, siente emociones

positivas, que son las que realmente constituyen tu verdadero yo interior... Siente la paz y el amor... Siente la armonía, la alegría y la felicidad más elevada. Estos son tus verdaderos estados interiores: Amor, perdón y alegría. Te sientes cada vez mejor, más liviano y positivo. Sientes que tu vida está más llena de alegría y de más satisfacción, a medida que abandonas todos los temores, toda la tristeza, la ansiedad y la tensión.

Ahora la curación está terminando. Ya te sientes mejor. Estás interiormente muy calmado y más apacible... Estás pleno de esperanza y dispones de más alegría, de más deseos de mejorar y servir a los demás. Ya se detienen los cristales, y sólo la luz natural ilumina ahora el cuarto... Te levantas y sales con el maestro... Pasas por el salón en el que se encuentran esas personas bondadosas y sabias que viste al comienzo... Te encuentras ya en la puerta de entrada... El paisaje y los jardines son hermosos... Te dispones a bajar las escalas y le agradeces al maestro todo lo que ha hecho por tu recuperación... En cualquier momento que necesites entrar en contacto con él, cuando necesites encontrarlo y curarte de nuevo, solamente visualiza este lugar, llénate de luz y vuelve aquí de nuevo.

Regresa ahora al jardín... Aspira la apacible energía del lugar... Libera allí toda la energía negativa que aún sientas, tal como la envidia, los celos, la ira, las preocupaciones, el miedo, los apegos materiales, el egoísmo, los síntomas de las enfermedades que ahora has sanado. Y toma de ese hermoso jardín espiritual los valores positivos que necesites traer de regreso... Lléname de amor, alegría, perdón, paciencia, humildad, caridad, comprensión, tolerancia, justicia, seguridad, aceptación.

A continuación, se hace el procedimiento usual para despertar al sujeto y terminar la sesión.

**No todo lo que emprendas se puede lograr,
pero nada se podrá lograr si no lo emprendes.**

**No intentes curar el cuerpo
sin antes haber curado el alma.**

Hipócrates

TESTIMONIOS DE TERAPIAS

La famosa **Clínica Mayo** de Estados Unidos publicó una revisión de 144 artículos sobre la aplicación exitosa de la hipnosis en el tratamiento de numerosas enfermedades, como disfunciones sexuales, fobias, alergias, jaquecas, asma, reuma, obesidad, hipertensión, así como en dermatología, gastroenterología, hematología, obstetricia y urología. Se consigue por Internet en [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(11\)63203-5/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(11)63203-5/fulltext)

Temor a dormir con la luz apagada. Mercedes tenía que dormir desde niña con la luz de su cuarto encendida. Bajo hipnosis se fue a una vida pasada en la que, siendo una bebé, por causa de unos remedios que le dio su padre, quedó como muerta, y en consecuencia, la enterraron viva. Despertó angustiada en la tumba y murió. También se fue a otras vidas en las que habló en inglés y alemán. Sanó sus miedos y el temor a tomar una decisión, y a partir de ese momento nunca más volvió a dormir con la luz encendida.

Varios años sin poder caminar. Una joven fue llevada a una de mis conferencias porque no podía caminar. Al decirle en hipnosis que se ubicara en el origen de su discapacidad, manifestó lo siguiente: “Estoy en el techo de mi casa... las tejas son grandes y de asbesto-cemento... estoy muy enojada con mi papá... se rompió la teja y caigo al piso... me fracturé, me duele, no puedo caminar... culpo de ello a mi papá... ¿no lo perdono! Luego de un largo proceso de convencimiento para que perdone, lo hizo. También se perdonó ella misma. Al despertarla, se levantó de la silla y caminó... Ella y sus familiares me abrazaban y daban las gracias,

pero yo les decía que todo ello fue efecto del perdón, que la discapacidad era una somatización del rencor acumulado. Ver en YouTube video **3889 Aurelio Mejía. Testimonios sanación caminar, vista, migraña, miedo volar, reflujo, dolores.**

Sanó de cáncer. Mireya vino de otra ciudad muy acongojada, porque unos exámenes que le hicieron en Bogotá dieron cáncer positivo. En hipnosis encontró que estaba relacionado directamente con odios hacia su esposo y cuñados. Perdonó y sanó. Pasados unos meses repitió los exámenes y no se encontró ni huella del cáncer.

Lina olvidó todo por causa de un medicamento. Para sanar una fuerte gripe le dieron medicamentos que hicieron que perdiera la memoria por completo. No recordaba su nombre ni reconocía a familiares ni al amigo que la trajo. En hipnosis regresó a una vida en Venezuela, en la época de Bolívar. Narró experiencias muy interesantes. Al despertarla le fue permitido reconectar nuevamente su memoria presente y conversó con su amigo como si nada hubiese ocurrido.

Fibromialgia. Uno de mis hijos me pidió el favor de que le atendiese una paciente suya que sufría de dolores por todo el cuerpo y no la podían ni tocar. Al pedirle bajo hipnosis que ubicara el origen de la fibromialgia, se fue a una vida pasada en la que era la esposa de un rico terrateniente con el que tenía discusiones permanentes. Un día éste la hizo bajar del carruaje en un camino en medio del campo, y luego fustigó a los caballos para que el carruaje le pasase por encima. Sintió las pisadas de los caballos y el peso de las ruedas por todo su cuerpo, a consecuencia de lo cual murió. Y el odio en su espíritu hacia ese esposo la acompañaba y somatizaba en la vida actual, a manera de la fibromialgia. Luego de un proceso de perdón a todos (incluyendo ella misma) despertó sorprendida, y emocionada le decía a su mamá: *Me toco y no me duele... no siento nada... qué alegría.* A los años me encontré con ella en un almacén, y me dijo: *Don Aurelio, ¿me recuerda? Yo soy la que sanó ese día de la fibromialgia... nunca más la volví a sentir.*

Migraña, fibromialgia y discapacidad para caminar. Había en Aranjuez (un barrio de Medellín), una señora que hacía varios años estaba en silla de ruedas y su familia la colocaba a la puerta de la casa para que viese pasar gente. Y para ella era un tormento cuando alguien la tocaba al saludarla, pues sufría también de fibromialgia que le causaba dolores en todo el cuerpo. En hipnosis le pedí que se ubicase en el origen de los dolores de cabeza (migraña o jaqueca), y dijo ser un joven campesino de unos 15 años que vivía con sus abuelos. Estaba en el borde de un abismo dispuesto a suicidarse porque sus padres no estaban de acuerdo con la joven de la que él estaba enamorado... ¡y se lanzó! Al preguntarle en qué parte del cuerpo recibió el primer golpe mortal, dijo que en la cabeza (de allí venía la migraña y la fibromialgia).

La discapacidad para caminar la localizó en otra vida, en la que vivió y murió en una silla de ruedas. Toda su vida transcurrió mirando pasar gente por una ventana de la casa. Elaborados todos los perdones del caso, su maestro espiritual permitió la sanación total. Su hijo, un taxista que la llevaba y cargaba a todas partes, no podía creer cuando su mamá se levantó de la silla y subía y bajaba sola y muy emocionada las escalas de mi oficina. A los 4 ó 5 días regresaron para mostrarme cómo estaba caminando ya en zapatos con tacón.

En su casa espantaban. Ricardo estaba muy asustado porque vivía solo en su apartamento y sentía que sucedían cosas raras: ruidos en la biblioteca y movían objetos de lugar. En hipnosis comienza un largo diálogo muy interesante con un espíritu que le dice que se vaya con él. Yo no escucho al tal espíritu que Ricardo llama Trévor, pero por el desarrollo del monólogo entiendo el diálogo completo, como quien está al lado de una cabina telefónica pública escuchando. Luego de un rato se despidieron y prometieron volver a encontrarse en una vida futura.

Puesto que yo tenía curiosidad por saber quién era Trévor, le pedí a Ricardo que se ubicara en algún momento en que hubiese comenzado dicha relación, y se fue a una vida en España en la que Ricardo era mujer campesina con varios hijos y muy pobre. Allí tenía un hijo llamado Oscar que recogía la leña, ordeñaba la vaca y le calentaba los pies en los días

muy fríos. Incluso le cantó a Oscar una canción que nunca antes había yo escuchado. Trévor fue un amigo inglés que Ricardo conoció durante un viaje de paseo a la isla de San Andrés, y por cual sintió empatía inmediata (lo mismo sucedió con Trévor hacia Ricardo). Cuando cada uno regresó a su ciudad, se continuaron escribiendo y llamando por teléfono, y ocasionalmente se enviaban algún pequeño regalo por correo aéreo. Un día Trévor enfermó y murió en Inglaterra. Sí, habéis supuesto bien: Oscar, el hijo en la vida pasada, resultó ser Trévor el amigo en la vida actual. Y las cosas raras dejaron de suceder a partir de ese día en el apartamento de Ricardo; cesaron los ruidos y movimientos de cosas en la biblioteca, que casualmente eran los regalos que Trévor le había enviado.

Laura tenía enfermedad “incurable” en la piel desde los 7 años.

No podía salir al sol y todo lo que comía le hacía daño. Su madre la había llevado a todo tipo de tratamientos médicos, pero ninguno le sirvió. Cuando llegó a una de mis conferencias, tenía en el rostro unos granos de los que le salía sangre ocasionalmente. Al hipnotizarla, relacionó todo ello con somatización de odios y rabias. Perdonó y sanó. Pasado un tiempo, su madre regresó con Laura al lugar de las conferencias, y me preguntó si reconocía a su hija, una joven de unos 13 años con una piel envidiable, sin ninguna cicatriz en la cara. Y me dijo: *Ella es la que usted atendió aquí mismo hace año y medio. Hoy come de todo y puede salir al sol.*

Recuperó el olfato. Un día se me acercó un joven y me manifestó que había perdido completamente el olfato a raíz de un accidente de motocicleta. Bajo hipnosis le pedí que volviese a ese momento y me narrara todos los detalles. Dice que luego del choque quedó inconsciente y que lo llevaron en ambulancia al hospital. Luego de una cirugía, y todavía con efectos de la anestesia le manifiesta al médico que no huele nada. Y éste le respondió que se acostumbrara a ello, pues eso pudo haber sido consecuencia de las heridas. Y esas palabras, dichas desprevenidamente y sin ninguna intención por el médico, calaron muy hondo en el inconsciente del sujeto: a partir de ese momento perdió el olfato. Procedí entonces a una motivación de perdón hacia las palabras del médico y a

“desprogramar” esa somatización, hecho lo cual, recuperó el olfato al terminar la sesión hipnótica.

Rechazaba a su hijo anormal. Una señora me manifestó antes de la hipnosis que tenía un hijo anormal, con discapacidad física y mental, y que no lo quería. Al hipnotizarla, se regresó a una vida pasada en la que era un joven ciego y con discapacidad, y dijo que su padre lo amaba mucho y lo llevaba a todas partes, que siempre estaba pendiente de él, y que le daba mucho amor. Cuando le dije que mirase a los ojos de su padre, que los ojos son el reflejo del alma, y que viera si él ha estado con ella en otra vida, se puso a llorar copiosamente, mientras decía: **¡Es mi hijo actual! ¡Es el hijo que yo estaba rechazando! ¡Despiérteme ya, que lo quiero ir a abrazar y pedirle que me perdone!**

Una mujer cuyo brazo se ponía rígido en momentos de miedo o de tensión nerviosa, narró bajo hipnosis haber sido un joven trabajador de una hacienda a comienzos de 1800, que fue encarcelado por robar trigo para dar de comer a su madre y sus hermanos. Un día escapó en un tren, pero fue descubierto; al saltar a otro vagón resbaló y tuvo que agarrarse con una mano de un perno que sobresalía. Trató en vano de sostenerse, pero la fatiga lo venció y cayó, lo cual causó su muerte.

**No podemos resolver los problemas
pensando de la misma manera
que pensábamos cuando los creamos.**

Si el problema tiene solución,
¿para qué te preocupas?
Y si no la tiene,
¿qué arreglas con tu preocupación?

A un mentiroso no se le cree
ni siquiera cuando dice la verdad.

Refugiarse en el licor para huir de los problemas,
es como protegerse de la lluvia en una cueva
en la que hay animales peligrosos.

Y tomar licor para ahogar las penas es un error,
porque las penas saben nadar.

No te lamentes de la oscuridad.
Enciende una luz.

METÁFORAS, FÁBULAS Y TEMAS PARA MOTIVACIÓN

Para que una terapia cale en lo profundo de la mente inconsciente del sujeto es conveniente que él tome la decisión de cambiar, y sea él quien ejecute los cambios de actitud y de pensamiento. Para convencer de ello a sus pacientes, el psiquiatra norteamericano **Milton Erickson** empleaba narraciones y metáforas, cosa que también nosotros usamos con buenos resultados en la terapia de hipnosis introspectiva. Para algunos de los cuentos nos hemos inspirado en los libros del padre jesuita **Anthony de Mello**, en historias de Internet y en las fábulas del abuelo.

MEJORAR LA AUTOESTIMA

A quien se queja de que los demás no lo valoran, ni él tampoco lo hace porque se siente menos que los otros, le narro el siguiente cuento del poeta argentino **Jorge Bucay**, que nos hace reflexionar acerca de lo que es la autoestima, nuestro verdadero valor. Nos hace ver que no debemos esperar que sean los demás quienes nos valoren:

-Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa, que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo: *-Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte; debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... Y haciendo una pausa, agregó: -Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este problema con más rapidez, y después tal vez te pueda ayudar.*

-En... encan... tado, maestro -titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado, y sus necesidades postergadas.

-Bien -sintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo, y dándoselo al muchacho, agregó: -Toma el caballo que está allá afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Ve y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara, y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo como ese.

En el afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado, abatido por su fracaso, montó en su caballo y regresó. ¡Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación, y le dijo al maestro: *-Lo siento, no se puede conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.*

-Qué importante lo que dijiste, joven amigo -contestó sonriente el maestro. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él; pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil con su lupa, lo pesó y luego le dijo: *-Dile al maestro, que, si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.*

- ¿58 monedas? ¿Está usted hablando en serio?

-Sí -replicó el joyero. *Yo sé que con más tiempo podríamos obtener por el cerca de 70 monedas, pero no sé si la venta es urgente.*

El joven corrió emocionado a la casa del maestro a contarle lo sucedido.

- ¡*Siéntate!* -dijo el maestro después de escucharlo. *Tú eres como este anillo: una joya valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces tú por la vida, pretendiendo que cualquiera descubra y te valore a tu verdadero valor?* Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo.

Todos somos como esta joya, valiosos y únicos, y andamos por los mercados de la vida pretendiendo que gente inexperta nos valore. Ponemos nuestra felicidad en las manos del novio, de la novia, del amigo, del compañero, de los hijos, del patrón... y hasta del enemigo: «*Ella es mi vida*», «*Si él cambia, entonces yo...*», «*Si ese hijo de su mala madre se muriera*», y cosas por el estilo. **Agradece a quien te valora en tu real medida, pero no maldigas y culpes a quien se equivoca y te subvalora.**

QUIÉN GANÓ LA CARRERA

Cuando la persona piensa que no vale nada o no es capaz de lograr algo, lo llevo a que sienta que es todo un campeón. Le pregunto: *¿Tú sabes de deportes olímpicos?* Si responde que no, le dices: *No importa... la pregunta que te voy a hacer es muy fácil, y podemos hacer como en el programa "¿Quién quiere ser millonario?". Puedes consultar a un amigo por teléfono, preguntar al público aquí presente, o negociamos el premio. Va la pregunta: ¿Sabes quién ganó una competencia muy importante en Bogotá hace 45 años?* (menciona la ciudad de origen y edad del sujeto, lo cual debes preguntar durante la entrevista inicial).

Muy disimuladamente lo vas conduciendo a que se dé cuenta que es el campeón: *Te voy a dar pistas. Daban el premio sólo al primero que llegara a un determinado punto y tocarlo... Había que pasar por túneles largos y*

oscuros, y había que usar mucha inteligencia. A ninguno le dieron seguridad de que iba a ganar... A ninguno le dieron seguridad de que no se iba a perder en el laberinto... Ganó el mejor de todos.

¿Sabes quién fue el ganador de esa competición tan importante? Una vez que lo has conducido muy sutilmente a que concluya que el ganador fue él, se lo puedes reforzar: **¡Sí, tú eres ese campeón! ¡Demostraste ser el mejor!** *En ningún momento te dieron seguridad de nada, pero en cada instante de la competencia aportaste todo lo mejor que tenías, y con el tiempo se vieron los buenos resultados. Ahora aplica todo eso en tu vida actual, aunque haya inseguridad en lo que haces. La inseguridad te motiva a estudiar, a luchar, a ser mejor cada día. Eres todo un campeón, y lo demostraste cuando llegaste a este planeta.*

Ahora hacemos una **pregunta con respuesta prevista**, elaborada de tal manera que la respuesta sea la que esperamos para lograr el objetivo de la terapia: *¿Consideras que un campeón como tú debe tener baja autoestima?* En este punto, seguramente responderá No. *Entonces entrégame la baja autoestima. Esa no es tuya. Coloca la que corresponde a un campeón, una autoestima bien alta.*

También se puede utilizar la siguiente inducción para mejorar la autoestima: *Ahora imagina que estás frente a un tablero en el que se encuentra escrito todo lo desagradable que las personas dicen o piensan de ti. Están escritas esas etiquetas que te marcaron y que no dejaban reflejar las cualidades maravillosas, firmes y buenas que tienes. Ahora coge un borrador y borra esas frases del tablero. Bórralas una a una, elimínalas, ya carecen de sentido para ti.*

*Ahora que el tablero ha quedado en blanco, toma una tiza y escribe todo lo positivo que quieras escribir. Las palabras que describen lo que eres. Puedes escribir **Seguro... Importante... Capaz... Buenos sentimientos... Inteligente...** Escribe palabras positivas que te describan... Mira esas palabras, y comienza a imaginarte erguido y orgulloso de ser como eres. Ahora eres tú, y eso te hace feliz. Te sientes estupendo. Tu aspecto y el modo en que actúas y piensas son estupendos, contribuyen a hacerte la persona maravillosa que eres. Imagina experimentando esa energía nueva y saludable que ahora recorre*

todo tu cuerpo y te ayuda a realizar lo que necesitas. Imagina enfrentando cada una de las situaciones que antes te hacían sentir mal o inferior, y observa cómo las enfrentas con seguridad, confiado en tu capacidad.

Ya sientes que puedes hacerlo... tienes la energía necesaria... eres la persona adecuada para hacerlo... puedes asumir esa responsabilidad... puedes resolver eso... puedes hacerlo... eres importante en lo que haces... a partir de ahora no tienes tiempo para pensamientos o sentimientos negativos. Tu mente está ahora llena de ideas positivas y consideras la vida como una aventura que vale la pena vivir.

DEPRESIÓN E IDEAS DE SUICIDIO

¿Qué argumento le damos a una persona que tiene depresión y no le encuentra sentido a su vida? ¿cómo le convencemos de que no le haga ese daño a su cuerpo? Se puede argumentar algo como lo siguiente:

Tu trabajo es guiar a la persona, no obligarla a nada. Por sí sola va encontrando situaciones, seres que le pueden ayudar, su propio ser le está expresando que debe transformarse. Puedes decirle unas cuantas palabras para conectarla con su esencia interior, la cual tiene la respuesta a todo.

No eres tú, es su propio ser quien tiene su propia información y hay que hacerlo despertar como una flor... que se abra lentamente y lo acepte con amor, que lo quiera, que lo valore, que lo entienda... qué debe cambiar y qué debe transformar.

Si no lo quiere hacer, debes dejarlo... es en su tiempo... porque cada alma tiene su propio proceso y no se puede obligar, nadie puede obligar a nada, es un proceso muy profundo. Si una planta está enferma y no se siente bien, no va a germinar, no va a crecer... la semilla se va a morir y se va a transformar en otra cosa.

Así somos todos. Tú haces un trabajo valioso porque algo de lo que cada palabra le ayude a entrar a ser consciente a cada individuo, él mismo va a encontrar su respuesta. Pero no le puedes obligar, va a hacer todo tu trabajo hasta donde le puedes ayudar a hacerlo. Tampoco te puedes obligar a hacer

más, porque entonces estarás haciendo lo contrario, obligándolo a hacer algo que el cuerpo y ese ser no necesita y no está listo para recibir. Entonces, simplemente, debes aprender a entender hasta dónde puedes llegar con amor. Y si hay que parar, debes parar y debes seguir con lo tuyo.

¿Qué decirle a una persona que tiene tendencia suicida, cómo convencerlo de que mire lo importante que es vivir?

Hay una negación hacia la luz, y el individuo está tan sumergido en su interior, que no le permite ver más allá. Solamente es importante llevarle atrás, a momentos felices de esta existencia o de existencias anteriores, siempre atrás y a una conexión entre una existencia y otra, porque ahí hay luz, y ahí hay la posibilidad real de hablar con su ser superior, con su guía, que le pueden dar una apertura y los elementos necesarios para liberarse de acá.

Pero ir hacia atrás, más que buscar el origen del problema que él está masticando en su interior, da buen resultado. Busca momentos felices y de conexión con la luz. Estos son los que realmente van a darle los elementos a ese ser para continuar en su existencia. También existe la posibilidad de la acción de otro ser espiritual que lo obsesa y que esté influyendo en él, de una manera tal, que esté perdiendo la consciencia y el control de su existencia.

EL BÁLSAMO MÁGICO

Cuando el sujeto está en trance se le puede sugerir que imagine un escenario mágico cualquiera que sirva de herramienta psicológica para ayudarlo a visualizar la eliminación de un dolor, la cicatrización de una herida, la elaboración de un duelo, etc. Tal escenario puede ser un manantial de aguas milagrosas o un antiguo templo con sabios ancianos que tienen poderes legendarios. Lógicamente nada de esto es real, pero puede activar el potencial sanador del mismo sujeto.

Una herramienta que nos ha dado buenos resultados es el empleo de un bálsamo mágico: *Ahora quiero que te visualices como una minúscula partícula de energía y hagas un recorrido por el interior de tu cuerpo... Quiero que lo visualices y encuentres la causa del dolor (o del mal que*

lo aqueja). *Si hay que limpiar algo, límpialo... Si hay que retirar algo, retíralo... Si hay que unir algo, únelo... Si hay que desbloquear algo, desbóquelo... Y aplica el bálsamo mágico sanador donde sea necesario... En cada célula... En cada nervio... En cada músculo... Ese bálsamo es un potente anestésico cicatrizante, revitalizador celular y armonizador energético... Aplícalo donde estaba el dolor (digo “**estaba**” para poner la acción en pasado y desprogramar la idea, en vez de reafirmarla con la palabra en presente: “**está**”).*

CAMBIAR EL MAL GENIO

La rabia, rencor, resentimiento o enojo es un veneno que algunos beben convencidos de que la persona que odian se va a enfermar con eso, pero están equivocadas. Los venenos intoxican sólo a quien los ingiere, y uno de sus síntomas visibles es el mal genio.

Para motivar el cambio de actitud, le puedes decir al sujeto: *Retira ese chamuco, diablo o lucifer de tu corazón, y coloca un genio mejor que el genio que Aladino tenía en una lámpara. Coloca un genio tolerante, comprensivo, paciente, alegre, optimista...*



También le puedes sugerir lo siguiente:

Ahora quiero que imagines dos pantallas.

En la de la izquierda coloca a una persona pesimista... negativo(a)... impaciente... intolerante... con mal genio... de mal humor... fosforito listo a encenderse... volcán listo a explotar... mirada de cólico (como con dolor de estómago).

En la pantalla de la derecha coloca a Zutano(a) sonriente... paciente... tolerante... amable... buen genio... cariñoso(a)... agradable... positivo(a)... optimista. Ahora supongamos que una empresa está contratando personal y entrevista a las dos personas. **A la de la izquierda:** impaciente... intolerante... mal genio... mal humor... fosforito... volcán... mirada de cólico... expresión de pirata... negativo(a)... pesimista.

Y entrevista a Zutano(a) el de la derecha: sonriente... paciente... tolerante... amable... buen genio... cariñoso(a)... agradable... positivo(a)... optimista.

¿A cuál de las dos personas consideras tú que le dan el empleo?

En nuestra consulta todas las respuestas han sido **¡A la persona de la derecha!**

¡Inteligente tu respuesta! Consecuente con la acción. El buen humor y el buen amor abren las puertas del éxito. El otro, el de la izquierda, las cierra.

Ahora te pregunto: ¿Cuál de los dos quieres ser a partir de hoy?... - (seguramente responde que el de la derecha) - ¡Entonces entrégame el de la izquierda, yo lo retiro!

NAPO LEÓN BONA PARTE

Quando el sujeto arrastra un pasado que lo afecta, tiene baja autoestima o se burlaban de él en la infancia, suelo decirle lo siguiente, aunque históricamente no es cierto:

*Te voy a contar la historia de un niño francés. Cuando estaba en la escuela elemental se burlaban de él porque era **gordito y bajito**, y le pusieron un apodo... Le decían **Napito**.*

*Quando Napito terminó la escuela elemental, pasó a la secundaria. Como había crecido un poco, pero seguía siendo **gordo y bajo**, lo apodaron **Napo**.*

*Quando Napo terminó la escuela secundaria, se presentó al ejército francés porque quería ser soldado. Lo recibieron en el campo de la artillería, y allí se destacó como un **león** en el arte militar... como un **león** en la estrategia... como un **león** en el combate.*

*Poco a poco Napo fue ganando grados, hasta llegar a **General**. Y como había demostrado ser un **león***



en lo que se propuso, los subalternos lo conocían como el **general Napo... león**.

*Napo perdió batallas... Ningún general las gana todas. Pero Napo estaba resuelto a ganar la guerra. Y después de leer muchos libros acerca de las guerras en la historia de la humanidad, aprendió que **todas las guerras se ganan o se pierden siempre en la última batalla**. Napo se propuso ganar la última batalla... y un día lo logró. Cuando un periodista le preguntó: **-General Napo... Ya sabemos que usted demostró ser un león en la estrategia militar, pero, ¿cuál fue la clave del éxito?***

*Muy sencillo, **-respondió Napo**. El éxito lo debo a dos cosas:*

- 1. Yo aprovechaba positivamente las derrotas, los fracasos. Cuando perdía una batalla, analizaba la estrategia del contrario y la aprendía. Analizaba cuáles habían sido mis errores, y los corregía para la siguiente.*
- 2. Pasé por mi vida recogiendo sólo **la bona... parte** de las experiencias... **la bona parte** de todo lo que me sucedía... **La mala parte** no me interesaba. Eso es cargar peso inútil, es arrastrar basura.*

Ahora ya sabes por qué la humanidad lo llama **Napoleón Bonaparte**.

MIEDO A UN ANIMAL

Se le sugiere al sujeto en la hipnosis que localice el origen del miedo al animal. Estando allí, le preguntas: *¿Sabes cuál es el animal más peligroso de toda la naturaleza? **Es un animal que mata por placer animales del mar, de los desiertos, de las montañas y las selvas. Ningún otro animal se escapa de su instinto salvaje cuando no lo controla. Te doy tres oportunidades para que aciertes. ¿Cuál crees que es?***

Según la respuesta, lo vas conduciendo a que concluya que el animal más peligroso de todos es el humano. ***Ahora que te has dado cuenta que eres más peligroso que esa arañita** (culebrita, cucarachita, gusanito, etc.), **¿le perdonas por haberte causado inconscientemente temor?*** Cuando responda afirmativamente, le refuerzas: *¿Ahora te perdonas tú también por haber sentido miedo?*

CORNUDA Y NO LO SABE

La persona está sufriendo porque no ha podido elaborar el duelo de una relación que terminó por infidelidad. En ese caso dialogo lo siguiente: ¿Por qué terminó la relación? ¿Tuviste un desengaño? ¡**Maravilloso! Es lo mejor que te ha podido suceder...**

Si estabas en la ignorancia y sales al conocimiento, ¿te alegras?... ¡Claro que sí!...

Si estabas en el calor del desierto y sales al agua fresca de un manantial, ¿te alegras?... ¡Claro que sí!...

Si estabas en la oscuridad y sales a la luz, ¿te alegras?... ¡Claro que sí!...

Si estabas en la pobreza y sales a la riqueza, ¿te alegras?... ¡Claro que sí!...

Si estabas en la enfermedad y sales al bienestar de la salud, ¿te alegras?... ¡Claro que sí!...

Ahora te pregunto: Si estabas en un engaño y sales al desengaño, ¿te alegras?... ¡Pues sí, es lo lógico!

Supongamos que no has salido del engaño... Cierta día yo pasé por dónde vives con tu pareja y escuché la siguiente conversación entre dos hombres: ¡Oye Manolo! ¿Acá en el barrio hay renos, de esos animales que tienen cuernos grandes?

-No, Pancho, no hay renos, Sólo hay renos en Finlandia, Groenlandia y en aquellos lugares donde hay hielo y nieve permanente.

Manolo, yo vi un reno caminando por la calle.

-Pancho, ¿estabas viendo visiones o fumando marihuana? Aquí no hay renos. ¿Visiones? ¿Marihuana? ¡Allá va el reno!... Míralo antes de que gire en la esquina... ¡Lo viste?

-Pancho, hable bajito, que no lo oigan. Eso no es un reno... Es doña Zutana la cornuda. Así la conocemos en el barrio. Ella no lo sabe, pero su pareja, don Perencejo, le pone los cuernos con otras mujeres (u hombres, si el sujeto afectado es masculino).

Afortunadamente esa conversación no va a ocurrir, porque saliste a tiempo del engaño. ¿O te gustaría que te llamaran Zutana la cornuda?

EL PROFESOR DEL MÉTODO NO

Cuando el sujeto tiene resentimiento con alguien por malos tratos en la infancia, por ejemplo, le puedes narrar una historia como la siguiente.

Cuando yo estaba en la escuela, teníamos un profesor que no le veía nada positivo a lo que hacíamos. Siempre nos regañaba: ¡No se suba! ¡No corra! ¡Esa maqueta le quedó mal hecha! ¡Ese resultado está mal! ¡No me responda así! ¡No le doy permiso! ¡No estoy de acuerdo! ¡No le entiendo!



Tal mal nos caía, que lo apodamos “care nalga”.

Y teníamos también un profesor que era todo lo contrario. Nos hablaba siempre positivamente: ¡Corrió muy bien! ¡Tranquilo, la mugre la saca el jabón! ¡A esa maqueta colóquele esto acá y le queda perfecta! ¡El resultado está aceptable, pero si estudias un poco más lo puedes mejorar! ¡El experimento funciona si calientas un poco más la solución!

De los dos profesores aprendimos. El negativo “care nalga” nos enseñó la manera de no hacer las cosas, y del positivo aprendimos la manera correcta de ejecutarlas. Veo que en tu infancia tuviste a tu padre (o quien haya sido el motivo de su rencor) como un excelente maestro del método negativo: ¡No siga mi ejemplo! ¡No se comporte como yo! ¡Cuando usted tenga hijos no los trate de este modo! ¡No tome licor como yo! ¡No sea irresponsable como yo! ¡No me imite!

Si aprendes todo lo que tu padre te enseñó con el método No, y haces todo lo contrario, llegarás a ser el mejor esposo y el mejor padre del mundo.

HUÉRFANOS, ALGUNOS CON PADRES VIVOS

La ausencia de alguno de los padres en la niñez, por abandono o muerte, puede afectar la salud emocional del adulto, al punto de pretender achacar a esto la falta de motivación para luchar y tratar de superarse en la vida. Al respecto, le narro al sujeto lo siguiente:

Tú sabes que el transbordador espacial tiene dos grandes motores que lo impulsan desde la plataforma terrestre hacia el espacio exterior, los cuales desprenden al llegar a cierta altura, momento en el cual el transbordador debe encender su propio motor para terminar de llegar a la órbita en la que habrá de cumplir su misión.

Suponiendo que un motor se apaga o pierda fuerza de empuje, el otro aumenta la potencia y mantiene al transbordador en la trayectoria adecuada para lograr el objetivo.

Pues bien, tu vida se puede comparar a la del transbordador: Tu padre, madre o un familiar cercano, son o fueron esos motores laterales que te ayudaron a ser lo que eres, a tener lo que tienes, a llegar a donde te encuentras. Por circunstancias accidentales, edad o infidelidad conyugal, es posible que uno de los dos... suponiendo que tu padre murió o fue irresponsable... no haya estado presente en el despegue de tu vida. Pero si buscas un poco, encontrarás que tu madre aplicó la potencia necesaria, u otro familiar colaboró, hasta que estuviste en capacidad de encender tu propio motor, trabajar por ti mismo para alcanzar tus metas. Otros lo han logrado, y tú no eres menos que ellos... También tú lo puedes hacer.



HÁBLALE A LOS ESQUELETOS

Suponiendo que el sujeto tiene fobia social, temor a relacionarse o hablar a otras personas, da buen resultado mostrarle que las otras personas son simplemente esqueletos: *A caminar se aprende caminando, a nadar... nadando, a cantar... cantando, a correr... corriendo, a hablar en público... hablando. Cada cosa requiere entrenamiento, práctica. Pues bien, vamos a aprender a hablar en público con un método muy simple de 6 niveles.*

En el primer nivel, quiero que vayas imaginativamente al cementerio y escojas unos 10 esqueletos de los que tiran al patio para que los estudiantes

de medicina tomen para sus prácticas. Siéntalos en algún lugar. Cuando los tengas listos, me dices, porque les vamos a hablar... Bien... Ahora háblales de cualquier tema. Son esqueletos y no te van a escuchar ni entender lo que digas. Te puedes equivocar. Les puedes hablar de lo que tú laboras, de lo que te gusta... ¿Cómo vas? Asumiendo que responde que bien, le dices que ha superado el nivel 1.

Ahora vamos al segundo nivel. *Para que no se vean tan huesudos, quiero que les coloques ropa, a unos de mujer y a otros de hombre... ¿Listo? Ahora quiero que les vuelvas a hablar. Si quieres puedes repetir el tema. Son esqueletos y no se dan cuenta. ¿Cómo vas? Asumiendo que responde que bien, le dices que ha superado el nivel 2.*

Para el tercer nivel, *quiero que llesves los esqueletos a otro lugar, tal como un salón de clases, un bar o un parque. ¿Listo? Asumiendo que responde afirmativamente: Ahora háblales de cualquier tema. Son esqueletos y no te van a escuchar ni entender lo que digas. Te puedes equivocar... ¿Cómo vas? Asumiendo que responde que bien, le dices que ha superado el nivel 3.*

Pasemos al cuarto nivel. *Para que no se vean tan quietos, como tan estatuas, vamos a hacer lo que hizo Dios cuando creó a Adán de una pelota de barro. Lo sopló para darle aliento vital, y Adán comenzó a moverse: ¡Sóplalos!*

Espera un momento a que imagine que los sopla. Listo, ahora ya se mueven, pero siguen siendo esqueletos. ¡Háblales! Puedes repetir el tema si quieres. Son esqueletos y no se dan cuenta. ¿Cómo vas? Asumiendo que responde que bien, le dices que ha superado el nivel 4.

Vamos al quinto nivel. *Ahora quiero que le pongas a los esqueletos máscaras de silicona de las que usan los artistas de cine, de modo que se parezcan a gente que conoces, tal como políticos, jefes, profesores, vecinos, compañeros de trabajo. Ahora háblales otra vez. Recuerda que son esqueletos, y te puedes equivocar. ¿Cómo vas? Asumiendo que responde que bien, le dices que ha superado el nivel 5.*

Llegamos al nivel final. *Ahora quiero que llesves esos esqueletos al cementerio, antes de que el supervisor se dé cuenta que faltan... ¿Ya los llevaste? Ahora quiero que vayas a cualquier lugar donde haya gente, y elijas unas 10*

personas. Si alguna no tiene esqueleto, cámbiala por otra, ya que no es persona sino una lombriz gigante.

Ahora háblales del tema que prefieras. Lo puedes hacer con tranquilidad y seguridad. Recuerda que son esqueletos. Si alguna no tiene esqueleto, entonces es una lombriz. ¿Cómo vas? Asumiendo que responde que bien, le dices que ha superado el nivel 6, y que lo felicitas porque lo hizo muy bien. De aquí en adelante lo que sigue es práctica, entrenamiento.

VISIÓN DE RAYOS X PARA EL DESAPEGO

Es cierto que vamos a dar una visión muy cruda de lo que es un ser humano, pero lo amerita el objetivo. A nadie le gustaría ver a un ser querido durante una operación quirúrgica en un hospital, con sus vísceras afuera, pero lo acepta por su recuperación de salud. Cuando el sujeto esté en hipnosis, le puedes narrar una historia como la siguiente:

Hay dos maneras de ver las cosas: la subjetiva y la objetiva. Te las voy a explicar con un ejemplo. Supongamos que he colocado en el suelo una caja y le he solicitado a 4 personas que me digan cuánto es su peso.

El primero la levantó para calcular aproximadamente el peso, y respondió: Le pongo 5 kilos. El segundo hizo lo mismo, y afirmó que no pesaba más de 4. El tercero también la alzó, la balanceó y opinó que su peso es 4 kilos y medio.

El cuarto la levantó y la colocó sobre una báscula que había cerca, y mirando el indicador que marca el peso, afirmó: ¡La caja pesa exactamente 6 kilos y 25 gramos!

Tenemos allí tres visiones subjetivas diferentes de una misma cosa, pero sólo una visión real objetiva. Eso mismo nos sucede a nosotros cuando juzgamos a las personas: decimos o creemos lo que subjetivamente nos parecen, y nos podemos equivocar. Piensas que Fulano (nombre de la persona cuyo recuerdo afecta al sujeto) es de tal o cual manera, y eso es lo que te gustaba o desagradaba.

—En este caso digo “**gustaba**” para comenzar a inducirle al sujeto que eso pertenece al tiempo pasado, y que ya terminó-. *Te has enamorado de una imagen que has creado en tu cerebro, te has apegado a una ilusión.*



Ahora vamos a mirar objetivamente a Fulano(a). Quiero que imagines que lo tienes al frente y lo miras con visión de rayos X, como la de Superman. Aumenta potencia a la visión... Un poco más... Así está bien. Eso que estás viendo es el esqueleto, igual a cualquier esqueleto de los que tiran a la basura en los cementerios... Eso es el cráneo... Observa la calavera... La cuenca de los ojos... El orificio donde estaba la nariz... La mandíbula... Las muelas... Ahora baja un poco... Esa tripa larga y enredada, como de 6 metros de longitud, es el intestino delgado, y está llena de agua masa, una revoltura como de vómito, porque hace poco almorzó y está haciendo la digestión.

Baja un poco más... Esa tripa gruesa, de poco más de un metro de largo, es el colon... ¡No! No entres allí, huele asquerosa... Está llena de caca...

¡No sigas por allí! Eso es el recto y ese es el ano... También huele terrible... Ahora sube, sube... Esa bolsa es la vejiga, y ese líquido amarillento que tiene no es aceite de oliva español... Son orines de Bogotá (acá procura decir la ciudad en la que vive el Fulano, para dar más fuerza a la imagen que le estamos induciendo al sujeto).

Ahora sube un poco más... Cuidado con ese montón de mangueritas rojas... Son los vasos sanguíneos capilares, venas y arterias... Si se rompe alguno se produce una hemorragia interna... Ese par de esponjas que se mueven, son los pulmones... Agradece que no tiene gripe, porque tendrían una goma pegajosa... Sube un poco más... Esa es la garganta y esa la cavidad bucal. A veces tiene mal aliento. Sube... Esas son las fosas nasales, y esa gomita son mocos... Ese es el canal de Eustaquio, que comunica con el oído interno... Eso amarillento es cera...

Ahora vamos a hacer una proyección al futuro en un espejo. Quiero que imagines en ese espejo 50 años adelante en el tiempo... ¡Míralo(a)! ¡Está irrecognocible! Mira las arrugas... Observa esos gusanitos que entran y salen por

su piel... Están devorando lo último que queda de Fulano(a). Ahora regresa al presente. Mérmale potencia a la visión... Nivel normal.

*Esa es la visión objetiva de Fulano(a). **¿Consideras que vale la pena seguir sufriendo por un esqueleto con 8 metros de intestinos, vómito, media libra de excrementos, 20 centímetros cúbicos de orina, 5 litros de sangre y 2 gramos de mocos?***

¿Me entregas ya mismo ese dolor, yo lo retiro?

SOMOS APRENDICES Y COMETEMOS ERRORES

Cuando haya culpas, y el sujeto presenta resistencia a perdonar, le puedes sugerir lo siguiente: *Somos como estudiantes espirituales, y todo estudiante comete errores. ¿O conoces un estudiante que nunca se haya equivocado?* Espera la respuesta, que seguramente será un NO, y le dices: *Hasta ese Dios del que nos hablaron en la escuela y la iglesia se equivocó:*

- 1. Cuando estaba en la nada, porque nada había, nada era, Dios resolvió hacer una creación. Para que le ayudase en las diferentes faenas hizo a Lucifer, un ángel portador de luz, belleza y sabiduría, al que también llaman Luzbel. Pues no satisfecho con todo lo que el patrón le daba en el Paraíso, se le rebeló y resolvió dañar todo lo bueno que Dios hacía. Pues resulta que Dios no previó que eso pudiese suceder, no dispuso una manera de desintegrarlo y lo tendrá que soportar así hasta el final de los tiempos.*
- 2. Hizo Dios todas las formas de vida vegetal y animal, y como culminación de su obra creó a Adán... Pero olvidó hacerle pareja como al resto de animales. Y como se le había acabado el barro especial que tenía para crear seres vivos, tuvo que improvisarle la compañera tomando como materia prima una costilla de Adán. Todavía no entiendo ¿por qué se llamó Eva y no Illa? Algo nos han ocultado.*
- 3. Cuando todo estaba creado, miraba desde arriba y se sentía insatisfecho con su obra. Resolvió destruirla con un diluvio universal y volverla a rehacer, pero le pidió a Noé que salvara una pareja de animales de cada*

especie, puesto que ya no tenía barro especial para crear seres –Recordemos el episodio de la compañera de Adán–. Al resto de personas y animales los ahogó inmisericorde con tantísima agua del diluvio.

- 4. No pudo rehacer perfecto todo lo que había hecho antes, y ahora corrige en un proceso de evolución cada error que encuentra en las especies.*
- 5. Hizo un infierno de fuego y azufre para quemar a los hijos que se portan mal, cosa que no haría ni el peor de los padres actuales. Lo que no entiendo es por qué Dios puso a Lucifer para administrar este lugar, ahora disfrazado de negro y apodado Satanás, sabiendo que se le rebeló.*
- 6. Si es mal visto un padre irresponsable que va de paseo a la playa con sus hijos y permite que allí se violen, se torturen, se mientan, se roben, se engañen, se humillen y se maten, mientras los observa desde el bar y les amenaza diciendo que cuando lleguen a la casa van a cuadrar cuentas, y que a los culpables los va a castigar y quemar en un horno, entonces, ¿por qué enseñan que Dios es amoroso con sus hijos cuando les da libre albedrío para que hagan lo que les dé la gana, mientras los amenaza con un juicio final? Lo sabio sería corregir a los hijos en el momento del error y enseñarles el modo correcto de hacer las cosas.*
- 7. Quería probar la entrega de Abraham a su servicio, y le pidió que sacrificara a Isaac, su hijo primogénito. Abraham llevó al monte con engaños al joven con el fin de matarlo, pero cuando lo iba a hacer, Dios le habló y le dijo que ya lo había convencido, que no era necesario el sacrificio. Sabiendo que en ese tiempo no había psiquiatras ni psicólogos para tratar traumas por fanatismo religioso, ¿Cómo hizo Isaac para no terminar odiando a su padre por intentar matarlo?*

Si estabas pensando que tú puedes ser más perfecto(a) que Dios, y no cometer errores, bájate de esa nube... te subiste muy alto y puedes caer. Todos cometemos errores. Llegamos a este planeta para aprender muchas materias, tal como no mentir, practicar la caridad y la compasión, no robar, no matar, no violar, no manipular, practicar la justicia, aprender la paciencia y la tolerancia, manejar correctamente los instintos, el dinero y el poder, la aceptación, la humildad, controlar la soberbia y conservar los recursos naturales.

¿Te perdonas por eso que estabas pensando?

LA INSEGURIDAD Y LA SOMBRA

Cuando alguien afirma que es inseguro, le narro lo siguiente:

La inseguridad es al ser humano lo que la sombra es a la luz. Donde haya luz, busca y encontrarás sombras. Donde haya una sombra, busca y hallarás una fuente de luz. Todo ser humano tiene inseguridad, porque a nadie le garantizan que no se enfermará, que logrará el título que quiere, que encontrará la pareja perfecta, que sus hijos serán santos o que se ganará la lotería.

*Imagina que es el primer día de curso en mi escuela, y el rector, muy amigo de mi familia, fue a saludarme y me dijo: **Aurelio, tenga la seguridad de que usted va a ganar el año, yo se lo prometo.** Como sabía que no me podían expulsar y tenía la seguridad de que iba a ganar el año escolar, a partir de ese momento me volví irrespetuoso con los profesores, llegaba tarde a clase, no hacía los deberes ni participaba de las actividades grupales.*

***Pregunta: ¿El rector me hizo un bien al darme seguridad?** Todo lo contrario, ¡me perjudicó! La incertidumbre de ganar el año me hubiera hecho estudiar más, hacer cumplidamente las tareas, madrugar a las clases. Igual se hubiera podido afirmar de un empleado en una empresa manipulada por un sindicato de trabajadores, que con huelgas logró que no pudiesen despedir a ningún sindicalizado. Sabiendo que no pierde de ningún modo su empleo, no se preocupa por hacer bien su labor ni por la calidad de los productos. La inseguridad es la motivación para estudiar, luchar, capacitarnos, hacer mejor las cosas, cumplir mejor con las tareas y permanecer en la competencia.*

CAMBIA DE ACTITUD

Hay muchas cosas que no podemos cambiar, como el clima y los comportamientos de las personas. Lo que sí depende de mí y puedo cambiar, es la actitud con la que vivo cada suceso. Suponiendo que hoy tengo una fiesta en el patio a las 3 de la tarde, y en este momento es mediodía y comenzó a llover, puedo actuar de una de las siguientes maneras:

1. **Renegar.** *¡Qué mala suerte tengo! ¡Cómo es que llevamos dos meses de verano y tenía que comenzar a llover hoy! Avisa a los invitados que no voy a hacer ninguna fiesta... ¡Y no me sirvas comida, no quiero comer, se me quitó las ganas con la rabia que tengo!*
2. **Aceptar y sacar partido de la situación.** *¡Mira cómo están jugando esos niños en el lodo... Me voy a poner una playera o pantaloneta y me voy para allá, a recordar mi niñez bajo la lluvia... ¡Todavía está temprano!*
3. **Neutro.** *¡Voy a mirar televisión mientras escampa!*

El fenómeno climático no cambió, y eso no dependía de mí. La diferencia la hizo la actitud. En el primer caso me amargué el día, o toda la semana. En el segundo caso aproveché para tener anécdotas que contar durante la fiesta.

NO SABE DE PSICOLOGÍA APLICADA

El sujeto está resentido porque alguien en el trabajo o en la casa emitió una opinión que lo hizo sentir mal. Le puedes hacer una pregunta cuya respuesta es previsible que sea negativa, y de este modo lo conduces a que perdona, pues lo dejas sin otra opción. *¿Sabes si tu padre (la madre, tía, o alguien donde labora) hizo algún curso avanzado de psicología aplicada en la educación introspectiva? ¿Sabes si hizo un diplomado en relaciones humanas en el campo internacional?*

Cuando responda el NO que esperas, lo refuerzas: **¡Claro que no! No hizo ningún curso. Por consiguiente, no sabe de psicología... ¡Lo perdonas?**

EL GORDO SE ENCARGA DE RETIRAR ESO

Si la persona pone algo de resistencia para perdonar o elaborar algo, le puedes decir: *No te preocupes, puedes esperar 6 meses y luego decides si perdonas o sigues con ese sentimiento otros 6 meses. La opción 2 es esperar*

48 años al gordo... -En este punto digo un número que sume unos 90 años con respecto a la edad del sujeto- La opción 3 es retirar eso de una vez... Para qué esperar 6 meses o varios años a un gordo que ni siquiera vas a conocer... ¿Lo hacemos ya?

Si acaso pregunta quién es el gordo, se lo explico: *El gordo es un especialista en terminar con todo lo que afecta a las personas...* -Acá espero un poco, para ver si el sujeto pregunta quién es el gordo. Si pregunta, se lo explico:

Si no pregunta, le digo la opción 3.

El gordo es alguien que no vas a conocer. Maneja un horno en el cementerio, y dentro de 48 años (o el número que calcules para sumar unos 90 años con la edad del sujeto) colocará allí tu cuerpo tieso y arrugado... Luego enciende el horno y espera 10 minutos... Apaga el gas y espera que se enfríe... Luego recoge la ceniza que allí resulta, la empaca en una cajita de madera y la envía a la iglesia donde están tus familiares esperando. Allí terminan todos los odios, apegos y demás cosas que no quisiste aceptar.



RETANDO A LUCIFER Y TODA LA LEGIÓN DE DEMONIOS

Quando el sujeto manifiesta tener miedo al demonio, diablo, chamuco, Satanás, Lucifer, la bestia, el 666, brujas o cualquier otro imaginario similar empleado por curas, pastores y padres de familia para infundir miedos y manipular, reto a ese negro de la manera que lo he estado haciendo desde 1995: *Veo que le has estado causando miedos a mi amigo(a) Zutano(a)... Y te voy a demostrar que no tienes ningún poder... A ti, Satanás, Diablo, Lucifer, 666, chucho, terror de los infiernos, chamuco mexicano, amo del inframundo, o cualquier otro nombre con el que te conozcan quienes te tienen miedo, te reto a que, a mí, Aurelio Mejía (acá debes decir tu nombre), un simple microbio cósmico, me tires al suelo, me quemes con lenguas de fuego, me llenes de lepra, me tuerzas las piernas, me saques los dientes...*

Pero no voy a esperar mucho tiempo... Voy a contar de uno hasta cinco... Si al llegar a cinco no has logrado causarme ningún daño, qué pesar que haya gente que se deje manipular con tus mentiras.

¡Uno!... No tengo nada contra lo negro... Hasta muy bonita que se ve esa noche oscura llena de estrellas y con esa luna de octubre... Pero si tenías tanto poder hubieses podido utilizar los colores del arco iris para ese disfraz... ¡Dos!... Tan viejo y asustando a los niños en las casas oscuras y los bosques... Debiera darte pena... ¡Tres!... Esos cuernos y esa cola no te lucen... Les quedan mejor a los toros... Sigue pasando el tiempo, y te estoy retando con toda tu legión de demonios y brujas... ¡Cuatro!... A Zutano(a) lo(a) dejas libre a partir de hoy... Cuidado me entero que lo(a) sigues asustando, porque me haces enojar... ¡Cinco!... Terminó el tiempo... Se van todos ya para la Luz... Sigán su camino.

Zutano(a), ya puedes retirar ese miedo que tenías... No lo necesitas... ¿Me lo entregas?... Yo me lo llevo.

ESE NIÑO YA NO EXISTE

El sujeto tiene traumas originados en la infancia, que pueden ser de maltratos o abusos sexuales, y ha cargado durante años con culpas o resentimientos. Debemos buscar la manera de que libere esas emociones reprimidas, que entienda que eso no pertenece al presente: *¡Ahora te voy a demostrar que ese niño ya no existe!* Coloco mi mano en su cabeza y le pregunto: *¿Este cabello que estoy tocando es el del niño?... ¡Claro que no! El del niño lo cortaron muchas veces, cada vez que crecía.*

Ahora toco las uñas de sus dedos y le pregunto: *¿Estas uñas son las del niño(a)?... ¡Claro que no! Las del niño las cortaron muchas veces, cada que se ponían largas...*

¿La dentadura que hay en tu boca es la misma del niño? ¡Claro que no! La del niño era más pequeña... Toco su brazo y pregunto: ¿Este esqueleto talla 37 es el del niño talla 6? -asumiendo que el sujeto tiene 37 años, y a los 6 años fue el evento traumático-

Entonces, esta piel que cubre este esqueleto tampoco es la del niño... ¿La sangre que corre por tus venas es la misma del niño?... ¡Tampoco!... El organismo la renueva periódicamente... Ahora es otra sangre.

Entonces, ¿qué hay del niño? Después de buscar profundo, pero muy hondo, logré encontrar algo: una pequeña partícula bioquímica atrapada en tus redes de neuronas del cerebro... Y si llega a ocurrir un derrame cerebral, como su nombre lo dice, esa partícula se derrama y no hay manera de recogerla... Todavía no han inventado cucharones para recoger derrames cerebrales.

Te pregunto: ¿Justifica esperar a que ocurra un derrame cerebral para retirar lo que le ocurrió a un niño que la naturaleza fue desintegrando lentamente y que ya no existe? Hay otras alternativas para hacerlo:

Opción 1: Esperar 6 meses, y luego decides qué hacer con eso.

Opción 2: Esperar 52 años al gordo (acá dices un número cualquiera, calculando que sume unos 90 años con la edad del sujeto). Es especialista para retirar tantas tonterías que cargamos inútilmente.

Opción 3: Retirar eso de una vez, y cerrar ya ese ciclo. No justifica esperar un gordo que ni siquiera vas a conocer.

EL DILUVIO UNIVERSAL

Quando no termina todo lo que empieza, y se siente mal por ello, narro lo siguiente, aunque hay que ser muy ciego de razón para creer el cuento del arca de Noé:

Ni Dios con todo su poder ha sido capaz de terminar o hacer las cosas perfectas... Cuando supuestamente había creado todo, miraba para abajo y pensaba: “Yo no estoy a gusto con eso... Voy a mandar un diluvio que acabe con todo y lo vuelvo a crear a mi gusto... Pero como ya no tengo barro especial para crear animales, puesto que la última pelota la gasté con Adán, olvidé hacer su pareja y



la tuve que improvisar con una costilla, le voy a pedir a Noé que salve en un arca grande una pareja de cada especie”.

A pesar de que Noé no sabía nadar, tuvo que ir a lo profundo de los océanos a pescar un par de ballenas, una pareja de tiburones, un par de pulpos... Tenía temor a las alturas, y subió a unas montañas altas para capturar un par de águilas, una pareja de cóndores, un par de gaviñanes... Casi cae al abismo el pobre viejo... Pero eso sí, de los picotazos no se escapó... Y durante la caminata por el desierto para agarrar los camellos, las serpientes y los escorpiones, casi muere de sed...

A final lo logró, pero lo más difícil fue separar en el arca unos animales de otros para que no se ataquen, conseguir tal cantidad de alimento variado para todos, y tener para los animales acuáticos las piscinas adecuadas con agua dulce y agua salada... Y aunque Dios le dijo que montara en la barca sólo una pareja de animales, tuvo que embarcar más cantidad, ya que necesitaba alimento para dar a los carnívoros...

Y cuando Noé hizo la señal de que su encargo estaba listo, Dios comenzó el diluvio universal... El agua caía a cántaros... Los truenos parecían 5 volcanes haciendo erupción al mismo tiempo... Y cuando todo se inundó y murieron ahogados millones de animales y seres humanos, a los 40 días las aguas bajaron de nivel y Dios recreó todas las cosas... Pero tampoco le quedó perfecto... Y ahora dice que no lo vuelve a repetir... Cada que se da cuenta que algo le quedó mal en una especie, lo va corrigiendo en evolución.

¿Será entonces que **Zutano(a)** -nombre del sujeto)- se debe sentir mal porque no termina o no le quedan perfectas las cosas que hace, cuando ni siquiera Dios lo logró?

LA FORTUNA QUE RECIBISTE POR HERENCIA

La persona ha roto una relación afectiva y siente que todo se acabó, que ya no tiene motivación para vivir, que no puede ser feliz. En este caso le narro lo siguiente: *Imagina que un familiar murió y te dejó una inmensa fortuna en dinero, joyas y propiedades. ¿Le entregarías todo eso a un*

desconocido para que la administre a su antojo y te entregue diariamente un poquito, o le tengas que rogar para que lo haga?... ¡Pues no!... No lo harías ni aunque fuese un conocido, porque las fortunas pueden corromper corazones.

Ahora yo te pregunto: ¿Conocías a Zutano(a) antes de conocerlo(a)? La respuesta es clara: ¡No lo conocías!... Es lógicamente imposible conocer a alguien antes de conocerlo... Por lo tanto, le entregaste a un desconocido(a) la fortuna de tu felicidad, de tu alegría, de tu bienestar... ¿Te perdonas por haber sido tan tonto(a)?

Ahora recupera tus emociones, tu alegría, tu motivación de vivir... Te pertenecen... Esa persona no tiene por qué llevarse lo tuyo... Deja de estar mendigando para que te den lo que te pertenece... Si se quiere ir, que se vaya... Pero que te entregue lo que tontamente le diste para que lo maneje... Administra tú mismo(a) tu fortuna, la que más vale: ¡tu felicidad!

SE PUSO DE MODA EL ESTRÉS

El estrés, o tensión emocional, es una respuesta natural del cerebro para afrontar una situación que se percibe como amenazante o que exige una atención superior a la habitual. El estrés en niveles fisiológicos normales es algo necesario para la supervivencia. Haciendo la analogía con un auto por una autopista, la situación normal de estrés sería cuando éste acelera para llegar a tiempo al semáforo... para adelantar a otro auto que le estorba en el camino... para evitar golpear un animal que se atravesó de improviso. El aceleramiento se convierte en problema cuando el conductor prolonga la plena marcha del motor (estrés) más del tiempo necesario; consume más energía y desgasta las piezas mecánicas.

Cuando un individuo permanece en estado de estrés por tiempo prolongado puede perjudicar su salud, puesto que se agota su energía, se baja su ánimo, se fatigan sus órganos, se puede producir rigidez muscular y sensación de dolor y peso en el cuello y los hombros. Llevar una vida de estrés puede producir alteraciones fisiológicas y complicaciones de orden emocional. Aumenta la sensación de agravio en las relaciones sociales,

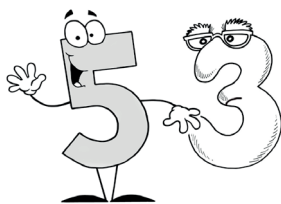
familiares y laborales. Siendo el estrés una respuesta natural a los estímulos de presión del entorno que nos afecta, hay dos maneras de reducirlo: suprimir lo que nos afecta o modificar la respuesta que damos a esas situaciones. Cambiar a nuestra familia, conseguir otro trabajo, aumentar nos el sueldo, poner unos jefes bonachones, es algo muy difícil de lograr.

El remedio lo tenemos que aplicar en nosotros mismos, cambiando de actitud, procurando descansar, relajarnos, salir a otro lugar en los ratos libres, hacer deporte, dialogar con amigos para liberar tensiones. El remedio no está en el cigarrillo ni el licor, pues eso sería como pretender escapar de una fiera entrando a una caverna oscura en la que hay una serpiente venenosa.

En la terapia con hipnosis, yo procuro modificar en el inconsciente del individuo la programación que éste tiene con la etiqueta Estrés, la cual se ha vuelto para él como un bastón o muleta que le da ciertos privilegios propios para discapacitados: ¡Estoy enfermo! ¡No puedo! ¡Me tienen que aguantar! ¡Primero yo!... Durante la hipnosis lo llevo a asociar inconscientemente el estrés con el número tres. Y luego procuro que cambie ese número por un cinco:

No sé qué le han visto al número tres, que se puso de moda. Le pregunté a Roberto y me respondió “Tengo es-tres”. Antonieta me contestó igual: “Tengo es-tres”. Le consulté a Gabriel, y me dijo lo mismo: “Tengo es-tres”. No se han dado cuenta que el número cinco tiene mejor energía, y ha sido escogido por la naturaleza para cosas importantes. Por ejemplo, cinco dedos hay en las manos y los pies... Cinco continentes hay en el planeta... Cinco sentidos tiene el cuerpo humano... Cinco letras tienen las manos, la vista, los oídos y el habla... Cinco vocales tiene el alfabeto... Tiene cinco estrellas el mejor hotel... Cinco letras tienen las palabras Vencer y Ganar... Cuando un amigo se encuentra con otro y lo quiere saludar con afecto, le dice: ¡Hermano, choque esos cinco!... Hasta el corazón tiene cinco... Cinco-razón no vive nadie... Cinco-razón no hay vida...

Pronunciar el tres suena como una orden alemana que tensiona: ¡Tres! En cambio, el cin-



co parece un mantra tibetano: ¡C i n c o! Es un sonido que relaja, que tiene buena onda, que tiene buena vibración.

Hagamos un ensayo. Imagina que te encuentras con unos amigos y les dices que tienes **es-tres**... Posiblemente ni te harán caso, porque mucha gente dice tener lo mismo. Ahora diles que tienes **es-cinco**... Te aseguro que esto los hará reír... ¡Claro!... Es que el cinco relaja, transmite positivismo.

¿Me entregas el es-tres que tenías y lo reemplazamos con un es-cinco?... Listo, vamos a retirarlo: ¡fuera!... ¡fuera!... Ahora coloca un es-cinco bien luminoso.

LE TIRABA EL ZAPATO AL GATO

Cuando un sujeto tiene traumas de la infancia porque considera que lo castigaban injustamente, o lo acusaban de cosas que hacía otro, le cuento la anécdota del gato. Esta narración también se puede aplicar a eventos similares en los que, por ejemplo, “le ha tocado pagar el pato” en la empresa donde labora (soportar una situación injusta por causa de otro).

Cuando yo estaba joven teníamos un gato que dormía detrás de la puerta de entrada de la casa. Mi papá tomaba mucho licor y varios días a la semana llegaba borracho en la madrugada. Al entrar a la casa no se daba cuenta que el gato estaba allí y le pisaba la cola. El pobre animal se quejaba del dolor emitiendo un fuerte maullido que me despertaba. Y era tal mi enojo, que yo le lanzaba un zapato al gato para que dejara de maullar.

Pregunto: ¿Yo estaba obrando bien al golpear al gato?... ¡No!... ¡Claro que no! El gato no tenía la culpa. Yo le debí tirar el zapato a mi papá... Pero éste era muy bravo... Prefería desquitarme con el pobre animalito.

Cuantos hay que cometen el mismo error. No miran quién es el verdadero culpable y emiten juicios sin razón... Le tiran el zapato al gato...

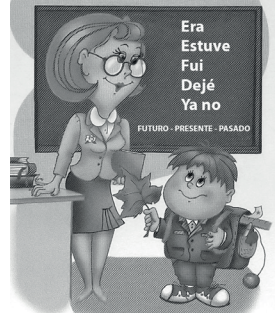
¿Perdonas a Fulano por haberte confundido con el gato?



LA MAESTRA DOÑA RITA

Cuando un sujeto expresa en tiempo presente algo que desea cambiar, como, por ejemplo: no puedo, no soy capaz, fumo mucho, me molesta lo que dice, me gusta tomar, etc., le hacemos comprender que ya ha operado el cambio. Por lo tanto, debe referirse a ello en tiempo pasado: No podía, no era capaz, me molestaba lo que decía, me gustaba tomar, fumaba mucho.

Recuerda que la maestra Doña Rita te enseñó en la escuela que los verbos tienen tres tiempos: futuro, presente y pasado pluscuamperfecto del infinitivo gerundio. A partir de hoy: ¡Era...! ¡Estaba...! ¡Fui...! ¡Fumaba...! ¡Tomaba...! ¡Enojaba...!



LA CALANDRIA EN UNA JAULA

Si los ácidos corroen los metales, los celos acaban con las relaciones. ¿Qué afecto puede perdurar cuando la otra persona le repite continuamente frases como las siguientes: No confío en usted... No le creo... ¿Con quién estaba?... ¿A quién llamó?... Cámbieme esa película por otra de vaqueros... Usted es mentiroso... ¿De quién son esas llamadas en el celular?

La siguiente narración corresponde a una niña, pero según el caso se modifica para que el centro de la historia sea un niño, dependiendo si los celos son de una mujer o de un hombre.

Una niña tenía una calandria en una jaula pendiente de un balcón. Todos los días le ponía el alpiste, el plátano y el agua. Y la pobre calandria saltaba del palito de arriba al del centro, y de allí al piso de la jaula. Por grande que la jaula hubiera sido, era una jaula y el ave no podía volar.



Un día en la escuela llevaron a la niña de paseo al bosque, donde vio a las calandrias cantar y volar en la libertad, y comprendió que la suya no cantaba... Era la forma en que ella lloraba el cautiverio.

Esa tarde, cuando llegó a la casa, lo primero que hizo fue correr hacia el balcón donde tenía pendiente la jaula, le abrió la puerta y esperó a que el pajarito hiciera uso de su libertad. Al poco rato éste voló hacia el bosque cercano... Y ahora, varios días a la semana viene una calandria y se posa a cantar en el balcón de la alcoba de la niña... ¡Sí, es la misma a la que ella devolvió su libertad! ¡Ahora sí canta!

Algunas personas convertimos con los celos el corazón en una jaula, y encerramos allí a las personas que consideramos que amamos, pero eso es un error. Yo te invito a que hoy lo abras. Si Fulano(a) vuela al bosque y no regresa, es porque no te amaba, y no justifica estar con alguien obligado; eso no hace feliz a nadie. Si no se va, o lo hace y regresa, es porque te ama, y en ese caso la jaula sobra, no se justifica. ¿Me entregas esa jaula de celos?... ¿La retiramos? Si responde afirmativamente, para dar más fuerza a la sugerencia le dices: ¡Vámonos!... ¡Fuera!

MIRANDO PORNO

Porno es un modo abreviado de referirse a la **pornografía**, nombre dado al conjunto de textos, películas o fotos que hacen una presentación abierta y cruda del sexo para producir excitación. Debido a sus características, los materiales porno no son aptos para menores de edad, cuyo acceso a este tipo de contenidos está prohibido por la ley.

La pornografía es un término que siempre se asocia al sexo masculino. Sin embargo, en la actualidad las mujeres son más abiertas con respecto a este tema lleno de tabús que durante mucho tiempo fue exclusivo de los hombres.

El organismo necesita de la excitación sana masculina y femenina para activar plenamente



el sistema reproductor. No es un pecado. Es algo natural que se cumple en todos los animales para multiplicar la especie. El problema se genera cuando el acto sexual se produce por la simple pasión morbosa de la carne, sin importar que al hacerlo se aborten (asesinen) o engendren hijos sin amor, sin hogar, sin responsabilidad.

Muchas personas que se dedican a este antiguo oficio, así como las prostitutas y prostitutos que laboran en la producción de material pornográfico, mal llamados **actrices y actores porno**, lo hacen **por-no** haber tenido amor en su infancia... **por-no** tener moral... **por-no** encontrar otro modo para salir de la miseria... **por-no** tener un hogar donde les diesen buenos ejemplos... **por-no** tener otros trabajos decentes para vivir... Posiblemente **por-no** tener comida para sus hijos... **por-no** tener buena salud mental... **por-no** valorarse y amarse a sí mismos... **por-no** entender que no son objetos sino seres complejos que tienen derecho a tener un hogar y una familia unida por amor. Y quienes miran obsesivamente y enfermizamente el porno, lo hacen **por-no** saber que los están engañando, que eso que ven es fingido y actuado según un guion.

EL UNIVERSO DECIDIÓ ENVIAR UN REGALO

Si la persona tiene trauma por haber sido adoptada, o su padre o madre no la estaba esperando y no la quería tener, le narro lo siguiente para que cierre de una vez ese ciclo que está abierto y no siga esperando a quien no ha de llegar o la ame quien no la ha de amar.

Hace 35 años (asumiendo que esa es la edad del individuo) estaba tu espíritu esperando turno para venir a la Tierra, tener un cuerpo terrícola y cumplir una misión. El cuerpo lo suministró Zutana (nombre de la madre biológica) y la chispa de vida la puso Fulano (nombre del padre biológico). Tu nacimiento no lo decidieron tus padres; fue algo preparado por tus maestros para cumplir tu karma.

Ahora miremos eso de otra manera: *Hace 35 años el universo decidió enviar un regalo a una familia en la Tierra. El regalo era un(a) bebé e iba*

dirigido a una mujer de nombre (acá dices el nombre de su madre). Para entregar el regalo escogió a un mensajero donante ocasional, un tal Fulano (nombre del padre biológico).

Evidentemente las partes más importantes de la historia son el universo, tu madre y el regalo... ¡que eres tú!... Que el mensajero entregó el encargo y se fue, eso es problema de él, que no quiso participar del regalo. Perdonar no quiere decir que debas estar de acuerdo con lo que hizo, la manera como se comportó. Perdonar es retirar la rabia y el dolor de tu corazón, pues ese veneno no afecta a Fulano sino a Mengano (nombre del sujeto). ¿Perdonas ya y cerramos ese ciclo?

PREOCUPACIÓN ES SUFRIR DOS VECES

A quienes manifiestan tener temor ante una situación que pudiere llegar a ocurrir, pero que no ha sucedido, tal como miedo al futuro, temor a salir, miedo a que alguien se enferme, les narro lo siguiente:

Había una persona que se rascaba antes de tener la picazón, y se secaba el cuerpo con una toalla antes de bañarse. Quienes la veían actuar así la tildaban de loca, pues no tiene sentido rascar donde todavía no duele, y es imposible secar el agua que todavía no la ha mojado.

*Esto es equivalente a sufrir o tener miedo por algo que creemos que puede llegar a ocurrir, pero que todavía no ha sucedido. Eso se llama **pre-ocupación**, que significa **ocuparse con anticipación de algo que no ha sucedido**, y no es seguro que ocurra. Es sufrir dos veces: Una antes de que el hecho suceda, y otra cuando acontece, suponiendo que tal cosa ocurre. Hay ocasiones en que no sucede, y entonces se pierde completamente la pre-ocupación o pre-miedo.*

Supongamos que durante todo el año tuviste pre-miedo a que ibas a perder el empleo en diciembre. Pero pasó diciembre y continuaste laborando normalmente. ¿En algún sitio te cambian el año de pre-miedo por una semana de alegría?



¡No!, en ninguna parte... El pre-miedo no tiene derecho a devolución ni cambio.

*Ahora supongamos que tienes temor de que en cualquier momento te va a morder un perro, y llevas 5 años con este pre-miedo. Si nunca te llega a morder, pierdes todo ese tiempo que dejaste de disfrutar la vida... Y suponiendo que sí te muerde, igual vas a sentir miedo en ese momento. ¿Entonces dónde está la ventaja del pre-miedo, o preocupación?... Viéndolo bien, el pre-miedo es mal negocio, porque siempre llevas las de perder. **¿Me entregas todos los pre-miedos, yo los retiro?***

METER EL DEDO EN LA RENDIJA

A quienes llevan una vida disoluta, entregados a los vicios, en especial a los que se entregan sin freno a los placeres sexuales con personas diferentes a su pareja, les narro lo siguiente:

*Imagina que te encuentras en un viejo rancho campesino con paredes agrietadas que sirven de nido a todo tipo de alimañas, como arañas viudas negra, escorpiones sagitario, lagartijas de dientes afilados, pequeñas serpientes venenosas y cucarachas. Ahora supongamos que un amigo te reta a meter el dedo en una de esas rendijas oscuras. ¿Lo harías? ¿Te arriesgarías a que te pique una araña y se gangrene el dedo?... **¡Bien sabía yo que no lo harías!***

Ahora imagina que tu amigo te vuelve a retar y te ofrece dinero si eres capaz de meter tu pene en la rendija... ¿Lo harías por dinero?... ¡Claro que no!... Ni loco que fueses.

Pues resulta que sí lo has estado haciendo... Has introducido tu pene en rendijas oscuras simplemente porque están entre piernas, y en algunos casos has pagado por ello... ¿Puedes garantizar que no limpiaste con tu pene el semen que el cliente anterior eyaculó?... ¿Has pensado qué puede suceder si en esa vagina oscura están ocultas algunas micro arañas viudas negra?... Micro cucarachas... Micro escorpiones... Micro serpientes venenosas...

¿Te perdonas por haber actuado así?

SE COMÍA LAS UÑAS

Cuando el individuo tiene el hábito de comerse las uñas, el siguiente cuento da buenos resultados para corregirlo. Le asocio dicha conducta a nivel inconsciente con algo que le produzca asco, repugnancia.

Estamos compartiendo este planeta con infinidad de animales, unos muy grandes, como los elefantes, y otros muy pequeños, casi invisibles, como los microbios. Los animales grandes abundan en la selva, y los microbios en todo lo que tocamos, tal como el dinero. Y tú sabes que el dinero circula por hospitales, donde lo manosean pacientes con enfermedades y muchos microbios... Pasa por las manos de maníacos sexuales que los pueden utilizar para... pagar las cuentas... En cada lugar se suben microbios de todo tipo a las monedas y billetes... Unos microbios son de patas largas y bigotes cortos... Otros son negritos con escamas y mirada penetrante... También los hay gordos con olor a cebolla... y flacos peludos como arañas...

Cuando agarras cualquier objeto, tal como el dinero, saltan los microbios a tu mano y corren a esconderse debajo de las uñas... Allí hacen sus nidos, y los machos embarazan a las hembras... Nacen microbitos, y todos hacen sus necesidades fisiológicas debajo de las uñas... Allí defecan, vomitan, tienen las diarreas y se orinan... Los microbios que mueren se pudren y les salen gusanitos microbianos... Y todas esas porquerías quedan debajo de las uñas... Y cuando te las comes, te tragas todo eso.

¿Deseas comerte ya una uña para que lo saborees?

EL ENTRENADOR Y EL ATLETA

A quien quiere sobreproteger y le desea evitar a su familiar toda cosa que le preocupe o le haga trabajar, y no le deja hacer nada, “para que no sufra”, le narro lo siguiente:

Imagina que un atleta se está preparando para correr en una competición olímpica. Imagina también que, para evitar que tropiece y caiga, su entrenador va por delante retirando de la pista todos los obstáculos que han colocado.

Te pregunto: ¿El entrenador le hizo un bien o un mal al atleta?...

Evidentemente lo perjudicó, porque ahora quedará en desventaja con los competidores de los otros equipos. Cuando llegue el momento de la carrera con obstáculos no estará entrenado para saltar y pasar por encima, y posiblemente tropezará y caerá.



Es importante que cada uno aprenda a resolver sus propios problemas. La ayuda se le debe dar para animarlo y motivarlo, como quien empuja un carro para que encienda, y luego deja que éste siga la marcha con su motor. En el monte Calvario había tres cruces, y dicen que Jesús cargó solamente una: la suya. Si alguien quiere desarrollar musculatura, debe ir al gimnasio y hacer él mismo cada ejercicio. Nadie puede entrenar por otro, ni comer por otro, ni ir al cine por otro, ni bañarse por otro.

EL VIOLADOR DE MI MAMÁ

El individuo se siente mal porque su padre nunca lo quiso, o lo abandonó cuando era un niño. En este caso le narro lo siguiente: Imagina que mi mamá está joven y va caminando sola por una calle... En una esquina le salió al encuentro un asaltante que la violó, y a consecuencia de esto quedó en embarazo. Nueve meses después nació yo, y alguien que conoció a mi madre en ese estado resolvió apoyarla. Ese hombre estuvo pendiente de mí, de mi salud, de mi bienestar, de mi educación.

Para la ley colombiana, mi padre es el violador, ya que tengo sus genes, y alguien que lo conoció dice que yo soy parecido a él. No niego que es mi padre biológico, quien me engendró, pero yo no lo considero mi padre. Él simplemente fue un violador, incluso aunque mi madre lo hubiese consentido en ese momento. Mi padre no es quien me quiso en su pene, sino quien me quiso en su corazón. Ahora yo te pregunto: ¿Ese señor es tu padre o un violador ocasional? ¿Vas a seguir sufriendo por quien nunca ha sufrido por ti?

LA VELETA Y LA BRÚJULA

A quien sufre por el qué dirán, por la aprobación y la crítica, narro lo siguiente: *En aeropuertos y algunas autopistas hay un aparato que indica la dirección y la magnitud del viento, y se utiliza para determinar en cuál pista es conveniente que el avión aterrice. Es la **veleta** o manga de viento, y consiste de un cono de tela truncado sujeto al extremo de un poste, el cual se hincha con el viento y se orienta en la dirección que sopla.*



***Hay personas que actúan como veletas.** Están siempre pendientes del viento de la crítica, del viento de la adulación, del viento de las opiniones ajenas sin fundamento, del viento del qué dirán los demás. No tienen posición propia. Van para donde vayan los otros. Su estado de ánimo gira en todos los sentidos. Son la masa, son las ovejas del rebaño.*

*También existe la **brújula**, consistente de una aguja imantada que pivotea sobre un eje y señala siempre hacia el norte. Pueden soplar vientos huracanados y la brújula no pierde el norte. Se utiliza para orientar a los viajeros por el camino correcto y ayudarles a encontrar su destino.*

***Hay quienes actúan como brújulas.** Le ponen un norte a su vida, una orientación a sus metas y se hacen inmunes a los vientos de las opiniones injustas o sin bases lógicas de los demás. Son los líderes, los triunfadores, los campeones. Yo estuve preguntando en todas las Notarías de la ciudad para ver si lograba hallar algún documento en el que Fulano se hubiera comprometido a seguir actuando como veleta el resto de su vida, y no lo pude encontrar. Hoy puedes cambiar y convertirte en brújula. A tus hijos y sobrinos les sirve más un papá o un tío(a) brújula que los oriente, que los guíe, que los ayude a encontrar su norte... que un papá o un tío veleta.*

***Ahora te pregunto:** ¿Quieres convertirte en brújula a partir de hoy?... ¡Entonces voy a retirar la veleta!*

CÓMO TE LLAMAS

Hay personas que viven y sufren durante años en la soledad, esperando que llegue alguien a ofrecerles su amistad o su amor, pero no aportan nada de su parte para lograr ese objetivo. La siguiente narración puede servir en este caso: *La mano izquierda llevaba mucho tiempo quejándose de soledad, esperando que alguien llegara a saludarla. Hasta que un día cambió de actitud y pensó:*

Voy a dar una vuelta por este cuerpo para ver qué encuentro... Se alzó y poco a poco fue recorriendo el costado izquierdo hasta alcanzar el lado contrario... Allí vio otra mano similar y la saludó:

¡Eh, tú! ¿Cómo te llamas?

-Yo me llamo Mano derecha.

¿Y podemos ser amigas?

- ¡Pos sí! ¡Pos ándele!

¡Pos seamos amigas!

Se dieron la mano, fueron muy amigas y para ambas terminó la soledad. La clave fue cambiar de actitud, tomar la iniciativa, no quedarse esperando.



EL PAR DE ZAPATOS

Cuando hay que elaborar el duelo de una separación de pareja, usualmente la de los padres, narro el siguiente cuento: *Cierta vez alguien pasó por una tienda en la que vendían zapatos y compró un par que le gustaron. Pasado un tiempo, notó que uno de los zapatos le estaba causando dolor, posiblemente por un defecto o medida diferente, al punto que en ocasiones se hacía inaguantable.*

En ese momento había tres alternativas: 1. Continuar caminando con ese zapato, aunque le dañara el pie o le torciera la columna. 2. Quitarse el

zapato y continuar descalzo, posiblemente con la ilusión de encontrar otro zapato confortable. 3. Mandar reparar el zapato a un zapatero, que no puede garantizar su trabajo por ser un zapato ya usado.

¿En ese caso, qué hubieras hecho tú?

¡Pues bien! Eso mismo fue lo que hizo tu mamá (o papá): Hace muchos años se conoció con tu papá (o mamá) y creyó que había encontrado el zapato con el que caminaría hasta el final de sus días... Pero se equivocó... Después de un tiempo de estar caminando juntos, se convencieron de que se estaban causando daño y dolor... Fue por eso que tu mamá (o papá) tomó la misma decisión que tú: ¡Quitarse el zapato! y separarse.

¿Los perdonas si te han hecho sentir mal por esa decisión?

LA ESPINA Y LA ROSA

En toda relación pueden resultar situaciones que causan dolor. Si el sujeto insiste en mirar sólo lo negativo, ignorando los momentos placenteros, le digo lo siguiente:

Cuando alguien admira y cultiva rosas, sabe que los tallos tienen espinas, las acepta y las evita, porque su deseo es disfrutar la flor con sus colores y aromas. Y si alguna espina lo hiere, no reniega por ello, porque sabe que ese es el riesgo de todo aquel que cultiva rosas.



LA PRINCESA Y EL SAPO

Para ayudar al sujeto a elaborar el desapego de una relación afectiva traumática que ya terminó, utilizo la siguiente narración:

Hace muchos años, en la época de las hadas madrinas, existía una leyenda según la cual una bruja malvada había hechizado a un príncipe azul

y lo había convertido en un sapo, y que dicho hechizo sólo podía ser roto por una princesa cuando besara al mencionado sapo. En ese momento el príncipe retornaba a la normalidad.

Así pues, cuando la princesa estuvo en edad de casarse, se fue a buscar sapos en los pantanos del bosque. Cuando besó al primero, el animalito huyó asustado. Entonces la princesa se subió al carruaje y le dijo al cochero **¡Era un sapo, vámonos!**



Y lo mismo ocurrió con otros sapos, hasta que, al besar el último, salieron rayos, luces de todos los colores, y en medio de una neblina mágica, emergió un hermoso príncipe azul... En ese tiempo todos eran azules... Actualmente los chinos los hacen rojos, verdes y amarillos... Y el cuento terminaba diciendo que el príncipe y la princesa se casaron, comieron perdices y fueron más felices que unas lombrices... Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

Ahora yo te pregunto: ¿Fulano es un sapo o un príncipe azul? **¡Entonces déjalo ir!** (asumiendo que contestó que Fulano es un sapo).

VIAJE SIN RUMBO NI DESTINO

Cierta día quise hacer un viaje. Fui a la terminal de transporte terrestre del sur de la ciudad, me acerqué a una de las taquillas de venta de tiquetes y pregunté: ¿Cuál de los buses sale más pronto? Y me respondieron: **¡El rojo! Y apúrese que ya casi arranca.**

-Acepté, pagué el pasaje y me fui en el bus rojo. A las dos horas de estar viajando, pregunté a uno de los pasajeros a qué lugar se dirigía este bus, y me respondió: **A Nariño, en la frontera de Colombia con Ecuador, tierra de gente buena, artesanos de la madera.** -¿Qué Nariño ni qué madera! respondí.

Puesto que no era lo que yo quería, me bajé en la siguiente parada y regresé a la terminal del Sur. Fui a la taquilla y pregunté por otro bus más

cómodo. ¡Claro, tenemos buses muy cómodos, de Expreso Bolivariano o de Flota Brasilia! Tienen asientos reclinables, con luz y aire acondicionado individual, y el próximo bus parte en una hora.

*-Compré el tiquete y me fui a la sala de espera hasta que llegó la hora de viajar. A las cuatro horas, viendo que no llegábamos a ninguna parte, le pregunté al conductor cuál era su destino, y me respondió: **¡Vamos al Amazonas a ver los monos en los árboles, los cocodrilos en los ríos y los indígenas cazando con cerbatanas!***

Me bajé allí mismo y tomé otro bus de regreso a la terminal. Fui nuevamente hasta la taquilla y pregunté por un bus económico. Me recomendaron Expreso Sardina, pero a los 15 minutos de viaje no aguanté más los apretujones y el mal olor a sudor y sobaco de camello. Regresé mal humorado a donde ya sabemos, y le dije al dependiente que yo quería ir a una playa de arena blanca, con un mar azul cristalino, en el que yo sintiera el arrullo del sonido de las olas, la brisa acariciando mi rostro, palmeras para colgar una hamaca, pelicanos pescando, mujeres lindas, etc.

***¡Señor se equivocó de terminal!** Lo que usted quiere lo encuentra en Cartagena o Santa Marta, y de aquí no salen buses para allá. Puede ir en avión, y en ese caso deberá ir al aeropuerto José María Córdoba. Puede llegar caminando, pero compre unos zapatos finos y cómodos, pues hay 400 kilómetros de distancia. Puede ir en bicicleta, y se consiguen para alquilar de carreras o de turismo. Puede tomar un taxi expreso o un bus económico, pero deberá comprar el pasaje en la Terminal del Norte.*

¿Me hice entender? La vida es como un viaje, y soy yo quien debo decidir qué destino le quiero dar, a dónde quiero ir, qué norte le voy a fijar.** Y definido eso, debo elegir a continuación las posibles opciones que tengo para llegar a esa meta que me propuse. No debo casarme con aquella mujer porque es la más bonita, ¡la de rojo!; ni porque tiene dinero; ni estudiar esa carrera profesional porque es la más fácil; ni comprar aquellas cosas inútiles simplemente porque están muy baratas. Si nada de eso te conduce a la felicidad, al éxito, a tus sueños, debes cambiar. Para quien no sabe a dónde quiere llegar, cualquier camino sirve y cualquier autobús lo lleva. **Mucho análisis genera parálisis.

CONDUCIENDO EL AUTO EN SENTIDO CONTRARIO

Cuando el consultante se queja de que todos en su familia están en su contra, o que no se entiende con los compañeros de trabajo, le podemos narrar lo siguiente para ayudarlo a pensar diferente, a que vea las cosas desde otro ángulo:

Cierto día iba un conductor manejando su auto y escuchó por la radio cuando el locutor de noticias estaba diciendo “¡Extra! ¡Extra! ¡informamos a todas las personas que viajan por la autopista 95 que tengan mucha precaución, pues ha sido reportado que va un loco conduciendo un auto en sentido contrario!”

Al escuchar esto, miró hacia los lados y vio que todos pasaban en sentido contrario y exclamó: ¡Que fuera un loco nada más! ¡Todos esos locos que acaban de pasar están conduciendo en sentido contrario!

Realmente era él quien estaba equivocado y juzgaba erradamente a los demás, a quienes al pasar a su lado le decían que corrigiera el rumbo, que cambiara su manera de actuar.

LOS TRAUMAS DE INFANCIA SON COMO TATUAJES

El tatuaje tuvo en sus orígenes connotaciones sociológicas, antropológicas y psicológicas, ligadas a la evolución política, social y cultural del desarrollo humano, en una época de poco conocimiento. Al tatuaje le daban un significado religioso mágico, un sentido erótico sexual, una señal de dolor y luto, una marca de tribu indígena, indicación de distinción social y respeto, una señal de guerra o de castigo a esclavos.

En los últimos años se hizo popular en China, Japón y la India como algo ornamental, en el que otro utiliza el cuerpo de uno como si fuera un lienzo para dibujar y presentar su arte. Y en muchos casos equivale a un signo de baja autoestima, como un grito que dice: “**mírenme, yo estoy aquí**”. Actualmente son muchos los jóvenes que se tatúan por simple moda, porque en el colegio o el barrio otros lo hicieron, o por rabia y

malestar con la sociedad, por conflictos de la personalidad, por problemas emocionales irresueltos.

La siguiente narración la utilizo cuando el sujeto tiene traumas de la infancia que lo siguen afectando en la edad madura, cual si fuesen tatuajes emocionales que él mismo se hizo o que otros le causaron.

¡Vamos a ver!... Supongamos que ahora tienes 40 años... ¿Te gustaría que un jovencito de 12 años tome decisiones por ti y decida tu vida? (la respuesta siempre es No, puesto que uno hace la pregunta de tal forma que así sea). ¡Claro que no!... El jovencito de 12 ya pensó, decidió y actuó cuando tenía 12. Ahora que tienes 40 años quieres pensar, decidir y actuar como el adulto de 40 que eres.

Ahora imagina que ese jovencito de 12 decidió tatuarse porque estaba de moda, y se hizo pintar al pato Donald, al perro Pluto y al ratón Mickey... ¿Cómo te sientes con esos dibujos infantiles ahora que eres todo un adulto y quieres caminar por la playa?... ¿Mal?... ¡Claro que mal!

Igual cosa puede suceder con el hombre (o la mujer) de tu futuro. Si quieres pintar cosas en tu cuerpo, ¡hazlo!, pero de manera que se pueda borrar fácilmente... No tomes decisiones por el hombre (o la mujer) que mañana habrás de ser.

Y si esto ocurre con los tatuajes, igual cosa sucede con las experiencias de tu infancia. No permitas que esos hechos decidan la infelicidad del hombre (o la mujer) que ahora eres. Además, recuerda que ese niño(a) ya no existe. Yo te propongo que retiremos eso, que cerremos ese capítulo de tu vida. Tienes tres opciones:

1. Esperar seis meses y luego decides.

2. Esperar 53 años al gordo (hago un cálculo rápido con la edad del sujeto, y digo un número de modo que sume unos 90 años. Es una técnica que me ha funcionado). Si pregunta: ¿Quién es el gordo? le narro lo que ya expliqué anteriormente en este capítulo.

3. Retirar eso de una vez ya mismo. Para qué esperar 6 meses o a un gordo que ni siquiera vas a conocer.

¡Retiremos eso!... ¡Vámonos!... ¡Fuera!... (diciendo esto, le paso por encima levemente la mano para darle fuerza imaginativa a la sugestión. Lo toco en el pecho, a la altura del cuello, en el brazo y en la frente).

TEMOR A VOLAR

A quien tiene miedo de volar en avión, una vez se ha buscado, encontrado y sanado la causa del temor, haciéndole ver que nada grave le sucedió (el parlamento depende de lo que el sujeto manifieste), le digo lo siguiente para convencerlo de que se trata de algo muy seguro:

¿Te vas a preocupar por un avión ajeno? Si no fuera seguro, ¿crees que el capitán, el copiloto, el ingeniero de vuelo y los tripulantes de cabina se subirían en él? Ellos tienen que volar en el avión varios días a la semana y se quedarían sin empleo si algo le llegare a suceder.

Tú solamente lo vas a utilizar unas cuantas veces. No hagas fuerza por un avión que no es tuyo. Disfrútalo y ojalá tengas la buena suerte de gozar unas cuantas turbulencias gratis, cuando hay tanta gente dispuesta a pagar boletos para subir en montañas rusas y otras atracciones en que los suben alto y los bajan súbitamente.

Mi abuelo decía: “Nadie se muere la víspera. Para morir sólo es necesario estar vivo. Si eso habrá de suceder, pasará”.

EDUCAR UN HIJO ES COMO ELEVAR UNA COMETA

Cuando el consultante en una hipnoterapia manifiesta tener dificultades en la relación con un hijo, y se queja de que no sabe cómo levantarlo, le podemos narrar algo como lo siguiente:

Cuando éramos niños, hacíamos cometas, papalotes o barriletes, y disfrutábamos elevándolas... Íbamos a un cañaduzal a buscar cañas largas y rectas para hacer el armazón. Lo cubríamos con papel fino y le colocábamos los tirantes de hilo, según lo que habíamos aprendido con nuestros amigos de infancia. La cola que le daba estabilidad en el vuelo la hacíamos con tiras de trapos viejos que nos daba la abuela.

Para volar bien la cometa hacía falta algo de práctica... Un ayudante la sostenía apuntando al cielo y con la cara contra el viento, mientras nosotros

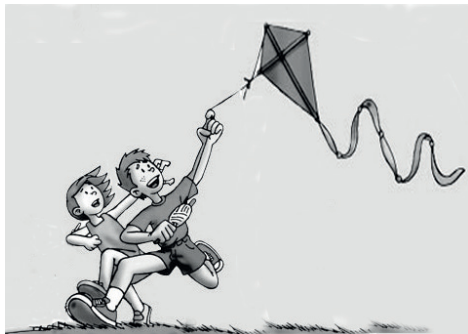
nos alejábamos, templábamos el hilo y le hacíamos la señal de que la soltara. En ese momento corríamos para hacer que el aire la elevara hasta una altura en la que hubiese una buena corriente de viento...

La clave para mantener la cometa en el aire, estaba en estar atentos a la tensión del hilo. Si disminuía, era señal de que había mermado el viento y la cometa comenzaba a perder altura. En este caso teníamos que traer la cometa tirando del hilo y envolviéndolo rápidamente en un palo o carretel que teníamos para ello. Si la tensión del hilo aumentaba, era señal de que había más viento, y en este caso soltábamos más hilo para que la cometa pudiera volar a mayor altura.

En algunas ocasiones perdíamos la cometa porque se enredaba en las ramas de algún árbol, o el hilo se reventaba y el viento la llevaba muy lejos al techo de alguna casa. En este caso nos tocaba empezar de nuevo y hacíamos otra cometa mejor que la anterior, porque ya teníamos más experiencia.

Pues un hijo es como una cometa... Si no fue planeado y concebido con amor, es muy probable que tenga traumas que le impidan volar tan bien como nosotros quisiéramos... Ayudarle en su crecimiento, formación y educación requiere algo de habilidad... Hay que darle libertad, soltarle hilo, para que pueda elevarse. ¿Y cuánto hilo soltarle? Sólo el necesario. Libera un poco y espera los resultados... Si asciende, puedes soltar algo más... Si comienza a caer, es tiempo de tirar del hilo.

Apóyalo en lo que tiene que ver con su estudio o preparación para trabajar, para que se vaya enseñando a asumir responsabilidades, madurar y llegar muy alto... Y si notas que “el hilo se afloja”, porque ves que comienza a caer en la pereza, la irresponsabilidad o los vicios, hay que hablar, tirar de la cuerda, pero evita hacerlo muy fuerte o brusco, porque se puede reventar el hilo de la comunicación.



LAS ENSEÑANZAS DE UN PARTIDO DE FÚTBOL

A quien menciona que le gusta este deporte, o en la hipnosis dice estar recordando un juego de pelota, aprovecho esa circunstancia para crear una metáfora que lo lleve a aceptar o comprender otro tema que lo afecta, tal como desmotivación para el trabajo, dificultad para aceptar normas o trabajar en equipo. Le digo algo como lo siguiente:

***En el juego del fútbol hay una gran enseñanza de vida:** hay que trabajar en equipo. Igual que en el fútbol, en la vida hay que trabajar por objetivos, por logros, hacer anotaciones, meter goles. Igual que en el fútbol, hay que planear la jugada: voy a buscar el balón, por cuál esquina me voy, a quién se lo paso cuando me bloqueen los del equipo contrario... Así como en el partido hay que compartir el juego, en la vida hay que compartir las experiencias con la familia y los amigos, dedicarles tiempo, manifestar los afectos.*

***¿Qué más enseñanzas hay allí?** Hay que respetar una autoridad... el árbitro y los jueces de línea. Y también hay que estar pendientes del público, que es un gran calificador, pero no debemos dejarnos envanecer por sus aplausos, ni tampoco dejarnos derrumbar por las críticas... Debemos aceptar que esas personas están allí pendientes de nuestro desempeño, pero debemos tener la mirada atenta en el balón y no dejarnos influir por el qué dirán.*

***¿Qué otras enseñanzas hay?** En un partido hay un equipo que pierde y otro que gana, a no ser que hayan quedado empatados. Si no fuera por el equipo que perdió, el que ganó no hubiera podido ganar. Los dos son importantes, porque ambos luchan por alcanzar la meta. La finalidad del deporte es divertirse, correr, competir sanamente. Debemos entender que hoy fue nuestro equipo el ganador, pero mañana puede ser el que pierda. Lo importante es permanecer en el campeonato, no abandonar, no desistir. No debo desanimarme. Cuando uno juega desanimado, no lo hace bien, no le pone motivación, no les pone empeño a las metas, no logra hacer anotaciones. Dicho de otra manera: perdió antes de terminar el partido.*

***¿Qué más nos enseña el fútbol?** Necesitamos preparación. Para algo tan simple como patear un balón, hay escuelas de fútbol. En la vida se requiere mucha capacitación y entrenamiento para estar entre los mejores.*

Así es la vida. Es una competición, es un campeonato permanente, y nos tenemos que mantener al día en técnicas de trabajo, en temas de actualidad, en mejoramiento de hábitos o eliminación de adicciones, para estar al mejor nivel de nuestros contendientes y lograr buen puntaje en el campeonato, en el desempeño familiar y laboral.

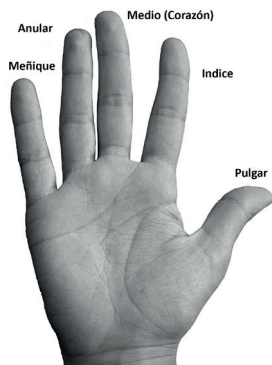
¿Qué otra cosa nos enseña ese deporte? Mucho: hoy termina un partido, y posiblemente la semana entrante estaremos en otro. Debemos aprender de este partido, y reconocer nuestros errores, para aplicar esa experiencia en el siguiente juego. Igual que una guerra termina con la última batalla, un campeonato termina con el último partido. En el campeonato de tu vida te faltan muchos partidos todavía. Aprovecha el tiempo presente para cambiar de táctica, para ponerle metas a tu vida, para hacer anotaciones y comenzar a pensar positivamente, como triunfador, como piensan los campeones.

LA MANO TIENE 5 DEDOS DISTINTOS

A quien llega a la terapia cuestionando y juzgando mucho a sus hermanos o un familiar cercano, le narro lo siguiente:

Aunque la mano tiene 5 dedos diferentes, nadie va donde un cirujano plástico para que la opere y le ponga todos los dedos iguales. El meñique se encarga de limpiar los oídos, el anular se usa para portar los anillos, el índice sirve para señalar y el pulgar se utilizaba para eliminar las pulgas. El dedo del medio, también conocido como del corazón, algunos lo utilizan para expresar sentimientos.

Todos nosotros aceptamos a nuestra mano así tal cual es. Pues una familia se puede comparar con la mano. Todas las personas que la componen son distintas, pero no me imagino a nadie solicitando a un mago que los transforme a todos, que los haga iguales. ¿Pero todos iguales a quién? ¿A cuál ponemos como modelo?



LA FLOR DE LOTO

La siguiente metáfora la utilizo cuando el sujeto se queja de su origen, de su familia o su entorno, y lo toma como excusa para justificar su desmotivación para vivir o luchar: *Tè voy a hablar de algo: La flor de loto... Es una planta acuática que crece en pantanos, lagos y estanques. Sus raíces se hunden en el lodo, sus hojas grandes verdes azuladas flotan en la superficie y su flor brota de un tallo que se eleva del agua oscura y fangosa hacia el cielo, hacia la luz... Es una flor inmaculada... limpia... pura... olorosa... de llamativa belleza.*

Con la flor de loto, la naturaleza nos muestra que es posible ser puro en medio del lodo... que se puede ser diferente al medio en el cual tenemos nuestras raíces. Tú también puedes ser como la flor de loto... Aunque tu origen esté en una familia disfuncional, o en un entorno laboral que no te agrada, puedes decidir ser diferente, superarte y lograr hacer realidad tus ideales.



NO ME VALORAN

Hay personas que poco luchan por superarse o sobresalir, y se quejan de que los demás no los valoran, que no los tienen en cuenta, y les narro lo siguiente para subirles la autoestima.

*En Medellín hay un lugar comercial llamado EL HUECO, muy popular por los bajos precios. Un día, uno de los comerciantes puso afuera de su local unos canastos con mercancía diversa, y un aviso que decía: **¡Todo a mitad de precio!***

*El vecino de al lado, viendo el éxito de su colega, hizo lo mismo, pero colocó un aviso diferente: **¡Lleve dos y pague sólo uno!** La oferta era la misma, unidad a mitad de precio, pero los clientes se dejaban ilusionar por*

aquello de que lleve una gratis... ¡y salían comprando dos unidades! Evidentemente, superó en ventas al vecino.

*Otro comerciante colega de los anteriores, resolvió imitarlos, y puso a los canastos un aviso que decía: **¡Lleve lo que quiera al precio que usted quiera pagar!** La fila de compradores no se hizo esperar, pero a la semana siguiente encontré en el local un aviso que decía: **CERRADO POR QUIEBRA.***

*Un día, estando en un lujoso Centro Comercial, vi la misma mercancía del HUECO, pero mucho más costosa. Le puse conversación a un cliente, y me dijo que todo era de excelente calidad y le duraba mucho tiempo... Y terminó diciendo: *Lo que a uno le cuesta, uno lo valora y lo cuida... Por eso no me gusta comprar en EL HUECO.**

¡Claro! pensé yo, la mercancía del HUECO no la valoran, no la cuidan, y por eso les dura poco.

Ahora te pregunto: ¿Esperas que los demás pongan tu precio?

LATA DE SARDINAS O PERRO

Hay personas que de tanto escuchar que no sirven para nada, que son feas o tontas, que esto y aquello, terminan por creer que así son, y se comportan el resto de su vida como si realmente lo fuesen. Generalmente tienen baja autoestima y no se valoran.

Al respecto, viene bien para la terapia narrar la anécdota del niño que arrastraba una lata de sardinas a modo de carrito de juguete. Unos bromistas resolvieron decirle *¡Qué perro tan bonito!*, cada vez que lo veían, y éste les aclaraba que no era un perro sino una lata de sardinas con ruedas de tarros.

Pero tanto cae la gota a la dura piedra, que termina por romperla. La frase de los bromistas caló y convenció al niño con la mentira. Un día, mientras jugaba



como de costumbre, alguien desconocido pasó junto a él y le dijo: *Niño, ¡qué bien hecho te quedó ese carrito con lata de sardinas!*, a lo que éste respondió: *¡No es un carrito... es un perro!*

ELEFANTE ENCADENADO EN EL CIRCO

Había una vez un pequeño elefante en un circo, el cual permanecía casi todos los días atado con una cadena a una estaca de madera clavada en el piso. Muchas veces intentó con todas sus fuerzas liberar su pata de aquella cadena, pero, a pesar de todos sus esfuerzos, no lo consiguió porque eso era demasiado resistente para él tan joven. Después de intentar un día tras otro, mientras crecía, llegó un momento terrible en su historia: el día que se resignó a su destino, el día que se dio por vencido.

Y fue tal su creencia de que no podía alejarse de la estaca, que ya hoy, siendo un animal enorme y poderoso, que puede arrancar árboles de cuajo con su trompa, no escapa porque cree que no puede romper la cadena y esa frágil estaca. Y lo peor de todo es que no ha vuelto a cuestionar ese recuerdo ni ha vuelto a poner a prueba su fuerza. Está tan resignado y se siente tan impotente que ya ni se lo plantea.

La historia del elefante encadenado se parece a la de muchas personas que se quedan atadas a malas experiencias del ayer. Nunca vuelven a intentar ser libres, felices, capaces o triunfadoras, porque permiten creencias limitantes, más que las posibilidades reales de un presente que podría cambiarlo todo. Viven pensando que no pueden hacer algo, simplemente porque una vez, hace tiempo, no lo consiguieron.

Tu única manera de saber si ahora puedes es intentarlo de nuevo poniendo en ello todo tu esfuerzo y coraje.



PARA QUIEN SUFRE DE BULIMIA

La bulimia es un trastorno alimentario y psicológico por el cual una persona tiene episodios regulares de comer gran cantidad de alimento (atracones) y luego utiliza diversas formas para expulsar lo ingerido y evitar el aumento de peso, tales como vomitar o consumir laxantes. El temor a engordar afecta directamente sus sentimientos y emociones y puede desembocar en problemas depresivos.

El trastorno es más común en niñas adolescentes y mujeres jóvenes. Las personas bulímicas con frecuencia están en un peso normal, pero pueden verse a sí mismas con sobrepeso. Hay quienes, además de vomitar lo ingerido, recurren a ejercicio excesivo.

La siguiente historia la utilizo para hacer reflexionar al sujeto acerca de su conducta alimenticia, de modo que a nivel inconsciente decida el cambio. Vamos a suponer que es mujer:

Imagina que tú eres la directora de una institución dedicada al cuidado de niños, y está bajo tu responsabilidad darles alimentación, velar por su salud, procurarles entretenimiento y darles regalos el día de navidad. Ahora supongamos que estamos en ese día, y a cada niño le entregas un juguete.

Todos los niños se ponen felices, pero cuando están comenzando a disfrutar sus juguetes, se los quitas y les dices burlonamente: Los engañé... Les hice creer que se los iba a dar... ¡Ja, ja, ja... les tomé el pelo!

¿Cómo crees tú que se sienten los niños en ese momento?

¿Tristes? ¿Enojados? ¿Contentos?

¡Claro! Se sienten enojados y tristes, se sienten mal.

Pues resulta que tú sí eres la directora de una institución más grande e importante que ese hogar para niños. Tienes a tu cargo millones de seres que dependen de tu decisión para alimentarse... Son las células que conforman este cuerpo que ahora administras. Cada célula es un ser vivo independiente. Cuando tú ingieres alimento, ese alimento no es para ti, tú eres espíritu. Es para esa cantidad enorme de células de hígado, de pulmón, de riñón, de corazón, de hueso, de músculo y de cabello. Todas ellas se alegran cuando, después de una larga espera, llega el alimento que les dará energía y les calmará el hambre.

Pero cuando la comida ya está en el estómago o centro de repartición, tú tomas la decisión de vomitar o purgarte. ¿A qué equivale eso? Equivale a manifestar: Los engañé... Les hice creer que les iba a dar comida... ¡Ja, ja, ja... los engañé!

¿Cómo crees tú que se sienten las células en ese momento? ¿Tristes? ¿Enojadas? ¿Contentas? ¡Claro! Se sienten enojadas y tristes, se sienten mal, y cuando tengan oportunidad te podrán causar una enfermedad.

Afortunadamente hoy tomaste la decisión de no volverlo a hacer, decidiste retirar de tu vida esa conducta bulímica. A partir de hoy no volverás a vomitar para engañar a tu cuerpo.

TORO, MUJER CASADA Y DISFRAZ DE SIRENA

Cuando alguien tiene dificultad de relación porque se imagina cosas, le digo: *Te voy a demostrar que las apariencias engañan y que uno se puede imaginar cosas que no son:*

1. *¿Qué opinas de un hombre casado que una noche entra a un motel con una mujer casada y tienen relaciones íntimas? Si estabas imaginando que estaba haciendo mal, te equivocaste. Son pareja, están casados entre sí y resolvieron tener una experiencia en el motel.*

2. *Imagina que estoy disfrazado de sirena, y quiero que hagas una descripción de cómo era mi disfraz. Lo más seguro es que la persona comienza a decir algo como lo siguiente: “Te ves muy chistoso... Tienes una cola como de pez, azul brillante... El vestido está ceñido al cuerpo... En el pecho tienes unas conchas, y en la cabeza tienes una peluca rubia...”. En ese momento le digo: ¡Te equivocaste! Has inventado toda una película digna de Hollywood con lo que te he dicho. Yo no estaba vestido de sirena del mar. Estaba disfrazado de sirena de ambulancia y salía por la calle gritando ¡UuuuAaaaooo! ¡UuuAaaaooo!... ¡Abran paso!...*

3. *Dime cuál animal tiene 2 cuernos y se quita uno cuando comienza a correr... Luego de una corta espera, le dices que es el toro. Tiene 2 cuernos y cuando comienza a correr se quita uno, porque si uno no se quita, lo em-*

biste, se lo lleva por delante. Te estabas imaginando equivocadamente que yo había dicho que se quitaba un cuerno.

LA PARÁBOLA DE LOS DOS LOBOS

Cuando alguien dice que tiene pensamientos negativos y no sabe cómo controlarlos, narro lo siguiente: *Cierto día estaba un niño con su abuelo cacique de la tribu, mirando el valle desde una colina. Mirando una pelea entre dos lobos, le preguntó a su abuelo cuál sería el ganador, a lo cual éste respondió: ¡Ganará el lobo que esté mejor alimentado! Y agregó: Algunos tienen en su mente una lucha constante de pensamientos contrarios, como de dos lobos. Piensan el miedo, la ira, la envidia, el resentimiento, el orgullo, la codicia, el ego, la mezquindad, la arrogancia, la autocompasión y la culpa, mientras también piensan en el bien, la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la humildad, la generosidad, la verdad, la compasión, la dulzura y la fe.*

El niño se queda pensando en lo que le ha dicho su abuelo, y le pregunta: – Y en el caso de los pensamientos, ¿cuál ganará?

El anciano, mirándolo fijamente a los ojos, le contestó: – Ganará el pensamiento o actitud que la persona alimente más.

EL BASTÓN Y LA SILLA DE RUEDAS

Cuando alguien sobreprotege en exceso, al punto de querer hacer todo por otro, o se siente mal porque éste no valora todo lo que le da, o se siente culpable porque no hace lo suficiente por algún amigo o familiar, empleo la metáfora del bastón y la silla de ruedas:

Supongo que tú conoces un bastón, y sabes que se utiliza para ayudar a caminar o conservar el equilibrio. Le sirve de apoyo a la persona cuando presenta alguna dificultad para caminar o se encuentra en un período de

recuperación. En ningún momento el bastón camina por la persona. Cuando no se está utilizando, permanece disponible para cuando el necesitado lo busque.

Tú puedes ser ese bastón. Ayuda o apoya a quien lo necesite, pero no te conviertas en silla de ruedas. Cuando alguien se acostumbra a que lo lleven de un lugar a otro en silla de ruedas, puede perder el interés por hacer el esfuerzo de caminar y se va volviendo cada vez más discapacitado para valerse por sí mismo. Si notas que a un amigo o familiar hay que estarlo empujando para que haga las cosas, como si estuviese en una silla de ruedas, es hora de cambiarle la silla por un bastón o unas muletas, de tal modo que él mismo tenga que hacer un esfuerzo para avanzar y logre de ese modo ser autosuficiente.



DESAPEGO Y ELABORACIÓN DUELO

Hay personas a las que les cuesta desprenderse del pasado, emociones, objetos o personas. Al respecto, narro lo siguiente: *Imagina que vas en un barco, eres rico y llevas anillos, cadenas, reloj y pulseras de oro, además de un maletín con muchas monedas valiosas. Hay tormenta, el mar está agitado y el barco se comienza a hundir. Para salvar tu vida es necesario saltar al agua y llegar nadando hasta una playa cercana. Te pregunto: ¿te lanzas al agua, sabiendo que tienes que soltar y dejar en el barco todas las joyas y el dinero que pesa y te puede hundir y ahogar? Pues bien, en la vida hay cosas que no necesitas y cosas que te ponen en situación de daño, ahogo, desesperación, ira, etcétera. ¿las sueltas? ¿preferes hundirte con ellas?*

Cuando se trata del desapego de un ser querido que ha fallecido, es difícil aceptar el suceso y se siente rabia o culpa pensando que se pudo haber evitado. En este caso narro lo siguiente: *Imagina que te encuentras encarcelado en una prisión, junto con una persona que comparte celda conti-*

go y con la que has creado una buena amistad. Imagina que un día llega la orden de libertad para tu amigo, puesto que ya cumplió el tiempo de su pena. Yo te pregunto: ¿Está bien enojarte con los encargados de la administración de prisiones que le han dicho a tu amigo que se prepare para partir? ¿Es manifestación de amor pedirle a tu amigo que no se vaya todavía, que espere a que se cumpla tu turno? ¿Es correcto que se quede más tiempo pensando en la prisión, simplemente para estar contigo y los otros prisioneros? Yo supongo que le despedes y deseas lo mejor, encargándole que se acuerde de ti cuando esté gozando de la libertad. ¿O estoy equivocado?

¿Es lógico que sufras porque tu amigo ha obtenido su libertad y ha salido a disfrutar de la luz del día? ¿Te parece bien que sigas llorando porque se fue y te dejó? ¿Es correcto culpar al personal médico o de salud que estuvo de buena fe involucrado en ese proceso? ¿Está bien odiar a quien de forma no premeditada influyó en la partida de tu familiar o amigo?

Es de suponer que sus respuestas serán un NO, lo cual se refuerza a continuación: Tú aún no puedes disfrutar eso, porque te quedan lecciones por aprender, pruebas por superar, errores por corregir y una que otra misión para cumplir. Así es la existencia para el Espíritu cuando habita un cuerpo físico que lo limita y con el cual se identifica, por haber olvidado que lo que realmente fue, es y será, no tiene límites ni fronteras, ni enfermedades, ni problemas... Lo que realmente somos es Espíritu eterno.

EL RÍO Y LA MÚSICA

Para hacer notar a alguien que debemos disfrutar el presente, en vez de sufrir por un pasado o preocuparse por algo que no ha sucedido, narro lo siguiente:

Cuando tomas una fotografía o un video, la cámara capta sólo el presente, lo que ahora tienes, lo que ahora eres. Eres el personaje de la película. Vive la acción. El pasado ya se murió y el futuro no ha nacido.

Ahora imagina un paisaje con un río, un puente y un remanso de agua fresca para beber y bañarte. Es un lugar de una corriente de agua donde

ésta fluye lentamente, procedente de unas lejanas montañas, en dirección a un mar en el que todos los ríos pierden su identidad en la inmensidad del océano. Como puedes ver, ese río tiene tres aguas: La presente, la pasada y la futura. El agua presente es la del charco que ahora calma tu sed, te refresca o te baña. El agua pasada es la que ya pasó por el charco y corre río abajo rumbo al mar. El agua futura es la que todavía no ha llegado al charco.

*Ahora te pregunto: **¿Cuál de esas tres aguas es la que ahora puedes disfrutar?** ¿La que no ha llegado? ¿La que se fue? ¿O la que ahora te moja?*

*Evidentemente, **sólo puedes disfrutar el agua presente**, la que ahora tienes. ¡Ni siquiera puedes utilizar la que pasó por debajo del puente hace un minuto! Igual sucede con la música. Supongamos que en este lugar contrataron una orquesta para que toque música todos los días del año, y que la gente viene a bailar y deleitarse con las melodías. Te pregunto: **¿Cuál música están disfrutando y bailando en este momento?** ¿La que la orquesta interpretó hace 6 meses? ¿La que la orquesta tocará mañana? **Evidentemente sólo pueden bailar al son de la música presente, la música actual.***

Así es la vida, como el agua que fluye por el río y la música que toca la orquesta. Aunque el año tiene 365 días, solamente podemos vivir uno en este momento: el día presente. Y en varios idiomas, “presente” significa “regalo”. Procuremos disfrutar el regalo que nos llega con cada día presente. El pasado ya se fue y no regresa. El futuro todavía no ha llegado, y no sabemos si estaremos vivos para cuando llegue.

LA SOBREPOTECCIÓN ES PERJUDICIAL

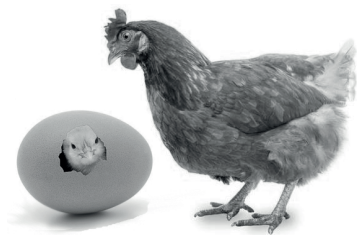
Cuando alguien tiene un hijo con baja autoestima, falta de motivación o incapacidad para socializar, y me doy cuenta que una de las causas ha sido la sobreprotección, le narro la siguiente historia:

Una de las gallinas que estaban empollando huevos en sus nidos, sintió un ruido extraño. Al mirar su huevo observó que se había roto el cascarón y sobresalía la cabeza del pollito. Y antes de que el aire le pudiera causar un resfrío, corrió presurosa a reparar el daño y tapar el hueco. Pasados unos días,

escuchó una fractura en el cascarón y descubrió que una de las patas del pollito lo había roto. Como en el caso anterior, volvió a colocar la extremidad del pollito en el interior del huevo y remendó el agujero lo mejor que pudo.

Pasados unos días comenzaron a salir pollitos de los nidos vecinos, pero ninguno del nido de la gallina protectora. Con su exceso de cuidados, con la sobreprotección que le brindó al huevo, le truncó el proceso natural al nacimiento, crecimiento y maduración del pollito, tal como ejercitar las patas y el pico, romper el cascarón y salir él mismo a buscar el maíz y el trigo.

Otra narración puede ser la siguiente: Había un nido con pichones en una de las ramas más altas del árbol. Puesto que todavía no sabían volar, sus padres les traían diariamente el alimento en el pico. Pasaron igual los días, las semanas y los meses, pues nunca los dejaron aprender a volar, por temor a que se hiciesen daño al caer del nido, olvidando que con ello los estaban poniendo a merced de morir de hambre cuando ellos faltasen, o a merced de un gato cuando éste descubriese el nido. Evidentemente tal cosa no sucedió, pues la naturaleza es muy sabia. Cuando tuvieron plumas y la edad para hacerlo, sus padres les dejaron abrir las alas al viento. Los pichones pronto se sintieron con fuerzas para saltar a la rama vecina, y aunque algunas veces cayeron, fueron más las que lograron salir airosos. Durante este proceso de aprendizaje, sus padres se limitaban a seguirlos de cerca, o a alimentarlos cuando estaban en el suelo. Hoy vuelan juntos por los aires, superando los peligros de abajo.



A buen entendedor pocas palabras bastan. Dejad que vuestros hijos aprendan a ser ellos mismos. Impidiéndoles que vean el mundo y sus peligros no les estás haciendo ningún favor; simplemente se van a quedar pichones toda la vida, y quedarán a merced de los demás cuando les toque enfrentar la competencia en el trabajo, en el deporte y en los vaivenes de la vida. El dinero no lo es todo, y se puede perder de la noche a la mañana. La buena educación y el buen ejemplo perduran para toda la vida.

EL ALFILETERO DE LA ABUELA

Las abuelas de antaño tenían un lugar para coser, y guardaban las agujas, alfileres y ganchos clavados en un alfiletero o almohadilla, algunas veces con forma de corazón. Pues resulta que hay personas que convierten su corazón en una especie de alfiletero, y clavan allí cada pena, cada tristeza y cada rabia que tienen. Y hay quienes lo convierten también en un puñaletero, y dicen que tienen clavado un puñal en el corazón, para referirse a una traición amorosa, un desengaño, una rabia, etcétera.



Retira hoy mismo todo eso y aplica a tu corazón el bálsamo del perdón, la comprensión y la aceptación, para que sanen todas las heridas que le has causado al tratarlo como si fuese un alfiletero.

MIRANDO POR EL ESPEJO RETROVISOR

El retrovisor es un tipo de espejo que poseen los automóviles y otros vehículos, para permitir al conductor ver lo que se encuentra detrás del auto. Y cuando nos estamos desplazando en un recorrido por la carretera, usamos el espejo ocasionalmente para mirar algo que hemos pasado.

Normalmente tenemos la vista enfocada en el parabrisas de cristal delantero para disfrutar el paisaje, evadir los peligros y tomar bien las curvas. Si miramos continua y obsesivamente hacia atrás por el espejo retrovisor, no disfrutamos del recorrido en toda su plenitud, no vemos los paisajes que están al frente, ni las cosas bonitas que se pueden ver por las ventanas laterales.



Hay personas que no disfrutan de todo lo que va llegando a su vida, ni lo que pasa por su lado, por estar siempre mirando hacia atrás en el tiempo, como a través de un espejo retrovisor que sólo muestra la distorsión de una imagen de algo que pasó.

Las tristezas pertenecen al pasado, las preocupaciones corresponden al futuro. Vive el ya, el ahora, como si fuese el último día de tu vida. Si lo vives así, procura disfrutarlo al máximo... Y un día tendrás razón... ¡será el último día de tu vida!

NO RESULTA LO QUE EMPRENDO

Por largo que sea, todo viaje comienza con un paso, y no se logra llegar si no das ese primer paso. La hormiga labra el hormiguero sacando un grano de arena en cada viaje. El obrero levanta un edificio pegando un ladrillo después del otro. Hasta el árbol más grande crece sólo unos pocos milímetros por día. El alpinista escala la montaña más alta comenzando desde abajo, y uno debe subir por una escalera peldaño a peldaño.

El aprendizaje es un proceso gradual, paso a paso. Si quieres triunfar en un oficio, capacitarte en una profesión, levantar una familia, reunir una fortuna, crear una obra social o dejar un vicio, debes fijarte pasos diarios fáciles de alcanzar. No esperes lograr todo de la noche a la mañana. El niño aprende a caminar, caminando... a hablar, hablando... a saltar, saltando. El arquero se entrena disparando las flechas a un blanco que está al alcance de su fuerza y de su arco, y sólo cuando considera que ha mejorado pone el blanco a mayor distancia o altura.

Si emprendes varias cosas a la vez, para ver cuál resulta exitosa, lo más probable será que con ninguna logres lo deseado, pues no has dejado para ello el tiempo y la dedicación que requiere. El inversor y empresario estadounidense **Warren Buffett** dijo en cierta ocasión: *“No importa cuán grande sea el talento o los esfuerzos, algunas cosas simplemente llevan su tiempo”*, y añadió: *“No se puede engendrar un bebé en un mes aunque se embarace nueve mujeres el mismo día”*.

¿Sientes que estás fracasado?... ¿Te parece que estás en un túnel oscuro?... ¿Lo que emprendes no funciona?... ¿No sabes qué hacer?... **Si sigues mirando por la misma ventana que has estado mirando, verás lo mismo.** Si continúas pensando y actuando como hasta ahora lo has estado haciendo, el resultado será igual. Os voy a contar una historia que no es cierta. Hace poco tiempo invité a unos amigos a una tertulia en mi casa, y mencioné que iba a pedir a domicilio algo para que comiésemos. Pero César dijo que a él le gustaba cocinar y nos prepararía algo para la cena, lo cual acepté. Hizo una lista de todo lo que yo debería ir a comprar, y cuando la miré vi que saldría más costoso y demorada esa elección. Opiné que debería preparar la cena con lo que yo tuviese en mi casa. Aceptó y examinó el contenido de mi nevera y la alacena. Miró qué receta podía preparar con eso y puso manos a la acción. Observé que cada paso de la receta tenía su tiempo de elaboración y que no se podía saltar ninguno.

En vuestro caso hay que mirar qué tienes disponible para emprender algo: tus fortalezas, recursos, lo que te agrada hacer, para qué eres bueno, qué has estudiado, cuáles idiomas entiendes, qué has trabajado, qué experiencias tienes, quiénes te conocen y te pueden recomendar, qué disponibilidad de crédito tienes, de qué elementos dispones (herramientas, materiales). Necesitas identificar alguna oportunidad y organizar los recursos para aprovecharla. Elige aquello que te guste y concentra toda tu atención en una sola receta. Mi abuelo decía: *“quien mucho abarca poco aprieta”* y *“no se puede servir bien a varios amos”*. Resulta útil consultar en Internet sitios para emprendedores, donde aporten ideas de proyectos, **algo así como las recetas que puede preparar el cocinero.** Un buen sitio es <http://www.soyentrepreneur.com/>

A **Steve Jobs**, fundador de Apple, lo echaron de su propia empresa, pero eso le sirvió para crear **Pixar**, la primera compañía de animación digital, y los computadores NEXT. Posteriormente recuperó a Apple.

En 1932 el señor **Ole Kirk Christiansen** tuvo que cerrar su carpintería en Dinamarca por quiebra económica, murió su esposa y quedó a cargo de 4 hijos pequeños. No tenía dinero, pero sí mucha motivación para trabajar bien, honradez y muchos trozos de madera. Con la ayuda

de sus hijos comenzó a fabricar juguetes que vendió inicialmente en su localidad y luego en otras ciudades... Sorteando muchos tropiezos fue creciendo la fábrica, hasta que llegó un momento en el que cambió la madera por fichas de plástico, y la llamó **LEGO**. Actualmente es una mega fábrica reconocida a nivel mundial.

PRIMERO LA SIEMBRA Y LUEGO LA COSECHA

El discípulo recién venido al cenáculo de la oración, oyó comentarios en torno a las lecciones y ejemplos de Jesús de Nazaret, y en la oración que le correspondió pronunciar exclamó eufórico: — *¡Señor, mi corazón vibra de alegría al aceptarte!... ¡Ahora amado Jesús pido que me aceptes, dándome algún encargo en tu servicio!*

El nuevo aprendiz, sofocado de lágrimas, nada más consiguió decir. Desde aquel instante comenzó una vida nueva. Llenó de actividad sus horas, relacionando comprensión humana y trabajo benéfico. Los días pasaron hasta que cierta noche, encontrándose muy cansado, le pareció ver al frente a Jesús que le sonreía. El servidor se arrodilló y exclamó emocionado: — *Señor, me avergüenzo por no ofrecerte nada... Me entregué inútilmente a vuestra misión. De tus semillas de amor que esparcí, ninguna consiguió germinar. Hablé de ti a los que sufrían, y muchas veces tuve amargas reacciones de revuelta y desesperación. Hablé en tu nombre a los hombres doctos, y apenas tuve de ellos manifestaciones de ironía vestidas de bellas palabras. Apelé a las personas aliviadas y afortunadas, rogándoles que abrazasen a los infelices, y obtuve promesas de cooperación que muy pocas cumplieron.*

— *Hablé sobre el perdón a los hermanos ofendidos, recomendándoles tolerancia para con los agresores, y aunque muchos afirmaron que disculpaban las afrentas recibidas, en el fondo de sus almas las llagas del resentimiento continuaron corroyéndoles las fuerzas del corazón. A algunos amigos que estuvieron haciendo buenas obras en tu nombre, les insistí para que permane-*

ciesen fieles a tus esperanzas, pero desertaron desalentados. ¿Qué debo hacer, si planto tus enseñanzas y no obtengo ningún resultado?

Al discípulo le pareció que Jesús le hablaba compasivo: ***-Continúa sirviendo y no temas. ¿Dónde visteis el labrador que echase las semillas en la tierra y las viese germinar en el mismo instante? Todo gesto de bondad y toda palabra de amor ejercen una acción positiva en los demás. Continúa tratando de comprender, servir, amar y sembrar, y deja que las leyes del universo hagan el resto.***

Adaptado del libro PALABRAS DEL CORAZÓN,
por el espíritu de Irma Castro, psicografiado por Chico Xavier.

DESIDERATA

Camina plácido entre el ruido y la prisa, y piensa en la paz que se puede encontrar en el silencio. En cuanto sea posible, y sin rendirte, mantén buenas relaciones con todas las personas.

Enuncia tu verdad de una manera serena y clara, y escucha a los demás, incluso al torpe e ignorante, pues también ellos tienen su propia historia.

Esquiva a las personas ruidosas y agresivas, pues son un fastidio para el espíritu. Si te comparas con los demás, te volverás vano y amargado, ya que siempre habrá personas más grandes y más pequeñas que tú.

Disfruta de tus éxitos, lo mismo que de tus planes. Mantén el interés en tu profesión, por humilde que sea; tómala como un verdadero tesoro en el fortuito cambiar de los tiempos.

Sé cauto en tus negocios, pues el mundo está lleno de engaños, mas no dejes que esto te vuelva ciego para la virtud que existe.

Sé sincero contigo mismo. En especial, no finjas el afecto y no seas cínicico en el amor, pues, en medio de todas las arideces y desengaños, es perenne como la hierba.

Acata dócilmente el consejo de los años, abandonando con donaire las cosas de la juventud. Cultiva la firmeza del espíritu para que te proteja en las adversidades repentinas. Muchos temores nacen de la fatiga y la soledad. Sobre una sana disciplina, sé benigno contigo mismo.

Tú eres una criatura del universo, no menos que las plantas y las estrellas, y tienes derecho a existir. Y sea que te resulte claro o no, el universo marcha como debiera. Por eso debes estar en paz con Dios, cualquiera que sea tu idea de Él, y sean cualesquiera tus trabajos y aspiraciones.

Conserva la paz con tu alma en la bulliciosa confusión de la vida. Aún con toda su farsa, penalidades y sueños fallidos, el mundo es todavía hermoso. ¡Sé cauto y esfuérzate por ser feliz!

Autor anónimo, siglo VI

LA TORTURA NO ES ARTE NI ES CULTURA

Torturar y matar no es arte ni es cultura. La acción de torear o lidiar un toro tampoco debe considerarse motivo de fiesta brava, porque no está bien que unos gocen con el sufrimiento de un animal herido y acorralado. **Arte es una actividad en la que el hombre**



recrea en formas bellas un sentimiento o un aspecto de la realidad, y fiesta es una expresión de sana alegría. ¿Y qué hay de bello en muchos hombres perseguir con lanzas, a caballo, a un toro asustado y herirlo? ¿Qué hay de bello en cortarle las orejas y mostrarlas al público como trofeo salvaje? ¿Y qué sana alegría puede haber en el sufrir del animal?

Cosa similar se puede decir de las peleas de gallos y de perros. Matar un animal para salvar nuestra vida puede que tenga una justificación natural, pero humillarlo y hacerlo sufrir por diversión, lujo o ambición, es algo que no compartimos. Nos duele ver al animal acorralado, herido y jadeante en una lucha desigual sin justificación.

Anualmente celebran en poblaciones de la costa caribe colombiana unas festividades que llaman **Corralejas**, en las que sueltan al toro en un

corral en el que muchas personas, en su mayoría borrachos, lo asustan, persiguen, golpean, hieren y torturan. Y en cierta festividad religiosa en España atan a los cuernos del toro un par de mechones que luego encienden. Las llamas le queman los ojos al pobre animal mientras corre adolorido tratando de huir de los salvajes que lo persiguen con varas puntiagudas, mientras en su lomo van quedando clavados los dardos que otros desalmados le lanzan con cerbatanas desde los palcos. Las fotos muestran la barbarie. No hay excusas para ser tan desalmados.



EN VIDA, HERMANO

Prefiero que compartas conmigo unos pocos minutos ahora que estoy vivo, y no una noche entera cuando muera. Prefiero que estreches suavemente mi mano ahora que estoy vivo, y no que apoyes tu cuerpo sobre mi cadáver cuando muera. Prefiero que me regales una sola flor ahora que estoy vivo, y no que envíes un hermoso ramo cuando muera. Prefiero que me dediques una leve plegaria ahora que estoy vivo, y no un poético epitafio sobre mi tumba cuando muera. Prefiero escuchar que me aceptas así, con mis defectos, ahora que estoy vivo. Es mejor decirlo tarde que nunca: Me alegro que estés bien... Te amo... Te perdono.

Un hombre estaba poniendo flores en la tumba de un pariente, cuando vio a un hombre chino poniendo un plato con arroz en la tumba vecina. El hombre se dirigió al chino y le preguntó:

-Disculpe señor, ¿de verdad cree usted que el difunto vendrá a comer el arroz que usted le está poniendo?

Sí, -respondió el chino- cuando su familiar venga a oler las flores que usted le trajo, ya que nunca se las dio en vida.

NO LOS LLAMES CUANDO MUERAN

Cuando muera un ser querido, no lo llames ni lo culpes de tu tristeza o soledad, ya que lo puedes frenar en su proceso. Si lo amas, dile mentalmente que aceptas que se haya ido, que deseas que avance hacia la dimensión que le corresponde. Si murió alguien que consideras te hizo daño, perdónalo; no le sigas deseando el mal más allá.

Alguien preguntó a un guía espiritual acerca de un familiar secuestrado: ***Maestro, ¿mi sobrino está vivo o muerto?*** Y él respondió: *¿Cómo lo sientes? Cuántos vivos hay, que para algunos están como muertos, y cuántos muertos hay, que para algunos todavía están como vivos.*

Recuerda y visita a tus familiares cuando todavía estén vivos. Cuantos hay que ignoran y no disfrutan a quienes tienen cerca, pero que lloran cuando los pierden o se van.

ESPERA UN POCO MÁS

A veces ruge la tempestad de la incomprensión en el ambiente doméstico y experimentas el ímpetu de reaccionar coléricamente. *Entretanto, nada digas. Espera un poco más.*

A veces aparecen desacuerdos entre amigos y quieres asumir una posición drástica dejado llevar por las impresiones del momento. No obstante, no te perturbes. *Espera un poco más.*

A veces los compañeros te traen noticias alarmantes con relación al comportamiento infeliz de determinados hermanos y, en lo íntimo, te dispones a la censura apresurada. Sin embargo, no te apresures. *Espera un poco más.*

A veces recibes injurias que te duelen en el sentimiento y te inclinas de inmediato a promover tu propia defensa. No desesperes. *Espera un poco más.*

Nunca respondas a la violencia con la violencia. Muchos delitos, calamidades, desequilibrios y tragedias generan por largo tiempo sufrimiento y sentimientos de culpa, simplemente porque las víctimas de la precipitación no quisieron esperar un poco más.

Adaptado del libro PALABRAS DEL CORAZÓN, por el espíritu de Irma Castro, psicografiado por Chico Xavier.

MALA RELACIÓN DE PAREJA

Es de suponer que el matrimonio, o la unión libre, es la culminación de un proceso de mutuo reconocimiento, en el que cada uno acepta al otro tal como es. Desafortunadamente para algunos, **el amor es ciego** en esa primera fase de la relación: él siente que ella es la ilusión de su vida, la reina de su corazón, la linda hechicera. Igualmente, ella cree que no existe otro mejor que su príncipe, no ve sus defectos, y le cree y perdona todas sus mentiras. Al abrir los ojos a la realidad, afrontar la obligación del compromiso, la crianza de los hijos y el verse diariamente, la linda hechicera pasa a ser una maldita bruja, y el príncipe se convierte en el ogro de las pesadillas.

Aquellos que se casaron por huir de la casa, conveniencias sociales o intereses económicos, más que por un amor real, ahora se exigen y se ponen condiciones, tomando la relación como una obligación y no como un libre compartir mutuo. Los gritos, las ofensas y las recriminaciones reemplazan ahora las palabras melosas que se decían cuando novios, sa-

liendo a relucir frases como: *Eres un estorbo... No sé por qué me casé con usted... Espero más de ti... Para continuar juntos debes cambiar tú... ¡No me pongas condiciones!... Pensamos muy diferente... Es tu obligación... Bien decía mi mamá que usted era un borracho... Cámbiame esa película por una de vaqueros.*

Y si agregamos licor y unas cuantas aventuras extraconyugales del hombre o la mujer, el hogar se puede convertir muy pronto en un verdadero infierno. Puesto que quien se emborracha usualmente gasta en licor casi todo el dinero de su paga, entonces escasea para cubrir las necesidades básicas de la casa, como el pago del arriendo, la alimentación y el estudio de los hijos.

En ocasiones, cuando el hombre llega ebrio a la casa, tarde en la noche o temprano en la madrugada, ofende y hasta agrede físicamente a la esposa o sus hijos, la mayoría de las veces por cosas sin razón o sin sentido, ya sea porque ella estaba dormida, porque la comida estaba fría o muy caliente, porque le pidieron dinero, porque lo miraron feo, etc. Es corriente también la escena en la que los hijos ven a su madre llorar y recibir golpes, mientras ésta le endilga la culpa de todo a otra mujer que, supuestamente, ahora tiene su marido. Los niños miran el triste espectáculo sin poder hacer nada, mientras por sus mentes pasan deseos de llegar a ser grandes para irse de la casa o defender a su mamá. A veces la mujer no aguanta la presión y se va de arrimada para otro sitio con los niños, usualmente para la casa de sus padres.

Vivir en comunidad no es fácil. Si muchas veces no nos entendemos ni nosotros mismos, y cambiamos de parecer de la noche a la mañana, *¿cómo esperar que los demás nos entiendan?* Evidentemente se requiere comprensión, paciencia y tolerancia de parte y parte, para que haya un poco de armonía en el hogar. Hay que procurar aceptar que cada uno es cada uno, un ser único con anhelos de libertad y de felicidad, un ser con sus propios pensamientos, ideales, sentimientos y modo de actuar. Cada uno con un diferente nivel de evolución espiritual, intelectual y cultural. Ninguno es igual al otro. Para tratar de entender por qué el otro actúa de esa manera, intercambia mentalmente de papel con tu pareja o

con el hijo que no te entiendes; imagina que tú eres él o ella y vive por un momento diferentes situaciones de su vida. Tu esposa, por ejemplo, se puede estar sintiendo como un ave enjaulada, sin libertad. Si en todo momento le humillas y le hieres sus sentimientos, no se le puede pedir que ame o sonría. Casi siempre terminamos odiando a quien nos causa temor o nos atormenta.

Tampoco se puede lograr la armonía cuando en cada pequeño disgusto se sacan a relucir los hechos del pasado. Además, si piensas que consiguiendo una amiga o un amigo con quien compartir ratos vas a lograr lo que no has podido en el matrimonio, te equivocas, pues lo único que obtendrás será hacer más grande el problema, pues ahora deberás manejar también sentimientos de culpa. La otra persona pareciera ser ideal porque se entrega sin exigencias ni condiciones, pero tal ilusión se desvanecerá o cambiará cuando se formalice de alguna manera la relación, y esa persona piense que ya tiene seguro lo que buscaba.

Si las cosas van de mal en peor, y consideran que el amor ya se acabó, procuren darse el uno al otro unas vacaciones antes de optar por la separación definitiva. Traten de dialogar y separarse temporalmente, de manera que, libres ya de las tensiones diarias, analicen realmente sus sentimientos. **Si continuar juntos es un riesgo para todos, porque la situación hace germinar odio en sus corazones, o se han perdido el respeto hasta el punto de atentar contra sus vidas, lo mejor es, entonces, separarse.** En este caso, es común el temor a la soledad y al tener que iniciar otra relación de pareja, pero ello se supera con el tiempo.

Imaginen que ustedes dos son una pareja escalando una montaña, y que van amarrados de una sogá, la cual se usa para ayudar a subir al que está en un nivel más bajo, y para sostenerse mutuamente en caso de que alguno resbale. Mientras el uno pueda ayudar al otro sin que su propia vida peligre, deberán permanecer unidos. Sin embargo, cuando uno de los escaladores ha decidido no continuar, y tira de la sogá para hacer caer también al abismo a su compañero, éste podrá cortarla y separarse definitivamente de quien le quiere hacer daño. Si tienen hijos, traten de entender que estos no son propiedad exclusiva de ninguno de ustedes,

pues ellos tienen el derecho de tener sus propios sentimientos por quienes el destino puso como padres biológicos.

Suicidarse sólo posterga el problema para otra existencia, y abandonar el hogar hace sufrir mucho más a los hijos, esos seres traídos al mundo sin su consentimiento, y que, por ende, nada o poco tienen la culpa de lo que está sucediendo.

LOS HIJOS MAÑANA SE VAN

Mi hijo nació hace pocos días. Aunque quiero estar con él, poco puedo, pues me lo impiden los compromisos sociales o los viajes que emprendo... Mi hijo aprendió a comer... Y también dijo sus primeras palabras cuando yo no estaba... Mi hijo crece rápido... ¡Cómo pasa el tiempo! A veces, cuando nos vemos, me dice: **¡Papá, algún día seré como tú!**

El otro día hablamos por teléfono, y me dijo: **¿Cuándo regresas a casa papá?**

-No lo sé hijo, pero cuando regrese jugaremos juntos... Ya lo verás.

Mi hijo cumplió diez años hace pocos días, y me dijo: **Gracias por la pelota papá... ¿Quieres jugar conmigo?**

-Hoy no hijo... Estoy cansado y tengo mucho que hacer.

Está bien papá, otro día será, me dijo mientras se alejaba sonriente, como queriendo decir **Yo quiero ser como tú.**

Mi hijo regresó de la universidad el otro día... Ya es todo un hombre. Quise dialogar con él: *-Hijo, estoy orgulloso de ti; siéntate y hablemos un poco.*

Hoy no papá, voy a salir... Pero ya que estás desocupado, préstame el carro para visitar unos amigos.

Han pasado algunos años. Estoy anciano y jubilado. Mi hijo vive en otro lugar. Hoy lo llamé: *¡Hola hijo, quiero verte!*

Me encantaría papá, pero hoy no tengo tiempo... Tú sabes... Mi trabajo... Los niños... ¡Gracias papá por llamar! Fue muy agradable escucharte.

Al colgar el teléfono me di cuenta que mi hijo llegó a ser como yo.
¡No permitas que a ti te suceda lo mismo!

LA MEDIA COBIJA

Don Roque era un anciano cuando murió su esposa. Durante toda la vida había trabajado duramente para sacar a su familia adelante. Su mayor deseo era ver a su hijo convertido en un hombre de bien, respetado por los demás, y para lograrlo le dedicó su vida y su escasa fortuna. Ahora, al final de su vida, se encontraba sin fuerzas, sin esperanzas, solo y lleno de recuerdos. Esperaba que su hijo, brillante profesional, le ofreciera apoyo y comprensión, pero veía pasar los días sin que éste apareciera y decidió por primera vez en su vida pedirle un favor. Fue a su casa y tocó a la puerta:

— *¡Hola papá! ¡Qué milagro que vienes por aquí!*

— ***Ya sabes que no me gusta molestarte, pero me siento muy solo, cansado y viejo.***

— *Pues a nosotros nos da mucho gusto que vengas a visitarnos; ya sabes que ésta es tu casa.*

— ***¡Gracias hijo! Sabía que podía contar contigo, pero temía ser un estorbo. Entonces, ¿no te molestaría que me quedara a vivir con ustedes? Me siento tan solo...***

— *¿Quedarte a vivir aquí? Sí, claro... pero no sé si estarías a gusto. Tú sabes, la casa es chica, mi esposa es tan especial... y luego los niños...*

— ***Mira hijo, si te causo muchas molestias, olvídalos, no te preocupes por mí. Alguien me tenderá una mano.***

— *No papá, no es eso. No se me ocurre dónde podrías dormir. No puedo sacar a ninguno de su cuarto. Mis hijos no me lo perdonarían... a menos que no te moleste dormir en el cuarto de rebujo.*



— **¿Dormir en el cuarto de rebujo? Está bien.**

Acto seguido el hijo llamó al nieto de Don Roque y le dijo:

— *Mira hijo, tu abuelo se quedará a vivir con nosotros. Tráele una cobija para que se tape en la noche.*

— **Sí, con gusto papá. ¿Y en dónde va a dormir el abuelo?**

— *En el cuarto de rebujo. Él no quiere que nos incomodemos por su culpa.*

Luis subió por la cobija, tomó unas tijeras y la cortó en dos. Cuando su padre lo vio haciendo esto, le preguntó:

— *¿Qué haces Luis? ¿Por qué cortas la manta de tu abuelo?*

— **Sabes, papá... Estaba pensando...**

— *¿Pensando qué?*

— **En guardar la mitad de la cobija para cuando tú seas viejo y tengas que ir a vivir a mi casa.**

CASTIGAR A LOS HIJOS

Al niño hay que corregirle desde pequeño sus problemas de conducta, pero lo debemos hacer con amor, procurando mostrarle la manera con nuestro ejemplo (esto dice más que mil palabras), evitando al máximo los castigos físicos. Busca el modo de dialogar con él y explicarle por qué se le exige tal o cual cosa. Si reincide en algo que a simple vista es malo para él, puedes darle una palmadita en ese momento, pero sin odio. Dile que lo amas, y que por eso lo reprendes. Al poco tiempo olvidará y perdonará el castigo.

Quando lo reprendes o regañas delante de una visita, para mostrar a tus amigos que tienes autoridad, o cuando le echas un sermón que no entiende, pero en el que se percibe tu disgusto y le das a suponer que para ti valía más el jarrón destrozado que sus sentimientos, estarás fomentando en él un ser violento, un vengador y un resentido. Cuando el castigo se hace como venganza, a destiempo o en forma desmedida, se convierte en un acto de odio que puede causar más odio.

Si tu hijo pierde el año escolar, no lo humilles ni lo pongas como mal ejemplo a sus hermanos o amigos. Muchos genios de la humanidad fueron incomprendidos cuando eran estudiantes. No todos tienen el mismo coeficiente intelectual, ni las mismas amistades, ni las mismas facilidades, ni el mismo calor de hogar. Apóyalo en los momentos de dificultad.

El enfermo es el que más cuidados necesita. Si tu hija soltera ha quedado embarazada, no la rechaces ni le exijas que aborte. Ahora es cuando ella y tu nieto más requieren la prueba de tu amor. Recuerda que ella también es humana, y los humanos cometemos errores.

MALA SUERTE, BUENA SUERTE

Una historia budista Zen de China habla de un anciano labrador que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día, el caballo escapó a las montañas y el anciano no pudo arar más. Cuando los vecinos se acercaban al anciano para lamentar su desgracia, éste les replicaba: *¿Mala suerte?... ¿Buena suerte?... Sólo el tiempo lo dirá.*

Una semana después el caballo bajó de las montañas trayendo consigo una manada de caballos salvajes. Entonces los vecinos felicitaron al labrador, pero éste les respondió: *¿Buena suerte?... ¿Mala suerte?... Sólo el tiempo lo dirá.*

Cuando el hijo del labrador intentó domar uno de esos caballos salvajes cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró el hecho como una desgracia, más no así el labrador, quien se limitó a decir: *¿Mala suerte?... ¿Buena suerte?... Sólo el tiempo lo dirá.*

Unas semanas más tarde el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota, lo dejaron tranquilo. *¿Buena suerte?... ¿Mala suerte?... Sólo el tiempo lo dirá.*

¿Que la novia del muchacho se casó con otro? ¿Que éste murió de repente en plena juventud? *¿Buena suerte?... ¿Mala suerte?... Sólo el tiempo lo dirá.*

Usualmente el remedio más efectivo es el que peor sabe, y actúa más rápido cuando se aplica con inyección, aunque cause dolor. Cuando alguien te diga o haga algo que te perturbe o te hiera en el corazón, piensa que lo puede estar haciendo por tu bien. Todo lo que a primera vista parece un contratiempo, puede ocultar un bien, y lo que parece bueno a primera vista, puede realmente ser dañino. Por lo general, cuando las cosas se reciben y aceptan como llegan, se comprobará más tarde o más temprano que **no hay mal que por bien no venga**.

Tengo mala suerte... Todo lo que emprendo fracasa... Los novios se van... Alguien me saló... Pensamos que nos están haciendo el mal con brujería... Se me derramó la sal... Se rompió el espejo... Hoy es martes 13... Pasé por debajo de una escalera... Me levanté con el pie izquierdo... Le pusieron mal de ojo... Me pasó por delante un gato negro... Tiraron tierra de cementerio a la puerta de mi casa... Me tienen rezado... Todas estas expresiones indican que se repite con frecuencia algo que no aceptan. Si tomas la existencia corporal como algo sin sentido, en la que las cosas suceden por casualidad, tienes toda la razón en renegar de tu mala suerte y suponer que otras personas tienen el poder de alterar tu destino, cuando en realidad los humanos somos como simples microbios cósmicos cuando nos comparamos con la inmensidad del universo.

Si crees que estamos destinados al sufrimiento, la desidia o el mal, pienso que tu mala suerte no va a cambiar en mucho tiempo, pues miras la vida con un sentido negativo, y lo negativo atrae lo malo.

Al contrario, si aceptas que la existencia corporal es un simple colegio al que venimos a estudiar, y que las dificultades de la vida son lecciones que tenemos que aprender antes de pasar al nivel siguiente, observarás que tu suerte empieza a cambiar. Por simples patrones de aprendizaje, la tarea se repite en variedad de formas hasta que el estudiante la acepte y la aprenda. Nada se da por casualidad sino por causalidad, por causa y efecto, por una razón de ser.

Cuando quieras realmente sanar no te empeñes en aliviar los efectos; búscale el remedio a la causa. Para no tener que estar secando el charco, y evitar que se forme el fango, cierra la llave del agua o corrige la fuga

que lo está produciendo. El mal se aloja en tu pensamiento. Aparta de tu mente los pensamientos negativos, los que te recuerdan cosas desagradables o personas que te han hecho alguna ofensa, y el mal dejará de existir. No necesitas amuletos, ni medallitas, ni aguas “benditas”, ni ritos, ni oraciones preconcebidas para cada ocasión.

Cierra los ojos, respira lento y profundo procurando no pensar en nada, dejando que los pensamientos se vayan como llegan. No hagas reclamos ni comparaciones, retira el orgullo y la vanidad. Dedicar unos minutos para dar gracias al universo por los dones que tienes: los ojos, oídos, el olfato, el gusto, tus brazos, tus piernas, tu inteligencia, tus amigos, tu familia, etcétera.

NO LLORES LO PERDIDO

Para probar que los apegos son motivo de dolor y de tristeza, alguien le obsequió una manzana a un niño, el cual se puso muy feliz y se dirigió con ella hacia su casa. No había caminado mucho, cuando el desconocido lo volvió a llamar para darle otra más. El niño tomó una en cada mano y corrió alborozado hacia su destino, al otro lado del arroyo.

Pero otra vez el niño fue llamado para darle una tercera manzana, la cual acomodó como pudo en sus bracitos, mientras pasaba corriendo el puente, con tal mala fortuna que una de ellas rodó por el suelo y cayó al agua. Trató de alcanzarla, pero no pudo. Mientras la miraba cómo se la llevaba la corriente, de sus ojos rodaron varias lágrimas de tristeza, que le impedían ver y disfrutar las dos manzanas que todavía le quedaban.

No llores lo perdido, agradece lo que tienes. Si la cosa tiene solución, ¿para qué te preocupas? Y si no tiene, entonces, ¿qué solucionas con la preocupación? **Cuantos hay que por no aceptar la partida de un ser querido, ignoran y rechazan la compañía y el amor de los familiares o amigos que todavía están a su lado.**

Admira las montañas, los árboles, las quebradas y los pájaros. Imagina por un momento uno de los tantos desiertos que hay en el mundo, en

el que las personas que allí viven tienen que pasar su calurosa existencia sin conocer lo agradable que es correr descalzo por el prado, la frescura del verdor de las plantas, la sombra de los árboles, el aroma de los jardines, el sonido del agua en el arroyo, el trinar de las aves, el viento que refresca. Da gracias al universo, o la idea que tengas de Dios, que te ha permitido todo eso.

EL AMOR ES ALGO PERSONAL

La familia se había reunido para cenar, y el hijo mayor anunció que iba a casarse con la vecina. *¡Pero si su familia no le dejó nada...!* -objetó el padre. *¡Ni ha sido capaz de ahorrar un céntimo!* -añadió la madre. *¡Y no sabe una palabra de fútbol!* -dijo el hermano. *¡Jamás he visto a una chica tan cursi!* -dijo la hermana. *¡Sólo sabe ver novelas!* -dijo el tío. *¡No tiene gusto para vestir!* -dijo la tía. *¡Se lo gasta todo en maquillaje!* -dijo la abuela.

Todo eso es verdad -dijo el muchacho. ***Pero tiene una enorme ventaja sobre todos nosotros.***

¿Cuál? -exclamaron todos.

No mira mis defectos ni los vuestros.

LIBÉRATE DE ESA DEPRESIÓN

La depresión se da por muchos motivos, pero el más común es la no aceptación: No aceptamos que el otro sea así, no aceptamos nuestra situación, no aceptamos la soledad, no aceptamos la enfermedad. Condicionamos nuestra felicidad al hecho de que se produzca primero un cambio en una situación que de antemano sabemos no depende de nosotros, lo cual la hace tan remota, que hasta la esperanza se pierde. Aunque yo quisiera que en este momento fuese de día y con un sol radiante, no puedo pedirle a la noche que cambie y deje de llover.

Aceptar no significa estar de acuerdo; simplemente vivo la noche, y no me preocupo por cambiarla. Hay que aprender a aceptar todo aquello que no se puede cambiar. Aceptar que es un borracho, no es estar de acuerdo con que sea un borracho, pero me libera de la angustia de querer cambiar algo que no depende de mí.

Si piensas que alguien no te ama, también acéptalo, así como es. A veces condicionamos nuestra felicidad a que otra persona nos quiera, ignorando si a ella le dieron amor en su vida. Nadie da de lo que no tiene, ni enseña lo que no sabe. Si no tiene amor, no puede dar amor.

También se sufre porque la realidad no concuerda con nuestros deseos o ilusiones. Porque se siente que uno no encaja en la familia o en esta sociedad que nos programa para ser felices o desdichados, según el grado de adaptación a las normas de comportamiento social que nos imponen. Si fuésemos robots, podríamos imaginar que tales normas son como botones que nos manipulan. Por ejemplo, para inflarnos el ego y hacernos parecer más de lo que somos, simbólicamente oprimen en nosotros el **botón de la alabanza**: *¡Eres muy linda!, ¡Eres lo máximo!, Eres el mejor trabajador, ¡Como tú, no hay otro igual!, ¡No podríamos vivir sin ti!, ¡Eres muy buena persona!*

Sin embargo, cuando nos quieren hacer sentir menos, basta con apretar el botón de la crítica para desinflar el ego: *¡Eres muy tonto!, ¡Eres muy fea!, ¡Cada que hablas metes la pata!, ¡Sólo sirves para cuidar la casa!, ¡Vales menos que nada!, ¡No mereces eso!*

¡Desprográmate! Tú eres un ser único, sin duplicados, ni obligación de parecerse a nadie. Unos nacieron ricos o pobres, aliviados o enfermos, aceptados o rechazados, pero ninguno tuvo la oportunidad de elegir a sus padres, la época o el lugar de nacimiento (por lo menos de modo consciente).

En cuanto a los demás, déjame recordarte que nadie es de tu propiedad, ni siquiera los hijos. Deja que cada uno trate de hacer realidad sus propios sueños. No los manipules con tus propias ilusiones. Aconséjalos con lo que supones es tu experiencia y conocimiento, pero no los obligues a pensar como tú, porque tampoco eres un ser perfecto o infalible.

LO QUE ES COMPASIÓN

Recorriendo cierta tarde la hacienda de un viejo labrador, observé que hacía poner algunos panes muy grandes a la entrada de algunos senderos, sobre tres palos clavados en el suelo, formando triángulo. Me llamó la atención lo que hacía y le pregunté:

— **¿Para quién son esos panes?**

— *Para los que roban por hambre -me dijo.*

— **¿Y cree usted que se contentarán los ladrones con ese pan? Mucho me temo que esa precaución sea inútil.**

— *Con uno que se contente, me doy por satisfecho. Aquí donde usted me ve, que soy el más rico hacendado de esta comarca, cuando muchacho, estaba en la mayor miseria. Mis padres murieron; mis hermanos tiraron cada uno por su lado, y yo me quedé sin oficio ni beneficio. Sin saber qué hacer de mi persona, me dediqué a trabajar. Pronto las angustias del hambre me empujaron a toda clase de vicios. Comencé por hurtar aves de corral, frutas, leña, grano, y como en la pendiente del mal, dado el primer paso, se desciende rápidamente hasta llegar al fondo del abismo, me reuní con otros muchachos de mal vivir, y concertamos un asalto a una granja, cuyos dueños tenían fama de ser muy ricos—.*

— *Por la tarde fui a reconocer el terreno, y vi que el amo, ayudado de algunos mozos de labranza, colocaba panes y jarras de vino en distintos sitios. Pregunté lo mismo que usted ahora, y el amo me dijo:*

— ***Si alguien merece compasión en este mundo, son los malhechores; no todos son perversos ni malos de remate. Los primeros pasos en la senda del crimen se dan a veces a impulso del hambre, y si entre los muchos que rondan mi morada, hay algún infeliz que se siente acosado por esa fiera sangrienta que se llama necesidad, y puede acallar las exigencias del hambre, quién sabe si en los instantes que se detiene a saciar su apetito, un buen propósito de enmienda le separará del camino que conduce a la cárcel. ¡Me inspiran tanta compasión los***



malhechores por necesidad!... Sus condiciones para trabajar son mucho más duras que para los hombres honrados, y obtienen por galardón grilletas para sus tobillos o una muerte afrentosa. Mientras que mi muerte sería profundamente sentida, la suya es posible que sea celebrada con público regocijo—.

Las palabras de aquel hombre me impresionaron de tal modo que, sin poderme contener, le dije: *Quisiera hablar a solas con usted.* Hizo una seña a los trabajadores, y estos se alejaron sin perdernos de vista al amo y a mí. Entonces le confesé todos mis pecados, y concluí por decirle: *La compasión que siente usted por los criminales, ¿la quiere ejercer conmigo?*

La respuesta fue afirmativa, y desde aquella tarde formé parte de su numerosa familia, pues aquel hombre trataba a todos sus trabajadores como si fueran allegados. A él debo el haber entrado en la buena senda, y su compasión por los débiles apartó a muchos desdichados del camino del crimen. Él me hizo hombre y me instruyó. Una de sus hijas fue más tarde mi esposa y la madre de mis hijos. Poco antes de morir, mi protector me llamó para decirme: *No te olvides nunca de hacer lo que yo hacía. Compadecede a los que roban por hambre. Recuerda que la compasión es el amor superior a todos los amores.*

Las palabras del anciano labrador se grabaron en mi mente con caracteres indelebles y, desde entonces, estudiando la naturaleza de ese sentimiento que se llama compasión, he podido convencerme de que **compadecer es amar con el amor más desinteresado.** Si alguien lucha por sobrevivir, tal como vendiendo baratijas, frutas o dulces, ayúdale. Una manera de hacerlo es comprándole algo de lo que te ofrece, y no le regatees el precio. Incluso, págale un poco más de lo que te pide. Eso es compasión, y una manera de elevar al cielo las más fervorosas plegarias.

Es cierto que algunos, además de tomar los panes y el vino, se llevan hasta los palos, pero la justicia del universo, la ley del karma, dará a cada uno su merecido. No juzguemos nosotros, porque el que juzga mal puede hacer daño.

Adaptado del ANUARIO ESPÍRITA 1995

ENCUENTRA TU PROPIA IDENTIDAD

Hubo un indio que encontró un huevo de águila dorada en la cima de una montaña. Lo llevó consigo y lo puso junto con los huevos que iban a ser empollados por una gallina. Cuando el momento llegó, los pollitos salieron del cascarón, y también la pequeña águila, la cual creció rodeada por los polluelos. Después de un tiempo aprendió a cacarear, escarbar la tierra y buscar lombrices como las gallinas. Igual que las gallinas, subía sólo a las ramas más bajas de los árboles. Por lo visto, su vida transcurría con el convencimiento de que era una gallina.

Un día, ya vieja, al mirar hacia el cielo tuvo una visión magnífica. Allá en lo alto, junto a las nubes, en el cielo azul, un pájaro majestuoso volaba como si no necesitase hacer el más mínimo esfuerzo. El águila vieja quedó impresionada. Se volvió hacia la gallina más próxima y preguntó: *¿Qué pájaro es aquél?*

La gallina miró hacia arriba y respondió: *Es un águila dorada, la reina de los cielos. Pero no pienses en ella. Tú y yo somos de aquí abajo.*

Y la vieja águila no miró nunca más hacia arriba. Vivió y murió de la manera como todo el mundo la trataba, convencida que era una gallina. Nunca aceptó pensar o actuar como ella misma lo sentía en su propia conciencia.

Despierta esa águila que hay en ti, ¡activa ese campeón!

DECÁLOGO DEL FRACASADO

1. Espera sentado tu oportunidad.
2. Comenta la buena suerte de los demás.
3. No te esfuerces por estudiar.
4. Constantemente repite que “los tiempos están muy difíciles”.
5. Recuerda siempre que “sin padrinos y recomendaciones no se logra nada”.

6. Confía en tu suerte y aguarda a que “vengan tiempos mejores”.
7. Contesta que eres demasiado viejo para aprender o emprender cosas.
8. Pasa lamentándote de lo que podías haber hecho y no hiciste (inventas las disculpas).
9. Repite con frecuencia que no tienes dinero ni tiempo para hacer las cosas.
10. Critica y envidia lo que otros hacen. Eso te hará sentir importante.

NO TE RINDAS, PERSISTE

En muchos casos la semilla no se parece al fruto. Y lo que parece ser una cosa, resulta ser otra diferente. “No todo lo que brilla es oro”, dice el refrán. Hay piedras que son diamantes sin pulir.

No manipules a tus hijos para que estudien lo que has deseado para ti. Permite que participen en la decisión de cuál es su verdadera vocación, sea la que sea. Sin vocación, no hay motivación. Y sin motivación no hay pasión por lo que se hace. Y si no hay pasión, las posibilidades de triunfo son muy pocas.

Evita castigarlos porque sus calificaciones son bajas, o porque pierden un examen. En vez de eso, procura entender las causas que motivaron esos resultados (muchas no son visibles, pues son psicológicas) y elógielos cuando lo hagan bien; verás que los resultados mejoran.

Es un hecho que la tensión psicológica del momento de un examen, y el miedo a sacar una mala calificación, hace que muchos estudiantes olviden lo que minutos antes creían saber. Lo temido se hace realidad: se truncan ilusiones, vienen las depresiones, se baja la autoestima y se puede llegar hasta suspender los estudios.

Los errores e injusticias del sistema educativo han sido muchos, debido a que abundan los profesionales de la educación (profesores) y son escasos los apóstoles del conocimiento (maestros). Los primeros ven al alumno más como una referencia en una base de datos del colegio, que

como un ser humano que requiere atención individual, comprensión y motivación. Los segundos tienen la educación como una vocación y hacen todo lo posible para que el alumno aprenda lo que ellos le quieren enseñar.

Puesto que no podemos cambiar el sistema, lo mejor es tratar de acomodarnos a él. Antes de un examen, trata de no pensar en lo que te faltó por estudiar. Tampoco pienses en lo que este examen puede representar. No imagines que vayas a perder. Imagina que es una prueba sin importancia. Relájate; respira despacio y profundo unas tres veces. Durante la prueba no mires el reloj. Y si acaso sacas una mala nota, toma el entender y el aprender como un reto: **Hoy puede que no, pero mañana sí.**

Y si acaso hoy es uno de esos días en que todo te sale mal y no entiendes lo que estás estudiando, haz una pausa y trata de encontrar otro libro que hable de lo mismo. Posiblemente en éste encuentres mejores ejemplos y una explicación más clara del tema. Es un hecho que algunos autores explican las cosas de la manera más complicada.

El conocimiento se presenta a veces muy fácil, como algo que nos encontramos libremente al caminar. Otras veces, al contrario, no aparece a simple vista; es como si estuviese oculto al otro lado de una pared, detrás de un árbol o debajo de una piedra. Debemos movernos, buscar en otro lado, cambiar, consultar otras fuentes, preguntar a otras personas. Como humano, tienes la inteligencia, la curiosidad y la habilidad de aprender, pero debes practicar cada día estas cualidades para mejorarlas, así como un atleta debe repetir muchas veces los mismos ejercicios hasta dominarlos.

Abraham Lincoln (1809-1865) fue uno de los buenos presidentes que han regido los destinos de Estados Unidos. A los 23 años de edad dejó la granja donde trabajaba, para combatir como soldado raso en la guerra contra los indios. Mientras tanto, emprendió su formación autodidacta y hacia 1836 logró licenciarse en Derecho. Fracasó en sus negocios en 1831. En 1832 fue derrotado en la Legislatura. En 1833 volvió a fracasar en sus negocios. En 1835 murieron sus seres más queridos. En 1836 sufrió ataques de nervios.

Tenía turbulentos cambios de humor que alternaban entre la grandiosidad y la depresión. En 1838 fue derrotado como orador. En 1840 fue derrotado como candidato. En 1843, 1846 y 1848 fue derrotado para el Congreso. En 1855 fue derrotado para el Senado. En 1856 fue derrotado para vicepresidente. En 1858 fue derrotado nuevamente para el Senado... ¡Pero en 1860 ganó la presidencia! abolió la esclavitud y llegó a ser uno de los mejores presidentes. Las siguientes son algunas de sus citas:

- Si pudiéramos saber primero en dónde estamos y adonde nos dirigimos, podríamos juzgar mejor qué hacer y cómo hacer las cosas.
- A todo el mundo le agrada una lisonja.
- ¿Acaso no destruimos a nuestros enemigos cuando los hacemos amigos nuestros?
- Al no querer ser esclavo, tampoco quiero ser amo.
- Casi todas las personas son tan felices como se deciden a serlo.
- Casi todos podemos soportar la adversidad, pero si queréis probar el carácter de un hombre, dadle poder.
- El adquirir conocimientos es la mejor inversión que se puede hacer.
- Entre el amor y la violencia, siempre acaba triunfando el amor.
- Es difícil hacer a un hombre miserable mientras sienta que es digno de sí mismo.
- Es más fácil reprimir el primer capricho que satisfacer los otros que le siguen.
- La nación es más fuerte por la unidad de sus hijos y los miembros de la familia, que por su poderío militar.
- Más vale ceder el paso a un perro, que dejarse morder por él.
- Medir las palabras no es necesariamente endulzar su expresión, sino haber previsto y aceptado las consecuencias de ellas.
- Mejor es callar y que sospechen de tu poca sabiduría, que hablar y eliminar cualquier duda sobre ello.
- No podéis otorgar la fuerza al débil debilitando al fuerte; no podéis ayudar al pobre arruinando al rico.

- Pueblo que ignora su historia, pueblo que está condenado a repetirla.
- Puedes engañar a todo el mundo algún tiempo. Puedes engañar a algunos todo el tiempo. Pero no puedes engañar a todo el mundo todo el tiempo.
- Quien tiene el derecho de criticar, debe tener el corazón para ayudar.
- Nadie tiene la memoria suficiente para mentir siempre con éxito.
- Recuerda siempre que tu propia resolución de triunfar es más importante que cualquier otra cosa.
- Si quieres ganar un adepto para tu causa, convéncelo primero de que eres su amigo sincero.
- Si tuviera dos caras, ¿estaría usando ésta?
- Suavizar las penas de los otros es olvidar las propias.
- Todos los hombres nacen iguales, pero es la última vez que lo son.
- Una gota de miel caza más moscas que un galón de hiel.
- Yo no sé quién fue mi abuelo. Me importa mucho más saber quién será su nieto.

Adolf Hitler quiso estudiar arte, pero fue rechazado dos veces por la Academia de Bellas Artes de Viena a los 18 años de edad, con el siguiente veredicto. “*Prueba de dibujos insatisfactoria; no ha sido admitido*”. Pintó en las calles y vendía sus reproducciones a turistas y transeúntes. Los clientes que compraron las pinturas de Hitler en los años siguientes proporcionaron una opinión más favorable de su habilidad.

A partir de 1910, cuando montó un negocio de pintura de postales junto a Reinhold Hanisch, Hitler se mantuvo como artista comercial, pero su exasperante tendencia a holgazanear enfurecía a Hanisch y contribuyó a la áspera disolución de la sociedad en 1911. Para entonces, Hitler había pasado de las postales a trabajos de mayor formato concebidos para los dos mercados de pinturas baratas más grandes de Viena: los fabricantes de marcos, que solían vender su producto con pintura incluida, y los de muebles, que producían un popular estilo de sofá con una pintura insertada en la tapicería de la parte trasera.

Hitler trabajó regularmente como proveedor de estas ramas del negocio de la decoración de interiores hasta 1913, cuando se trasladó a Múnich para eludir el servicio militar austriaco; allí vendió sus pinturas de puerta en puerta y realizó decenas de reproducciones del registro civil local, vendiéndolas como recuerdos a las parejas de recién casados que salían del edificio. La carrera de Hitler como artista profesional terminó con la guerra, pero siguió pintando y dibujando en el ejército, registrando sus impresiones del frente de batalla con numerosos esbozos y acuarelas.

Albert Einstein no habló hasta que tenía cuatro años y no aprendió a leer hasta los siete. Albert Einstein (1879-1955), físico de origen alemán, nacionalizado suizo y norteamericano, considerado como uno de los más importantes científicos del siglo 20, autor de la teoría de la relatividad, cuando era niño presentó alguna dificultad para hablar, no le gustaba relacionarse con otros niños y cuestionaba la disciplina del colegio.

Uno de los profesores le dijo en una ocasión: «Tu presencia hace mermar el respeto que me debe la clase». Otro le dijo que «nunca llegaría a nada». Incluso, lo llegaron a tildar de retrasado mental porque era lento para aprender, y le pidieron a su madre que lo sacara del colegio, cosa que hizo muy enojada. Ella misma se propuso enseñarle, y ya vimos los resultados: Incapaz para los profesores, genio para la humanidad. Su madre intentó matricular a Albert en el Instituto Politécnico de Zúrich, pero, al no tener el título de bachiller por haber sido despedido del colegio, tuvo que presentarse a una prueba de acceso que perdió a causa de una calificación deficiente en una asignatura de letras. Esto supuso que fuera rechazado inicialmente, pero el director del centro, impresionado por sus resultados en ciencias, le aconsejó que continuara sus estudios de bachiller y que obtuviera el título que le daría acceso directo al Politécnico. Su familia le envió a Aarau para terminar sus estudios secundarios y Einstein obtuvo el título de bachiller alemán en 1896, a la edad de 16 años.

Elvis Presley, famoso cantante norteamericano ya fallecido, fue despedido por Jimmy Denny, gerente del estudio de grabación más grande, un día después de escucharlo cantar. Éste le dijo: *Muchacho, naciste para manejar un camión, jamás podrás cantar.*

Fred Smith, siendo un muchacho, presentó un plan de negocios a su profesor de la secundaria. Cuando lo miró, éste le dijo: *Está pasable, pero es ciencia ficción, esto jamás resultaría, es humanamente imposible llevarlo a cabo*, y le puso una “F”. El joven no se dio por vencido, llevó el negocio a cabo y creó Fedex, un negocio de transporte de 6 billones de dólares anuales.

Giuseppe Verdi (1813-1901), gran compositor italiano de música clásica, autor de las famosas óperas Aida, La Traviata y El Trovador, perdió el examen de admisión para entrar en el Conservatorio de Milán, el máximo sueño de los estudiantes de música, y tuvo que tomar lecciones privadas con un profesor de composición musical. Y hoy, para corregir el error de haber rechazado semejante alumno, al Conservatorio de Milán lo renombraron Conservatorio Giuseppe Verdi.

Hans Christian Andersen, (1805-1875), escritor y poeta nacido en Dinamarca, famoso por sus cuentos para niños (más de 160, traducidos a 100 idiomas), entre los que se destacan La sirenita, El patito feo (un patito que se convirtió en cisne, la historia de su propia vida), El pequeño Klaus y La caja de madera, entre otros, tuvo que ser sacado de la escuela porque el profesor lo castigaba por ser sensible e irritable, “por ser incapaz de comunicarse con los niños”. Su familia era tan pobre, que en ocasiones dormía bajo un puente y mendigaba. Era hijo de una lavandera y de un zapatero de 22 años, instruido, pero enfermizo. Andersen dedicó a su madre el cuento La pequeña cerillera, por su extrema pobreza, así como No sirve para nada, en razón de su alcoholismo.

Henry Ford (1863-1947) intentó hacer cinco compañías de autos, y las cinco quebraron. Volvió a comenzar y fue todo un éxito. Fue el fundador de la compañía Ford Motor Company, y el creador de las cadenas de producción modernas utilizadas para la producción en serie.

La introducción del Ford T en el mercado automovilístico revolucionó el transporte y la industria en Estados Unidos. Fue un inventor prolífico que obtuvo 161 patentes registradas en ese país. Como único propietario de la compañía Ford, se convirtió en una de las personas más conocidas y más ricas del mundo.

Isaac Newton (1642-1727), matemático y físico británico, considerado uno de los más grandes científicos de la historia, cuyos descubrimientos y teorías sirvieron de base a la mayor parte de los avances científicos desarrollados desde su época, como el cálculo matemático, así como cuestiones relativas a la luz y la óptica, y que formuló las leyes del movimiento y dedujo a partir de ellas la ley de la gravitación universal, fue despedido del colegio porque en clase no ponía atención y se distraía armando artificios mecánicos. Los profesores mandaron llamar a su madre y le dijeron que se llevara ese muchacho para la finca a cuidar los cerdos, que para eso sí iba a servir, cosa que ella aceptó. Algunos días después, cuando un tío lo encontró en esa labor, lo obligó a que volviera a otro colegio a continuar sus estudios.

Michael Jordan fue rechazado muchas veces por el equipo de básquet de su escuela, pero él nunca se dio por vencido, y una vez dijo: *He fallado más de 9.000 tiros en mi carrera, perdí 300 juegos, en 26 ocasiones me han confiado el tiro ganador y he fallado. Y es por todo eso que ahora tengo éxito; siempre volví a empezar.*

Akio Morita creó una olla para hacer arroz con la que quería ser millonario, pero fracasó rotundamente. Volvió a comenzar y creó la compañía SONY.

Harrison Ford en su primera película, los ejecutivos de la industria del cine le dijeron que simplemente no tenía lo que se necesitaba para ser una estrella. Menos mal que no se rindió.

Harland David Sanders (1890-1980), más conocido como Coronel Sanders o Coronel Kentucky, creador de la receta de pollo al estilo Kentucky (KFC), afrontó muchas veces el rechazo, le dijeron que jamás iba a resultar, que los americanos no comerían ese tipo de pollo frito. Coronel Sanders no se dio por vencido y hoy KFC es una cadena millonaria a nivel mundial.

Marilyn Monroe. Emmeline Snively, directora de la agencia de modelos Blue Book Modeling, en 1944 le dijo a la candidata Norman Jean Baker (Marilyn Monroe): *Sería mejor que hicieras un curso de secretaria o buscaras un buen marido.* ¡Qué equivocada que estaba! Marilyn Monroe llegó a ser una artista de cine muy reconocida.

Mahatma Gandhi, quien venció al ejército inglés sin disparar ni un solo tiro, con su política de la no-violencia, dijo: *“Mañana tal vez tengamos que sentarnos frente a nuestros hijos y decirles que fuimos derrotados, pero no podremos mirarlos a los ojos y decirles que viven así porque no nos animamos a pelear”.*

Nikola Tesla nació el 10 de julio de 1856 en un pequeño pueblo llamado Smillan (Croacia). Su padre fue un sacerdote ortodoxo. Estudió en Gratz y Viena y terminó su educación en París. El físico serbo-norteamericano trabajó desde 1884 como asistente de Thomas Edison. Más tarde creó su propio laboratorio en Nueva York. En 1891, ya había inventado una buena cantidad de dispositivos de gran utilidad. Tesla anunció un motor de rayos cósmicos. Cuando se le preguntó si era más poderoso que el radiómetro Crooke, él contestó, ¡miles de veces más poderoso! En 1891 patentó lo que un día podría convertirse en su más famosa invención: la base para la transmisión inalámbrica de corriente eléctrica, conocido como la Bobina Transformadora Tesla.

Su vida es tan interesante, que no se puede resumir aquí. Os queda como tarea consultarla en Internet.

Ole Kirk Christiansen (1891 - 1958) fue un carpintero danés fundador de la exitosa empresa LEGO en 1932, después de haber pasado por una quiebra económica, la muerte de su esposa, el incendio de la carpintería y muchas otras dificultades, pero nunca se dio por vencido.

Sakichi Toyoda (1867 - 1930) fue un inventor e industrial japonés. Su padre era un carpintero pobre y Toyoda era su ayudante. Su madre tejía la tela familiar en un telar de madera, el cual modificó para que ésta no tuviese que hacer mucho esfuerzo. Posteriormente inventó la manera de ponerle un motor, logrando así el primer telar motorizado en Japón. Unas personas le propusieron hacer una sociedad para fabricar los telares, y a los 20 años de arduo trabajo lo expulsaron de su empresa (recordemos que igual le sucedió a Steve Jobs el creador de los computadores y celulares Apple). Viajó a Estados Unidos, vio allí los automóviles que estaba haciendo Ford y regresó a Japón para fundar con su hijo Kiichiro la compañía Toyota Industries, y fabricar el primer automóvil japonés, el famoso Toyota.

Steve Jobs (1955-2011), empresario y magnate de los negocios en el sector informático y de la industria del entretenimiento estadounidense. Fue cofundador y presidente ejecutivo de Apple. Su madre biológica lo dio en adopción antes de nacer, su padre adoptivo fue un obrero que no le pudo pagar estudio universitario. Recogía envases de Coca-Cola del suelo para que le diesen unos centavos por cada uno y poder comer, y los domingos caminaba cerca de 10 kilómetros hasta un templo Hare Krishna por un plato de comida gratis. A los 10 años fue despedido de su propia empresa por la Junta Directiva del momento, cosa que lo motivó a crear Pixar y Toy Story, la primera compañía y primera película de largo metraje de animación digital del mundo. A los 10 años recuperó a Apple y asumió la dirección de la empresa. Durante un examen médico de rutina le descubrieron cáncer en el

páncreas, pero ello no lo desanimó y trabajó en nuevos diseños tecnológicos hasta su muerte.

Steven Spielberg, uno de los mejores directores de cine, fue rechazado en la Universidad de California del Sur en el área de Teatro, Cine y Televisión en tres ocasiones. Treinta y cinco años después de comenzar su título, volvió a la escuela en 2002 para completar finalmente sus estudios y obtener su licenciatura.

The Beatles. Después de escucharlos cantar, los directivos de una compañía de discos muy importante dijeron: *No nos gusta su sonido, y la música de la guitarra jamás va a gustarle al público.*

Thomas Edison, (1847-1931), inventor norteamericano del fonógrafo y perfeccionador de la bombilla eléctrica, y que patentó más de mil inventos (algo así como uno cada quince días en la vida adulta), entró a la escuela a los ocho años, pero después de tres meses de estar asistiendo, regresó a su casa llorando, informando que el profesor lo había calificado de alumno estéril e improductivo. Llegó a ser un gran inventor y tuvo la suerte de tener como empleado a otro inventor de más talento, a Nikola Tesla, físico estadounidense de origen serbio.

Walt Disney (1901-1966), el creador del parque Disneylandia en Estados Unidos y de gran cantidad de películas para niños y documentales, no fue un buen estudiante. A causa de su trabajo repartiendo periódicos, le costaba concentrarse y con frecuencia se quedaba dormido. Era propenso a soñar despierto y a pasar el tiempo haciendo garabatos. A los 15 años, consiguió un trabajo de verano vendiendo periódicos y chucherías a los pasajeros del ferrocarril de Santa Fe. Le interesaba mucho más el tren que su trabajo, en el que no tuvo demasiado éxito, ya que con frecuencia le robaban la mercancía.

En 1918, queriendo seguir los pasos de su hermano Roy, que se había enrolado en la marina, abandonó el colegio para alistarse en el ejército. No fue aceptado por ser demasiado joven. Enterado de que

el cuerpo de ambulancias de la Cruz Roja admitía a chicos de diecisiete años, Walt falsificó su certificado de nacimiento para hacer ver que había nacido en 1900 en lugar de en 1901, y había cumplido ya los diecisiete. Fue admitido, pero nunca llegó a entrar en combate. Trabajó en la Cruz Roja como conductor de ambulancias en Francia, trasladando a oficiales, y se entretuvo llenando de dibujos la ambulancia que conducía.

En sus comienzos fue despedido de un periódico porque “le faltaba imaginación y no tenía buenas ideas”. Después de eso comenzó una serie de empresas que terminaron en quiebra. Volvió a comenzar y fue todo un éxito con su parque de recreación y personajes de animales animados, como Mickey Mouse, Pato Donald, Pluto, etcétera.

DESPUÉS DE LA TEMPESTAD VIENE LA CALMA

En los momentos más difíciles, cuando todo sale mal, como perder el empleo, las penurias económicas te agobian, se está terminando la relación con tu cónyuge, y no quieres seguir viviendo, recuerda que no hay mal que dure cien años, y que después de la noche llega el día. Por encima de esas nubes negras que oscurecen todo abajo, siempre está brillando el sol. Más tarde o más temprano la tormenta pasará, se irán los nubarrones y el sol aparecerá radiante en el horizonte.

Podrán acabar con tus bienes materiales, acusarte injustamente, alejarse tus amistades, maltratar tu cuerpo y hasta encerrarte en una cárcel, pero no podrán quitarte lo que eres, lo que piensas, lo que sientes. Aunque a simple vista sólo te manifiesten injurias, incomprensión y rencor, no permitas que en tu corazón germine un rastrojo de espinas. Trata de conservar el amor, tu único y más preciado tesoro. Recuerda que en la dura roca y en el peor de los lodazales también pueden nacer hermosas flores, como el lirio y el loto. Sigue amando a los tuyos y perdonando a los que te ofenden.

Procura amar sin apegos, y no ponerte a corto plazo metas que a simple vista se ven inalcanzables, pues te expones a la desilusión de no lograrlo. De no haber condicionado tu felicidad a los sentimientos de alguien que, posiblemente, también está buscando la suya, por ejemplo, no te importaría su indiferencia ni su rechazo. Donde no hay apego por algo o alguien, tampoco hay miedo a perderle. Si no fuera por los golpes de cincel y de martillo del escultor, el informe bloque de mármol no se convertiría en la hermosa obra de arte que muchos habrán de admirar. De manera similar, los golpes de las vicisitudes de la vida nos pueden servir para forjar el carácter de nuestro espíritu.

DEL SERMÓN DEL MONTE

Más vale una palabra que brote del corazón, que muchas recitadas de memoria. Ruega con humildad, como el publicano, y no con vanidad, como el fariseo.

Cuando sufras, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los demás que estás triste. Si el consuelo buscas en los hombres, pregonando a los cuatro vientos tus penas, encontrarás sólo el consuelo que ellos puedan darte. Si aceptas con amor y resignación todas las pruebas que la vida pone en tu camino, el universo te dará el consuelo y la paz en el momento oportuno.

Si tu ojo o tu mano te ponen en situación de caer, sácalo y échalo de ti. Es preferible que se pierda un miembro y no todo el cuerpo. Al hacer el bien, no escojas a quien, ni tampoco digas a quien lo hiciste; que tu mano izquierda no sepa lo que hace la derecha. Quien busca la recompensa de los hombres, sólo la de los hombres tendrá.

Antes de orar, si tienes alguna cosa contra alguien, perdónalo, porque la oración que llega a quien tú crees es Dios, es aquella que sale de un corazón que tiene caridad. Si traes tu ofrenda al altar, y allí recuerdas que tu prójimo o hermano tiene algo contra ti, primero anda y reconcíliate con él, y luego regresa a presentar tu ofrenda.

Cuando ores, no lo hagas para que todos te vean. Orar es dialogar en tu intimidad con Dios. Tampoco aparentes orar mucho, porque no será por la cantidad y repetición de las mismas palabras que seréis escuchados, sino por la sinceridad con que sean dichas.

Si te comparas con otros, examina tus defectos y no tus cualidades. Trata de mirar lo bueno que hay en los demás. No los juzgues, para que no seas juzgado, porque con el juicio con que juzgues, serás juzgado, y con la medida que uses, serás medido. No critiques la paja que hay en solar ajeno, si ni siquiera has sacado la basura que hay en la sala de tu casa. Si tú mismo no estás dispuesto a cambiar de modo de ser y de ver las cosas, ¿cómo pretendes que tu hermano cambie el de él?

Limpia tu corazón; no dejes que el rencor y el desamor habiten en él. Si te llenas de amor, tu cuerpo no podrá ser poseído y perturbado jamás por otro espíritu.

INSEGURIDAD, MIEDO AL FRACASO

La autoestima influye fundamentalmente sobre casi todo lo que hacemos. Cuando es baja, se vuelve más difícil el trabajo, la socialización y los afectos. Usualmente, la causa principal de una autoestima pobre es la programación negativa recibida de los padres en la infancia, cuando eran siempre ellos los que decidían lo que es bueno o malo, correcto o incorrecto.

Los padres que no dejan salir nunca solos a sus hijos, no los dejan jugar por temor a que se hagan daño, le controlan al máximo sus amistades, le programan minuto a minuto su tiempo de estudio y hora de acostarse, ignoran que pueden estar creando en ellos un profundo sentimiento de **inseguridad** y **dependencia**. Serán personas incapaces de hablar con una mujer (o con un hombre), tomar decisiones rápidas, con miedo al fracaso, con dificultad para desenvolverse socialmente y para llevar una sana relación de pareja. Buena es la disciplina y crear buenos hábitos, pero sin excesos. Lo que se da en demasía, empalaga o hace daño.

Si eres una víctima de sobreprotección en tu hogar cuando eras niño, necesitas reprogramar tu mente para tener un concepto y una actitud positiva acerca de ti mismo. No pienses más en el pasado. Elimina esas etiquetas que te rotulaban como tonto, incapaz, equivocado, malo, torpe, tímido, dañino, etc.

Piensa que la gente te ve ahora como un buen amigo, una persona excelente y un trabajador honesto. Imagínate hablando con compañeros de trabajo, jefes y amigas. Las palabras fluyen ahora en tu mente y en tu boca con maravillosa facilidad. Todos se interesan en lo que dices. Ahora te sientes importante; puedes hacerlo; eres capaz. Estás lleno de amor.

CADA UNO JUZGA POR LO QUE ES

Un campesino tomó un día una lancha para irse a vivir a otra población con su familia, y le preguntó al lanchero: *¿Qué clase de gente es la que vive en la población adónde vamos?*

El lanchero contestó con otra pregunta: *¿Y qué clase de gente es la de la población que ahora dejan?*

El campesino se extendió en explicaciones e improperios, diciendo que todos eran un montón de intratables, egoístas, mentirosos, ambiciosos, explotadores y aprovechados.

Pues esa es la misma clase de gente que van a encontrar en la población a donde van, replicó el lanchero.

Cierto día un campesino distinto abordó la lancha con su familia, e hizo la misma pregunta: *¿Qué clase de gente es la del pueblo a donde nos dirigimos?*

El lanchero replicó de nuevo: *¿Cómo son las personas del pueblo que ustedes dejan?*

Las mejores personas del mundo, respondió el buen hombre. *Son consideradas, respetuosas, amables, solidarias, honestas, extraordinarias.*

¡Pues así son las personas del pueblo a donde se dirigen!, afirmó sonriente el lanchero mientras aceleraba la marcha para llegar pronto.

QUIERO SER LIBRE

La libertad es un derecho de todos. Imagina que eres un ave que puede volar por las nubes, las montañas y los árboles. Ahora imagina que te han encerrado en una jaula en la que tienes que pasar el resto de tus días y comer solamente lo que te quieran dar, y sólo cuando recuerden hacerlo. **¿Consideras que puedes ser feliz así?**

NO PUEDE EXISTIR AMOR CON CELOS

Dices que amas a una persona – o por lo menos piensas que la amas. Si realmente la amas, entonces es de suponer que confías plenamente en ella, y en tal evento, los celos, reclamos y comparaciones no tienen por qué existir.

Pero en el común de los casos esto no ocurre, porque se confunde el amar con el querer y con el poseer. Y por ello, si tú “amas” a una persona, significa que él o ella no puede “amar” ni mirar a nadie más, pues consideras que no te es fiel, que te está ofendiendo, que está probando que eres inferior, que hay otra persona que quiere más que a ti. Y puesto que vuestro concepto de amar es más bien un querer todo para ti, sientes herido tu ego y el sentido de posesión. Y ello se convierte en el detonante para que salgan a relucir los celos, lo cual hace que la relación comience una etapa de degradación en la que uno pierde la confianza en el otro.

El amor verdadero permite libertad. Si amas a la persona, no interfieres en su privacidad. Respetas sus espacios, sus momentos de soledad y silencio interior. Si amas de verdad, no hay razón para buscar doble sentido a sus palabras, ni escuchar en sigilo oculto sus conversaciones, ni leer con maliciosa intención sus correos, ni revisar sus bolsillos o los números telefónicos en su agenda.

A nadie le gustaría que la que se considera su “pareja” esté permanentemente manifestando directa o sutilmente que desconfía de ti, que no te cree, que le cambies esa película por otra de vaqueros (hablando de

una explicación que le diste), y menos si pretende controlar todo lo que haces: ¿Quién llamó? ¿Por qué no respondiste cuando te llamé? ¿Por qué te demoraste? ¿Dónde estabas? y otras cosas por el estilo.

Con esto no pretendo decir que la otra persona pertenece al cielo de los santos, pues muchos son los que dan motivo para que suceda lo que no debiera pasar en una relación de pareja. Si esto llegare a pasar, se debe enfrentar el hecho lo más rápidamente posible, con la clara decisión de cortar por lo sano. Desafortunadamente muchos se dejan manipular por la cobardía y el miedo a “perder al otro”, lo disimulan con pataletas de celos y asumen con resignación el papel de víctimas.

Si dos personas realmente se aman, no tienen por qué tener disgustos por cosas sin importancia, ni el uno tratará de imponer sus ideas en el otro, ni estará pendiente de lo que mira, cómo lo mira, de lo que hace ni cómo lo hace. El requerimiento básico del amor es: “Acepto a la otra persona como es”.

El amor nunca trata de cambiar a la persona según la propia idea que uno tiene acerca de lo que es amar. Procura amar al otro tal como es, y no a la imagen que en tus sueños has idealizado. No pongas moldes, ni patrones ni ejemplos. Siempre habrá alguien mejor en algún sentido, y esa frase “Deberías ser como...”, irrita en vez de agradar.

Muchas personas que piensan que son amantes, están continuamente acosándose, intentando hacer realidad la imagen que ellos desean. Es evidente que no aman, pues sólo quieren a la otra persona como una marioneta que pretenden manejar con las cuerdas que tienen en sus manos. Tarde o temprano resultará un conflicto que les habrá de causar tristeza, dolor y separación.

Si amas, entonces no es un asunto de poner condiciones. Si no amas, entonces tampoco habría por qué imponer condiciones, pues es de suponer que no representa nada para ti.

Si los celos desaparecen y aún permanece el amor, entonces tienes algo sólido en tu vida que vale la pena conservar. Si no se aman, y ya no encuentran motivos para intentar lograrlo, lo mejor es separarse y que cada uno busque otra oportunidad de ser feliz por otro lado o con otra persona.

CARTA DE UN HIJO A TODOS LOS PADRES

No me des todo lo que pido. A veces sólo pido para ver hasta cuánto puedo pedir.

Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con que tratas a tus amigos, ya que, porque somos familia, no quiere decir que no podamos también ser amigos.

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces, y me enseñas a gritar a mí también.

Cuando te cuente un problema, no me digas que no tienes tiempo para bobadas; no me digas que eso no tiene importancia. Trata de comprenderme y ayudarme.

No me des siempre órdenes. Si me pidieras las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

Cumple las promesas buenas y malas. Si me prometes un premio, dámelo. Si me hice merecedor de un castigo prometido, cúmplelo también.

No me compares con nadie, especialmente con mi hermano o hermana. Si me haces lucir mejor que los demás, alguien puede sufrir. Si me haces lucir peor, seré yo el que sufra.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decide y mantén esa decisión si tu conciencia te dice que es correcto.

Déjame valerme por mí mismo. Si haces todo por mí, nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti. Me haces sentir mal y perder la fe en lo que me dices.

Cuando hago algo malo, procura no exigirme la explicación de por qué lo hice. A veces ni yo mismo lo sé.

Cuando descubras que te has equivocado en algo, admítelo. Crecerá el amor que siento por ti, y me enseñarás a admitir también mis errores.

¡Quiéreme y dímelo! Me gusta escuchártelo decir, aunque tú no lo creas necesario.

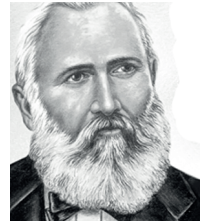
EPITAFIO EN UNA LÁPIDA

Cuando era joven y mi imaginación no tenía límites, soñaba con cambiar el mundo. Cuando me hice más viejo y sabio descubrí que el mundo no cambiaría. Entonces restringí mis ambiciones y resolví cambiar a mi país. Pero el país también me parecía inmutable. En el ocaso de la vida, en una última tentativa, quise cambiar a mi familia, pero ellos no se interesaron en absoluto, arguyendo que yo siempre repetía los mismos errores.

Ahora en mi lecho de muerte descubrí que, si yo hubiera empezado por corregir mis errores y cambiarme a mí mismo, mi ejemplo podría haber transformado a mi familia. El ejemplo de mi familia tal vez contagiara a la vecindad, y así yo habría sido capaz de mejorar mi barrio, mi ciudad, el país y ayudar a cambiar en algo el mundo.

BEZERRA DE MENEZES, UN MÉDICO EJEMPLAR

Adolfo Bezerra de Menezes, médico escritor y espírita convencido, nació el 29 de agosto de 1831 en la provincia de Ceará, Brasil, y murió el 11 de abril de 1900 en Rio de Janeiro. Su padre fue un hombre severo, de honestidad y carácter intachables, que pasó de una etapa de abundancia económica a otra de privaciones por causa de su buen corazón.



Para iniciar sus estudios en la Facultad de Medicina de Rio de Janeiro, Bezerra de Menezes partió solamente con una pequeña cantidad de dinero que le dieron sus familiares. Ingresó en 1852 como practicante interno en el hospital de la Santa Casa de la Misericordia, y se doctoró en 1856 con una tesis sobre el diagnóstico del cáncer.

Es digno de registrarse un hecho cuando todavía era un estudiante de medicina. Estaba pasando serias dificultades económicas, y necesitaba

la cantidad de cincuenta mil reis para unos gastos mínimos imprescindibles, y para pagar la matrícula en la Facultad de Medicina. Desesperado, una de las pocas veces que la desesperación afectó a Bezerra en la vida, elevó su mirada a lo alto y pidió a Dios, ya que no era incrédulo.

Pocos días después golpearon a la puerta. Era un joven de fisonomía simpática y de actitudes pulidas, que estaba buscando un profesor para que le diese lecciones de matemáticas. Bezerra se negó al principio, alegando ser esa materia poco armónica con su temperamento. Pero el visitante insistió, y por fin, acordándose Bezerra de la situación que le afligía, resolvió aceptar.

El joven, pretextando que podía gastar el dinero que recibiera de su padre, pidió realizar el pago total y por adelantado de todas las lecciones. Bezerra, después de oponerse a ello, accedió. El joven le entregó los cincuenta mil reis y se convino el día y la hora para comenzar las lecciones. El visitante se despidió, y Bezerra se preparó para ir ese mismo día a pagar la matrícula y el alquiler de su habitación. Fue luego a una biblioteca pública y consiguió algunos libros de matemáticas, pero no tuvo necesidad de usarlos, ya que el joven nunca volvió.

Bezerra de Menezes sentía que toda la moral de Jesús se resume en la caridad y en la humildad, virtudes contrarias al egoísmo y el orgullo, y por ello daba al dueño de una farmacia autorización para suministrar por su cuenta las medicinas a todos sus pacientes que no disponían del dinero para comprarlas. En innumerables ocasiones sacaba de sus bolsillos todo cuanto tenía, para que una pobre mujer pudiese comprar lo indispensable para la dieta de su hijo, aunque al regresar a su humilde casa tuviese que privarse él mismo de muchas cosas que necesitaba.

Mereció los calificativos de “**Kardec brasileño**” y “**médico de los pobres**”. Tenía la medicina en un concepto muy alto: estaba convencido que debía ser una vocación de servicio y no una profesión de lucro. En su novela **Casamiento y Mortaja** dice lo siguiente: *Un médico no tiene el derecho de terminar una comida, ni de preguntar si el enfermo está lejos o cerca cuando un afligido golpea a su puerta.*

El que no acude al llamado del enfermo por estar con visitas; por haber trabajado mucho y hallarse fatigado; por ser de madrugada; malo el camino

o el tiempo; vivir el enfermo lejos o en lugares peligrosos; que pide que lo lleve en coche a quien no tiene ni siquiera para pagar la receta; o dice, a quien llora a su puerta, que busque a otro profesional, ése no es un médico; es un negociante de la medicina que trabaja para amasar bienes y resarcirse de los gastos de sus estudios.

Ese es un pobre hombre que manda a otro el ángel de la caridad que le vino a visitar, y que le traía la única ofrenda que podía saciar la sed de riqueza de su espíritu, la única que jamás se perderá en los vaivenes de la vida.

Bezerra de Menezes se hallaba cierta mañana nublada y sombría en su pequeño consultorio en la Farmacia Cordeiro en la Calle 24 de mayo en la estación suburbana del Riachuelo. Afuera, en la estrecha sala de espera se codeaba la miseria del barrio. Mujeres enflaquecidas por el esfuerzo continuo y brutal de los trabajos más pesados sostenían en los brazos niños famélicos. Hombres del pueblo, proletarios infelices y sin recursos, se recostaban en las paredes, esforzándose en disfrazar su propia debilidad, oriunda de prolongado estado de desnutrición.

Pacientemente, con mirada de apóstol, hacía entrar uno por uno en el consultorio. Con palabras de dulce mansedumbre animaba a todos después de la consulta y la receta, la cual despachaba gratuitamente, porque él no cobraba, fuese su clientela pobre o rica. Los que podían le daban aquello que bien pudiesen. No obstante, en aquella mañana sólo las manos de la miseria se extendían para el clínico.

En cierto momento, penetró en el consultorio una pobre mujer con un niño. Se sentó y lo presentó al doctor. Su aspecto de profundo desaliento traducía el drama horrible de las vidas cuyo corolario es la prueba miserable del hambre. Bezerra auscultó al niño, indagó sobre los síntomas más evidentes de la enfermedad, y enseguida recetó:

—Vuelva para casa, hija mía, y dé al niño estos remedios de hora en hora. Puede comprarlos aquí mismo al lado, si quiere...



La mujer rompió a llorar... — *¿Comprar, doctor?... ¿Comprar con qué? No tengo ni pan para dar a mi hijo...*

Bezerra fijó su mirada suave sobre la infeliz, tal como imaginamos que era la mirada de Jesús hacia los desdichados.

—*No se aflija, hija mía. Voy a ayudarla. Nosotros estamos en el mundo para sufrir con nuestros hermanos de sus mismos dolores...*

Y buscaba por los bolsillos de la chaqueta el dinero que por ventura hubiese allí. Pero, no había ninguno. El último había sido dado al cliente anterior... Buscó en todos los bolsillos con una esperanza secreta, pero todo fue en vano.

Entonces se puso a pensar. Ante él sollozaba la imagen viva de la madre dolorosa, la madre de Jesús. Los pensamientos daban vueltas en el cerebro del apóstol. Y fue con la mirada turbada por el impacto de una profunda preocupación que miró a su mesa de trabajo, los viejos libros apilados en el armario, los papeles y su mano, con la pluma de escribir entre los dedos.

De repente, debido a un movimiento de la mano, la esmeralda de su anillo de médico desprendió un brillo extrañamente verde. El verde de la esperanza... Y al brillo de la piedra siguió el de la alegría de la mirada del médico.

Mientras la madre sollozaba, Bezerra sonreía... Suavemente, lentamente, retiró el anillo de su dedo. Le dio vueltas en la mano, fijando la mirada en el verde de aquella piedra engastada en el abundante oro del anillo. ¡Era el anillo símbolo de su formación académica!

Por un instante vio dentro de él todo su largo y porfiado esfuerzo para alcanzar el derecho de usar aquel emblema. ¡Cuánta lucha! ¡Cuánto sacrificio! Y sintió la satisfacción de poder emplearlo en la acción más humanitaria que Dios le proporcionara en la vida. Íntimamente agradeció el recuerdo de aquel momento, y dirigiéndose a la infeliz mujer, le dijo: —**Toma, hija mía, lleva esto para casa. Podrás comprar leche, remedios y algo más para tu hijito.**

La desdichada, viendo con los ojos atónitos y muy abiertos aquel anillo que le brillaba en la palma de la mano, no sabía qué pensar. Pero el médico no le dio tiempo para tanto. Ya de pie, la invitaba a dejar la sala.

—**Nada de demoras... ¡Vamos, tengo otros pacientes esperándome!** Y así, empujada cariñosamente por la mano bondadosa del médico, la pobre madre dejó el consultorio. Cuando se volteó para agradecer, sólo pudo oír su voz apostólicamente mansa:

— **¡Pase el siguiente!**

Y la puerta del consultorio volvió a cerrarse.

HIJO HUÉRFANO, HIJO BASTARDO

Ser adoptado es ser engendrado en un corazón en vez de un útero.

Padres no son los que traen irresponsablemente niños al mundo, sino los que les brindan amor, los alimentan y educan. Si te consideras huérfano porque perdiste tus padres, no has recibido el reconocimiento de alguno, o te sientes mal por causa de tu origen, te quiero recordar que ni el rico, ni el poderoso, ni el inteligente, ni la bonita, tuvieron conscientemente la oportunidad de elegir a sus padres, la época, la riqueza o el color de la piel. Así como una planta puede nacer de una semilla que alguien lanzó a la orilla del camino cuando saboreaba una fruta, un bebé puede ser resultado de un espermatozoide dejado irresponsablemente en una vagina por alguien que simplemente estaba calmando un instinto de placer.

¿Tienes resentimiento con tu madre? Colócate por un momento en las circunstancias de ella. Posiblemente fue engañada y violada. También pudo suceder que las circunstancias económicas de la familia, la irresponsabilidad y el mal trato forzaron una pronta separación con tu padre. Si logras entender por qué te tuvo, a pesar de una posible oposición de la familia y el temor al qué dirán, estoy seguro que encontrarás razones para aceptarla con sus defectos, y hasta posiblemente sentirte orgulloso de ella.

¿Fuiste adoptado y te sientes mal por ello? Asumiendo que tu padre biológico no existe físicamente o por irresponsabilidad, te pregunto: *¿Quién tiene más mérito? ¿El que solamente tiró una semilla y se olvidó de ella, o aquel que le brindó todos los cuidados hasta verla crecer?* Indudable-

mente los verdaderos padres son los que voluntariamente eligen cuidarte, sin tener obligación de hacerlo. Por ello, te invito a que pienses en todas las personas que te han brindado afecto, compañía, alimentación y educación. Ámalos a todos, pues ellos han sido realmente vuestros padres. Quien te procreó, posiblemente sólo actuó como un semental que aprovechó una ocasión para saciar su instinto. No vale la pena que intentes conocerlo, y si le guardas rencor, perdónalo.

UN CORDERO NO PUEDE QUITAR PECADOS

La tan conocida y recitada frase *Cordero de Dios que quitas los pecados del mundo* es un legado de un oscuro pasado religioso en el que se creía agradar a Dios con el olor de la carne asada, con el rito de una sangre derramada, con el abandono de un buey en el desierto hasta que muriese de hambre, o matando a los enemigos de Israel. Un pasado en el que era más importante la forma del rito y el respeto a la doctrina, que el fondo de la enseñanza de Jesús. El sacrificio del cordero se hace hoy simbólicamente, pero se conserva la esencia del chivo expiatorio.

Consideramos que el origen de todo cuanto existe, la energía que mueve al universo, no perdona pecados a cambio del sacrificio de seres humanos o de animales, ni porque encendamos velas o contratemos ceremonias pomposas. *¿De qué vale la luz de una vela, si el corazón sigue en las tinieblas del desamor? ¿Acaso dejamos de odiar o de mentir con la muerte del cordero?*

No tiene sentido dar lo que no es nuestro, y mucho menos la carne o la sangre de otro ser, tal como la de un animal que en nada es responsable de nuestros pecados. *¿Se puede creer que un padre se alegra cuando alguien le mata un hijo y le entrega su cadáver degollado?*

La ofrenda con mérito es el tiempo que dedicamos en ayudar a los demás, y el pro-



pio esfuerzo para doblegar nuestra soberbia, dejar un vicio, aceptar con resignación un dolor, hacer bien sin mirar a quien, perdonar a los que nos injurian, no mentir, no ofender, no apegarnos a lo material, practicar la justicia, la humildad, la caridad, la compasión, la comprensión y la tolerancia.

PLEGARIA POR LA PAZ

Señor, hazme un instrumento de paz. Que dondequiera que haya odio, siembre yo amor. Donde haya duda, fe. Donde haya tristeza, alegría. Donde haya desesperación, esperanza. Donde haya tinieblas, luz. Concédeme que no busque ser comprendido, sino comprender. Que no busque ser consolado, sino consolar. Que no busque ser amado, sino amar. Porque dando, recibo. Perdonando, tú me perdonas. Y muriendo en ti, nazco para la vida eterna.

Francisco de Asís

LIBERACIÓN DE UN ESPÍRITU OBSESOR

En 1890, en una casita rústica de Niteroi, Brasil, vivía una pobre mujer viuda, madre de cinco hijos, y víctima de tenaz obsesión. El obsesor era el espíritu de su propia hija mayor, fallecida en una casa vecina, cuyos moradores le dieron posada cuando vieron lo delicado de su salud y su miserable estado moral. Su situación era tal que, aún a la hora de la muerte, no quiso ver a su madre ni a sus pequeños hermanos. Se sentía víctima del abandono maternal. Por tanto, su deceso se dio sin que sus familiares le diesen el último adiós de despedida. Y ahora, desde ese estado que llaman “más allá”, obsesaba a su propia madre, a quien culpaba por la prostitución de su cuerpo y la derrota de su espíritu.

Varias personas piadosas habían ido a la casa de la pobre hermana asediada, y nada consiguieron. Estaban allí ante un caso en el que la

medicina terrestre nada podía hacer. El espíritu verdugo vampirizaba el cuerpo de la víctima, atormentando su espíritu y vengándose a voluntad. Era algo doloroso que solamente podría ser solucionado por quien viviese en un clima de ayuno y de oración.

Sí, sólo por quien poseyese amor y fuerza moral, y fuese capaz de distribuirlo a los espíritus adversos, promoviendo el perdón salvador. Y fueron a buscar al médico Bezerra de Menezes que, enterado del triste caso, consideró:

—*Si ustedes no consiguieron nada, ¿qué podré hacer yo?*

Pero tanto insistieron, que Bezerra cedió, atendiéndoles el llamado cristiano. Fue a Niteroi, y al ver el cuadro doloroso, se conmovió y dijo con humildad y amor al espíritu obsesor: —*Entonces, mi querida hermana, ¿qué coraje, qué impiedad, obsesando a su propia madre!*

—*Fue ella quien me lanzó en la senda del vicio y me hizo fallar y desencarnar derrotada—.*

—*Pero, con su libre albedrío y los consejos de su ángel guía podría haber evitado su caída. Su progenitora no es totalmente culpable. Usted también lo es, puesto que no supo vencer la tentación del lujo, del dinero fácil, de la vanidad, de las ilusiones de la carne.*

—*No le perdono. Ella es más culpable.*

—*¿Oró alguna vez? ¿Pidió perdón de sus faltas?*

—*No, nunca oré; jamás pensé en eso.*

—*Entonces, ¿permite que ore por usted?*

—*Si quiere, puede hacerlo.*

Y Bezerra se puso de pie y comenzó a orar como él sabía, con la voz del sentimiento, con el habla del corazón y bajo la exaltación de la poesía de las lágrimas. En cierto momento el espíritu de la hija obsesora lo observa admirada. Siente que sus palabras sinceras le penetran a lo más íntimo. Cuando el doctor Bezerra termina la oración, el espíritu obsesor se conmueve y no se contiene. Incorporado a su víctima, que es su propia madre, hace que ésta se levante y coloque sus manos trémulas sobre la cabeza grisácea del bondadoso apóstol, mientras le besa la frente y exclama en sollozos:

—*Quien ora así tiene a Dios dentro del alma, algo que yo no tengo. ¡Usted está con la verdad!* —, y se fue de allí, dejando a su progenitora libre, lo cual hizo que se le normalizara su organismo.

Más tarde, en una reunión del *Grupo Ismael de la Federación Espírita Brasileña*, el espíritu de la hija se incorporó en uno de los presentes y se dirigió al doctor Bezerra con las siguientes palabras: —*Estoy agradecida. El Señor tiene piedad y enseña sin herir. Muchas gracias por el bien que me hizo. Entendí mi deber y el mal que me hacía a mí misma. Y ahora con su ayuda estoy siendo tratada, aprendiendo a ser mejor y a borrar de mi pasado las sombras de mis vicios y de los males que hice.*

Acto seguido se desincorporó sollozando del médium, y se elevó nuevamente a la espiritualidad, dejando entre los presentes un suave bienestar, la caricia de su gratitud y un recuerdo de su espíritu feliz camino de su redención.

TEN COMPASIÓN CON PASIÓN

Dos hombres enfermos de gravedad compartían un mismo cuarto en el hospital. Conversaban todo el día de sus familias, sus hogares, empleos y experiencias de vacaciones. Mientras el paralítico tenía que estar acostado de espaldas todo el tiempo, el otro podía sentarse cada tarde junto a la ventana. Éste, a pesar del dolor que le causaba su enfermedad pulmonar, se pasaba relatándole a su compañero todo lo que veía.

Le describía con exquisitos detalles que la ventana daba a un parque con un bello lago, y que los cisnes y los patos se deslizaban por el agua mientras los niños jugaban con sus botecitos en la orilla. Hablaba de enamorados que se paseaban cogidos de la mano entre jardines de flores multicolores, en un paisaje con árboles majestuosos, mientras, en la distancia, se dibujaba una bella vista de la ciudad. Una tarde, por ejemplo, le dijo estar viendo un desfile que estaba pasando junto al hospital, y aunque el paralítico no pudo escuchar la banda, cerró los ojos y lo imaginó todo mentalmente.

Así pasaron los días y unas cuantas semanas, hasta que el hombre de la ventana fue vencido por su enfermedad y dejó la vida terrenal. Su compañero pidió entonces que le cambiasen de cama, para quedar al lado de la ventana, pero se quedó sorprendido al ver que la única vista era la pared de un gran edificio. Le preguntó a la enfermera cuál sería la razón para que su excompañero le hablase cada tarde de esas vistas plenas de vida, pero se quedó sorprendido cuando ésta le respondió que el señor era ciego, que no podía ver nada, y que posiblemente hacía eso para animarlo a él.

¿Has experimentado la alegría que se siente al hacer que otros se alegren? A pesar de tu situación, aunque no tengas dinero para practicar la caridad de las monedas, puedes compartir una mirada, un poco de tiempo, una sonrisa o un abrazo sincero.

MUÉSTRAME TU ROSTRO Y TE DIRÉ CÓMO ERES

Dicen que el rostro es el espejo del alma, y que basta con mirar a los ojos de una persona para conocer sus intenciones. En su cara se manifiestan los distintos estados anímicos, las disposiciones internas. Si no quieres que tu rostro refleje la cólera o el mal humor, no lo fomentes en tu interior. No ofrezcas a tus familiares, amigos, empleados y dependientes la triste escena de un rostro amargado, aplastado y repelente.

Trata de hacer como el payaso del circo: ofrece un aspecto alegre, optimista y emprendedor, aunque tu corazón lllore de tristeza. La sonrisa es siempre más atractiva que el ceño adusto o el gesto con mirada de cólico.

La sonrisa también es constructiva. Serás más, conseguirás más y serás más útil, si en tu interior fomentas el orden, la tranquilidad y una paz serena. Si piensas siempre positivamente, verás que los problemas parecen más pequeños, y serás también más aceptado por los demás, ya que en tu rostro se reflejará la paz.

UN HIJO ESPECIAL

Está a punto de nacer. Todos lo esperamos con cariño. Por fin, llega el ansiado momento. *¡Es una niña!*, dice la abuela, pero luego baja la cabeza para ocultar sus lágrimas. Acaba de darse cuenta de que la niña es deforme; parece mongólica. Ante la evidencia del hecho, hay varias alternativas:

1. Hacer el reclamo a la clínica, y solicitar un cambio por garantía. Exigir que nos la cambien por otra niña que sea normal, que no tenga defectos físicos.

2. Renegar de Dios y culparlo de la mala suerte de haber tenido una hija así, cuando a muchas otras parejas les ha dado hijos normales. Luego, a la primera oportunidad, la llevamos a un internado, la matriculamos allí y nos olvidamos de su existencia. Mientras tanto, cuando vengan visitas a la casa, buscaremos la manera de ocultarla. Si nos preguntan, sacaremos alguna excusa. Diremos que fue por culpa de la droga o de un mal tratamiento ordenado por el médico durante el embarazo.

3. Aceptarla con resignación cristiana, y darle todo el cariño que más podamos. Tomarla como un ángel que se disfrazó de esa manera para poner a prueba nuestra fe, nuestra paciencia y nuestro amor, ya que éste deberá ser de sacrificio, de entrega total, sin esperar nada a cambio.

Decir que amamos a un hijo cuando es normal, cuando es buen estudiante, cuando todos lo quieren, y que nos hace sentir orgullosos por su inteligencia o su belleza, puede que sea verdad, pero es mucho más meritorio cuando se afirma lo mismo de un hijo anormal o discapacitado.

Hay quienes piensan que no tienen hijos anormales, pero pueden estar equivocados: Ese hijo vicioso, esa hija por el camino del sexo, ese hijo ladrón, esa hija que no quiere estudiar, ese hijo que está en la cárcel y esa hija mal casada, también es especial y necesita de vuestro amor sin límites ni condiciones. Renegar de Dios y de vuestra suerte, como si un hijo fuese una lotería, no modifica y no soluciona nada.

¿Qué hacer entonces? La visión de las cosas cambia según el ángulo desde el cual se miren. Imagina que tu hijo está a punto de nacer. Lo esperas con cariño. Llega el ansiado momento, y los más allegados quieren conocerlo. Cuando lo miras, descubres que es drogadicto, madre soltera, homosexual... Pero es tu bebé. En este caso, tienes varias alternativas:

1. Decirle a tu hijo que cambie, que no lo quieres así. Sácale en cara el tiempo y el dinero que has invertido en su formación. Dile que esperas recibir más a cambio de eso; que entienda que así no lo deseas.
2. Blasfemar, llenar tu corazón de rencor, dejar que se pierda en el lodo de la ciudad y olvidarte de su existencia.
3. Aceptarlo tal como es, pues posiblemente viene a reparar algo de su pasado, o es un medio para ayudarte a crecer en amor, caridad y humildad.

Si te atormenta un sentimiento de culpa, por haber rechazado a un hijo homosexual, un familiar enfermo de sida o un vecino drogadicto, por ejemplo, recuerda que, cuando se trata de reconocer un error, más vale tarde que nunca.

MANERA DE ORAR

Orar es imaginar que hablas con un Dios (lo que consideras es la causa primera de todo) para expresarle lo que sientes, así sea rabia, desesperación, impotencia, alegría, agradecimiento. Rezar, en cambio, es repetir como loras frases escritas por otros, muchas veces sin sentirlas. Ore cada cual según sus creencias y de la manera que crea más conveniente.

Aquel que ora con fe (con convicción) es más fuerte contra las tentaciones. Lo esencial no es orar mucho sino orar bien. Algunas personas creen que todo el mérito está en el tamaño de la oración o en el tiempo que dedican a ello, en tanto cierran los ojos ante sus propios defectos. La plegaria es para ellas una ocupación, una costumbre o una rutina, pero no un examen de sí mismas. Las buenas acciones son la mejor de las plegarias, porque los actos valen más que las palabras.

ERES DISCAPACITADO, NO MENOS VÁLIDO

Discapacitado es toda persona que por un defecto físico o mental tiene menor capacidad que otras para realizar sus actividades. Ello puede tener origen en una malformación de nacimiento, o ser causado por una enfermedad o accidente, experiencia usualmente muy traumática, ya que no se tuvo la oportunidad de vivir un proceso gradual de aprendizaje y aceptación.

El mundo de un discapacitado psicológico se reduce, por lo general, a tener contacto sólo con familiares o personas con limitaciones similares a la suya. Muchos sufren al no adaptarse plenamente a su entorno. Cualquier cambio se les hace complejo, y se desesperan ante cualquier contrariedad. Las experiencias con regresiones hipnóticas nos hacen creer que algunas discapacidades no son casuales, ni un castigo. Es algo para su crecimiento espiritual, y el de quienes lo rodean.

Si el discapacitado es un adulto, evita tratarlo como si fuese un niño, aunque se comporte como tal. No exageres las manifestaciones de cariño, como besos y abrazos sin motivo especial. Tu amabilidad y saludo normal, en vez de una manifestación zalamera, le ayudará a verse y sentirse a sí mismo como adulto o un ser normal. Si ves que alguien debe mejorar o corregir algo, díselo con calma, sin lástima y con respeto. Si después de la explicación se equivoca, la mejor ayuda es volverle a repetir las órdenes, mostrándole cada paso o llevándolo de la mano. Si trabajas o estudias con algún retardado mental, no le preguntes demasiado, pues a lo mejor no sepa explicar lo que le pasa, simplemente porque está confundido o presionado. Ámalo mucho.

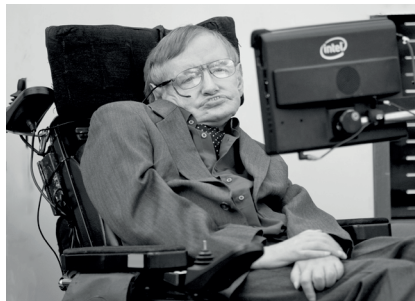
Si las circunstancias de la vida te pusieron en una situación de discapacidad, tal como en una silla de ruedas, y piensas que no tiene sentido seguir viviendo, piensa en todo lo que tienes para lograr un propósito. Tienes familia, talento, amistades, estudio, trabajo, ojos, oídos, brazos, manos, piernas, hablar, etc. A cuál de ellas debes lo que eres y lo que puedes hacer por los demás. ¿Dejaste de ser lo que eras, ahora que te falta eso? ¿Se acabaron tu inteligencia, tu empuje, tu compasión, tu familia o tus conocimientos?

Si piensas que todo se acabó, aplica cualquiera de las siguientes recomendaciones: 1. Aunque todo lo que tienes es prestado, reniega de esa muerte que te lo reclamó. 2. Espera sentado que hagan todo por ti. 3. No te esfuerces por superarte, ni busques otras maneras de hacer las cosas. 4. Cada que puedas, repite que eres una carga para la familia (en vez de un medio para que ellos aprendan y practiquen el amor). 5. Deprímete bastante, rumiando el pasado. 6. Pasa lamentándote de lo que todavía te falta por vivir (aunque no sepas si es poco o mucho).

Pero si aceptas lo que sucedió, como parte de tu proceso, y resuelves probarte a ti mismo y a los demás que vales mucho más de lo que perdiste, te felicito. No puedes ver, pero sientes. No caminas, pero tu imaginación te permite volar. No puedes hablar, pero escribes y abrazas.

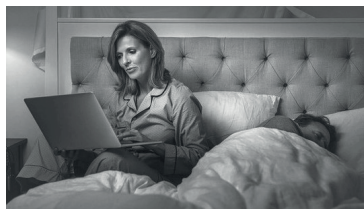
La adversidad no es una maldición. Muchos han pasado la prueba de una discapacidad y no se han dejado frenar por la tribulación: **Beethoven**, gran compositor de música clásica, fue sordo. **Milton**, escritor muy reconocido, fue ciego. **Darwin**, investigador del origen de las especies, fue minusválido. **Karl Steinmetz**, genio científico de origen alemán, padecía cifosis de nacimiento y era jorobado. **Keller** era ciega y sorda. **Marco Fidel Suárez**, hijo ilegítimo de una lavandera pobre, fue un excelente presidente de Colombia.

Stephen Hawking fue un físico teórico, astrofísico, cosmólogo y divulgador científico británico que falleció el 14 de marzo de 2018 a la edad de 76 años. Padeció un trastorno degenerativo neuromuscular que le impedía mover su cuerpo. Tenía una traqueotomía que le impedía hablar. Para comunicarse utilizaba un sintetizador de voz que controlaba mediante una computadora que registraba el movimiento de su cara, tecnología con la que también controlaba el movimiento de su silla de ruedas.



INSOMNIO Y NO PUEDES DORMIR

No duermes de corrido las horas que consideras normal, y piensas que tienes problemas con el sueño. Le achacas la culpa a tus nervios, al trabajo, los ruidos o el calor. Quieres dormir más tiempo y no puedes, y eso te resulta intolerable. El resultado es una noche en blanco.



¿A qué te resistes? ¿A qué aspecto de la realidad te estás oponiendo? ¿Cuántas horas de sueño es “lo normal”? Un bebé recién nacido debe dormir de 14 a 17 horas en cada período de 24 horas. A medida que crece este tiempo va disminuyendo, y en cierta etapa de su vida pasa por 8 horas. Buscando en Internet las horas de sueño de grandes mentes, encontramos lo siguiente: Winston Churchill 7, Nikola Tesla 2, Thomas Edison 3, Leonardo Da Vinci 2, Wolfgang Amadeus Mozart 5, Richard Branson 6, Sigmund Freud 6, Barack Obama 6, Voltaire 4, Donald Trump 3, Margaret Thatcher 4, Benjamín Franklin 6, Aurelio Mejía 5. Como se puede ver, ninguno duerme las 8 horas que consideras “normal”.

Si eres un trabajador empedernido, la mera idea de estar acostado sin hacer nada te molesta. Tratas de aprovechar el tiempo perdido planeando trabajos mientras sigues desvelado, o te pones a repasar mentalmente los disgustos del día y a vivenciar las represalias que has de tomar. Puesto que continúas en la cama con los pensamientos de los quehaceres del día, y haces todo eso para luchar contra el insomnio, no haces más que empeorar la situación.

Para colmo, te comparas con otras personas que conoces y que se duermen profundamente en cuanto colocan su cabeza en la almohada. Sientes envidia y te rebelas contra ti mismo. *¿Por qué han de dormir ellos bien y tú no?* Encima, piensas que la falta de sueño puede estropear tu salud y disminuir tu capacidad de trabajo.

Piensas en el día que vendrá, en el desaliento que tendrás y en el catálogo de calamidades que eso acarrea, y para evitar ese sufrimiento no es de extrañar que recurras a los medicamentos tranquilizantes y somní-

feros. Ese gesto desesperado es la expresión final de tu rechazo de la situación y no hace más que aumentar el problema. El somnífero te puede hacer descansar una noche, pero también ejerce en tu mente otro efecto más importante y destructivo: lo que parece ser una inocente pastilla, refuerza tu condicionamiento y rechazo interior contra la situación que se está presentando y dificulta la posibilidad de aceptarla.

Has crecido el problema por huir de él, pues has aumentado la ansiedad: *¿Volveré a necesitar pastilla mañana por la noche? ¿Me creará hábito? ¿Cuánto tiempo va a durar esto? ¿A dónde me llevará?* El problema se ha complicado enormemente, y todo ello debido a tu condicionamiento interno adverso. Quieres imponerte una hora para dormir, así como determinadas horas de sueño, las cuales consideras “normales”. La programación que le quieres imponer a tu mente te prohíbe pensar que puedas ser feliz mientras “sufres” de insomnio, y te obliga a luchar contra él. Esto lo aumenta, pues quieres hacer consciente el proceso de dormir, algo que es orgánicamente inconsciente, autónomo, sutil e imperceptible.

Prueba ahora el sistema contrario. No te resistas al insomnio, no huyas de las molestias que te acarrea. Confía en la sabia naturaleza de tu organismo, que sabe perfectamente cuándo dormir y cuánto sueño necesita. Te advierto que esto es difícil de hacer. Es más fácil recurrir a la pastilla o al jarabe somnífero, pero ello nada alivia. Si tu organismo considera que llegó el momento de dormir, lo hará, aunque te encuentres en una ceremonia muy importante o conduciendo el automóvil por una autopista. Deja que tus noches sean lo que sean, hasta que tu reloj biológico se adapte a las condiciones de zona horaria de tu ciudad. No llares “problema” a esa situación, no te preocupes por resolverlo, **no pienses que necesitas dormir pronto... ¡No intentes dormir!**

Y mientras estás despierto en la cama, piensa en todos aquellos que en ese momento ni eso pueden hacer, que no tienen un techo para cubrirse del agua, ni una cobija para abrigarse del frío, ni una almohada donde apoyar su cabeza, que no tenían nada para comer antes de irse a dormir, ni tienen nada para mañana desayunar. Piensa en lo afortunado que has sido, y no terminarás la lista de todo lo que tienes... porque pronto te habrás dormido. No trates de manejar conscientemente lo que

tu organismo tiene programado para efectuar de manera autónoma con la mente no consciente. Decide con tu mente consciente qué ropa ponerte, qué negocio hacer, de qué color pintar la casa, a cuál lugar ir de paseo, qué quieres comer hoy, etc. Y deja que tu reloj biológico controle los periodos de sueño. Los somníferos trastornan este reloj biológico natural y parecen resolver de momento lo que has tomado como un problema de salud, pero en realidad crean otros más, y caes en el mismo ciclo vicioso del tío Poroto con los medicamentos.

LOS MEDICAMENTOS DEL TÍO POROTO

Mi tío Poroto se encontraba bien de salud hasta que su mujer, mi tía Carota, le dijo que era hora de hacerse una revisión médica.

-¿Para qué?, si me siento muy bien-

Porque la prevención debe hacerse ahora, cuando todavía te sientes joven, contestó mi tía.

Por eso mi tío Poroto fue a consultar al médico, el cual le mandó hacer exámenes y análisis de todo. A los quince días el doctor le dijo que estaba bastante bien, pero que había algunos valores en los estudios que había que mejorar. Entonces le recetó atorvastatina para el colesterol y reducir el riesgo de infarto y apoplejía, losartán para el corazón y la hipertensión, metformina para prevenir la diabetes, polivitamínico para aumentar las defensas, desloratadina para la alergia.

Como los medicamentos eran muchos, y dizque había que proteger el estómago, le indicó omeprazol y diurético para los edemas. Mi tío Poroto fue a la farmacia y gastó una parte importante de su jubilación en la compra de varias cajitas de medicamentos de colores variados.

Al tiempo, como no lograba recordar si las pastillas verdes para la alergia las debía tomar antes o después de las cápsulas para el estómago, y si las amarillas para el corazón iban durante o al terminar las comidas, volvió al médico. Éste lo notó un poco tenso y con algo de calambres, por lo cual le agregó alprazolam para la ansiedad y sucedal para dormir.

Mi tío estaba cada día peor, en lugar de estar mejor. Tenía todos los remedios en el aparador de la cocina y casi no salía de su casa, porque no pasaba momento del día en que no tuviera que tomar una pastilla, tanto que el laboratorio fabricante de varios de los medicamentos lo nombró “Cliente oro” y le regaló un termómetro, un frasco estéril para análisis de orina y un bolígrafo de publicidad con el logo del laboratorio.

Tan mala suerte tuvo mi tío Poroto que a los pocos días se resfrió y mi tía Carota lo hizo acostar como siempre. Pero esta vez, además de darle el té con miel, llamó al médico, quien le respondió que no era nada malo, pero le recetó tapsin día y noche. Como le dio taquicardia, le agregó atenolol para la hipertensión y un antibiótico, amoxicilina cada 12 horas por 10 días. Como le salieron hongos y herpes, le recetó fluconazol con zovirax.

Para colmo, mi tío Poroto se puso a leer los prospectos de todos los medicamentos que tomaba, y así se enteró de las contraindicaciones, las advertencias, las precauciones, las reacciones adversas y los efectos colaterales. Lo que leía eran cosas terribles. No sólo se podía morir, sino que podía tener arritmias ventriculares, sangrado anormal, náuseas, hipertensión, insuficiencia renal, cólicos abdominales, parálisis, alteraciones del estado mental y otro montón de cosas espantosas.

Asustadísimo llamó al médico, quien al verlo le dijo que no se preocupara, que no tenía que hacer caso de esas cosas, porque los laboratorios las ponían en los empaques para cumplir un requisito legal.

-*Tranquilo, Don Poroto, -no se excite-* le dijo el médico mientras le hacía una nueva receta con ravotril, tranquilizante y ansiolítico, junto con sertralina para la depresión. Y como le dolían las articulaciones, le mandó a tomar diclofenaco.

Durante ese tiempo, cada vez que mi tío cobraba la jubilación, iba a la farmacia para pagar las cuentas. Allí lo trataban como un cliente VIP (*Very Important People* – Persona Muy Importante).

Cada día los medicamentos lo hacían sentir peor, razón por la cual el médico le recetaba otros nuevos. Llegó un momento en que al pobre de mi tío no le alcanzaba el tiempo para tomar todas las pastillas. Ya ni dormía, pese a las cápsulas para el insomnio que le habían recetado.

Tan mal se había puesto, que un día les hizo caso a los prospectos de los remedios y se murió. Al entierro fueron todos, pero el que más lloraba era el dueño de la farmacia.

Aún hoy mi tía Carota afirma: *Menos mal que lo mandé al médico a tiempo, porque si no, seguro que se hubiese muerto antes.*

Esto es para su reflexión. Si el tío Poroto no hubiera tomado nada y hubiese seguido con su régimen de alimentación sano, con pollo o pavo sin piel, o con una dieta vegetariana con lentejas, porotos, aceite de oliva, frutas, verduras de todos colores, nada de azúcar (utilizando Stevia o Sucralosa, no Aspartame) y poca sal, tomando una copita de vino tinto y caminando algunos kilómetros diarios, estaría vivo y disfrutando.

Los medicamentos usados con medida son importantes para recuperar la salud. El error está en pretender que los medicamentos le devuelvan la salud que nunca cuidó, o que se perdió por deterioro natural del organismo. Puesto que todo medicamento produce efectos secundarios, lo más conveniente es aceptar que eso puede ocurrir y evitar tomar medicamentos para tales efectos.

AL QUE LE CAIGA EL GUANTE

Tienes que aprender a vivir con lo que tienes. No debes querer aparentar. No debes vivir en función de la aprobación de los demás. Hay gente que con menos ha hecho mucho más que lo que has hecho con lo que has tenido. Tu afán de tener ha destruido muy buenos proyectos. Te gusta sentirte superior a todo el mundo, pero has aprendido mucho de personas que te han rodeado. En verdad, ellos han sido más grandes que tú.

Tú sabes ayudar a la gente, pero no te sabes ayudar a ti mismo. Tienes que pensar más en ti, tal como eres y no como te quieres ver. No debes convencerte de que eres algo que en verdad no eres. Todavía tienes tiempo de alcanzar lo que quieres. Tienes que ser más optimista.

En muchas cosas eres como un niño. Tienes que madurar. Debes ser paciente; construir de a poquitos, mucho. Debes ser siempre sincero en los sentimientos. No tienes que estar con nadie por lo que tiene, sino por lo que es.

Estás a tiempo de hacer que esta existencia sea productiva para ti, para tu evolución. No debes dejarte llevar ni dejarte impresionar por el mercado material. Para la gente, eso se ha vuelto más importante que los valores espirituales. Mucha gente más pobre es más feliz, porque saben hacer grande lo poquito que tienen y disfrutan más sus logros.

Tienes que dedicar más tiempo a ti. Te dedicas mucho a tu trabajo y tu estudio, y dejas en un segundo plano a tu familia. Te has creado mucha necesidad de ser reconocido y lo has sido, pero no en la parte afectiva. Mucha gente sabe que eres bueno, pero no se acercan porque los alejas al hacerles creer que sabes más que ellos.

No debes ir donde personas que leen las cartas cuando tienes problemas. Debes creer en lo que eres capaz de hacer. Esas personas pueden desviar el verdadero punto de apoyo para lo que tú quieres en el futuro.

Debes decir la verdad. No debes buscar reconocimiento valiéndote de otros. Tienes que ser paciente. Tienes un alma muy caritativa, y debes seguir ayudando; así como ayudarte a ti mismo. Debes convencerte que te puedes ayudar.

Lo que te está pasando ahora te está ayudando a aprender. Por eso te ha hecho feliz, porque ya tienes la voluntad de cambiar. El sufrimiento se va a volver felicidad en la medida en que tú vas cambiando. Tienes que dejar de pensar tanto en el dinero. El dinero viene después de la satisfacción de los logros. Estos son más importantes.

Tienes mucha capacidad para abstraerte subconscientemente, pero peleas mucho con tu pensamiento, no le haces caso a la intuición. Tu pensamiento consciente siempre te hace equivocar. Sabes muy bien que estás evolucionando. Debes seguir así. Tienes que acercarte más a tu familia.

SOLTERA Y EMBARAZADA

Si piensas casarte o tener un hijo, no lo hagas por rebeldía con tus padres, ni para pagar el precio de la salida de ese hogar, porque crees que allí nadie te quiere. Procura hacerlo por amor y cuando consideres que puedes velar por el bienestar y educación de la que ha de ser tu nueva familia.

Suponiendo que vuestra hija resultó embarazada sin tener una relación de pareja estable, ello se pudo deber a múltiples factores: no recibió el amor y la orientación adecuada en su infancia; no encontró en vosotros la confianza para compartir sus sentimientos; quería salir pronto de la casa porque se sentía incomprendida; malas amistades; fue violada con engaños o amenazas. La causa poco importa en este momento. Piensa en su dolor, en lo que siente, y trata de comprender lo que ha pasado por su mente. Se puede sentir sola y rechazada. Analiza todas las formas de daros la noticia, pero el miedo le impide encontrar la más adecuada.

Ella también puede imaginar cómo habrán de reaccionar sus amigos y sus familiares. Por su mente pueden pasar, incluso, ideas de suicidio, de irse de la casa o de abortar. En su desesperación, muchas mujeres optan por esto último, ignorando que al hacerlo pueden quedar marcadas para siempre con un sentimiento de culpa y un ocasional reproche al paso de los años: *¿Cómo estaría hoy mi hijo o mi hija?*

No la ofendas con insultos, no la rechaces ni la culpes de haber ultrajado “la reputación” de la familia, pues lo más seguro es que esa no era su intención. En ese momento estaba actuando más por lo que ella misma sentía, que por lo que pudiere opinar la sociedad. Tampoco la obligues física o psicológicamente a abortar, ni mucho menos a casarse con el agresor para que los demás no se den cuenta de lo que pasó. Ese hijo es una prueba para toda la familia, y posiblemente una bendición.

Es preferible que vuestra hija siga soltera, con la esperanza de encontrar algún día un hombre que la ame así como es, que amargarle el resto de sus días obligándola a casarse con el que no la respetó. Seguramente será su verdugo, y con vuestra licencia para seguirla ultrajando.

Si ella decide casarse con quien ya la engañó una vez, a lo mejor ese era su camino. Deja que haga su propia vida. No te entrometas en la intimidad de su espacio, pero permaneced siempre dispuestos a ofrecerle ayuda cuando sea pedida. Ella está cumpliendo un proceso de evolución espiritual y sólo el universo sabe si lo que ahora está pasando es una prueba para superar algo negativo de su pasado, o es una manera de ayudar a evolucionar a su pareja.

Si abortaste y estás arrepentida, vas por buen camino. Perdónate a ti misma y dile mentalmente a ese ser que lo amas, que no sabías lo que hacías. Con las regresiones de memoria hemos aprendido que ese hijo o sobrino que ahora tienes puede ser el mismo espíritu que abortaste.

PROCURA SER UN PUENTE

Hay quienes se comportan **como muros o paredes que separan**. Son especialistas en encontrar problemas y peros a las soluciones que otros proponen. Son egoístas y amigos del no. Aconsejan el resentimiento y la discordia para crear divisiones entre la gente.

Pero también existen otros que son **como puentes que unen y comunican**. A los problemas les buscan la solución. Están dispuestos al diálogo y a unir las partes que se encuentran en discordia. Son positivos, aconsejan el perdón y están siempre listos para ayudar a los demás.

LEY DE CAUSA Y EFECTO

Pensadores que ayer corrompían la mente popular con las depravaciones, hoy pueden ser profesores laboriosos enseñando la correcta disciplina.

Conquistadores militares y tiranos que anteriormente forjaron la miseria física y moral de los semejantes, hoy posiblemente vuelven como

administradores capacitados para la distribución de valores y tareas edificantes.

Dominadores políticos que en un pasado dilapidaron la confianza del pueblo, hoy se ven como comerciantes y agricultores auxiliando en las mismas comunidades que reprimieron. **Guerreros, soldados o bandidos** que ayer usaron las armas para dañar a otros, hoy pueden ser mecánicos, carpinteros o discapacitados dignificando el metal y la madera, o valorando el uso adecuado de sus miembros corporales.

Quienes fueron **explotadores rurales, agiotistas o defraudadores de la economía pública**, hoy regresan a la vida posiblemente como servidores humildes del campo, en la preparación, planificación y cultivo de cosechas. **Mujeres y hombres que en un pasado estuvieron ocupados en la maledicencia y en la intriga**, perjudicando la libertad y el progreso, hoy pueden ser servidores domésticos, presos a las obligaciones caseras, junto a cocinas y lavaderos.

Quienes en un ayer fueron **protagonistas de tragedias pasionales, aprovechadores de luchas civiles, exploradores del sufrimiento humano, calumniadores, practicantes del aborto y malhechores**, hoy pueden volver con aflicciones compatibles con los débitos asumidos, a veces junto a sus víctimas en el mismo techo familiar, o sufren desastres dolorosos, accidentes, incendios o naufragios en sucesos individuales o colectivos.

Quienes ayer fueron **hijos a los que les inoculamos el egoísmo y la intolerancia**, hoy pueden ser nuestros padres e intransigentes. A los hermanos que arrojamos a la intemperancia y a la delincuencia, hoy posiblemente les toca hacer el papel de nuestros hijos, rebeldes y viciosos. **Una mujer que menospreciamos**, obligándola a resbalar en el pozo de la locura, hoy puede ser nuestra esposa desorientada e incomprensiva.

Los amigos con los cuales construimos sólida amistad y entendimiento fraternal en un pasado, hoy pueden ser parientes abnegados que nos auxilian en las tareas diarias.

En las regresiones hemos visto que hay relación entre dolencias y comportamiento pasado. Por ejemplo, algunas migrañas se asocian con suicidios o muerte por golpe en la cabeza en otras vidas. Algunas cardio-

patías se relacionan con odios, resentimientos, agresiones y venganzas, lo mismo que algunos tipos de cáncer y artritis. Las dolencias hepáticas se ligán, en gran cantidad de casos, con irritación, intolerancia, intemperancia. Ulceraciones y problemas digestivos, con extravagancias al comer. Locura y retrasos mentales, con alcohol y alucinógenos. Sordera y mudéz, con maledicencia, calumnia e intrigas.

AMOR, SALUD Y DINERO

Se cuenta la historia de un señor llamado Romero que fue abandonado por su familia al enterarse que únicamente amaba el dinero y nada le importaban su mujer y sus hijos. Cuando Romero murió, el que fuera su único amigo estaba contemplando desde una ventana el cortejo fúnebre que se dirigía al panteón, y en esos momentos alguien le escuchó decir:

¡Ahí va Romero!

En su juventud gastó su salud haciendo dinero.

En la senectud gastó su dinero buscando salud.

Hoy, ya sin dinero, ya sin salud, ahí va Romero en un ataúd.

Hay gente que tiene dinero, pero es infeliz. Hay gente que tiene salud y no la goza. En cambio, quien tiene amor encuentra razones para ser feliz, aunque no tenga salud ni dinero. Teniendo amor se puede trabajar y conseguir dinero. En cambio, aunque se tenga todo el dinero del mundo, no se puede comprar ni una pizca de amor.

Son muchas las personas que van por la vida ambicionando tener cada vez más bienes materiales. Aumentan su codicia y hacen a un lado los valores que verdaderamente tienen importancia. Su existencia gira buscando únicamente el reconocimiento de los demás. Están convencidos de que la felicidad se basa en la posesión de la riqueza, y en contar con abundante dinero, poder e influencias.

Muchos viven en una cruel competencia con sus parientes y amigos. No les importa pisotear a sus semejantes, con tal de escalar un nivel más.

Sin embargo, conforme pasa el tiempo, se dan cuenta que cada vez se hallan más lejos de la felicidad. Pierden el juicio por la ambición desmedida, y ello les provoca amargura. En esa lucha por atesorar cada vez más, se les olvida que lo más importante para los hijos es recibir el buen ejemplo de que es más importante el ser que el tener.

En la vida tenemos un tiempo para trabajar, otro para convivir con la familia y uno más para descansar. ¡Pobre de aquel que se pasó toda la vida trabajando y no tuvo tiempo para tomarse una taza de café con los amigos! Muchos hombres poderosos no tienen tiempo para convivir ni con su esposa. No se dan cuenta que únicamente es rico aquel que se encuentra contento con lo que tiene, y no aquel que se pasa la vida envidiando a los demás.

PERDONA AUNQUE NO OLVIDES

La memoria graba todo lo que pasa por nuestros sentidos, tal como olores, colores, sabores, imágenes, sensaciones, sonidos y tiempo en que las cosas suceden. **Graba todo lo que el sentir produce**, ya sea miedo, angustia, dolor o enojo. Si después de un tiempo recordamos un acontecimiento con todos sus detalles, nuestro cerebro recrea nuevamente las emociones positivas o negativas ligadas a dicho recuerdo y **las volvemos a resentir** como la primera vez. Aunque el sentir y resentir son procesos naturales, tenemos tendencia a recordar más los eventos traumáticos, y es por eso que el **resentimiento** se asocia con dolor, rabia y hasta deseos de venganza.

Perdonar no es olvidar ni estar de acuerdo con el mal que nos causaron. Perdonar es liberar el recuerdo de la emoción que nos afecta. Es recordar sin dolor, como se recuerda un golpe accidental recibido cuando niño, como la escena de una película que ya pasó. Es pensar por un momento como la otra persona y procurar entenderla. Si consideras que alguien te quitó algo, por ejemplo, puedes imaginar que ahora tomas tú

la decisión de regalarle tal cosa y aceptar que ya no te pertenece. Si se trata de una deuda incobrable, en vez de estar sufriendo casa día porque no te pagan, imagina que lo has regalado en vez de prestado.

AYÚDATE Y YO TE AYUDARÉ

Algunos piden salud y favores, pero no están dispuestos a disponer los medios para que las cosas se den. Exigen que sea el otro quien cambie para que nuestra vida sea más feliz, pues estamos convencidos que son los demás quienes nos deben aceptar tal cual somos. Al respecto, veamos el cuento del billete de la lotería:

Durante muchos días una persona fue a la iglesia para rogar a su Dios el mismo favor: *Señor, que yo me gane la lotería para comprarme una casita.*

Por fin, un día Dios le contestó: ***¿Cómo quieres ganarte la lotería, si ni siquiera compras el billete?***

La anécdota de los botes y el helicóptero nos sirve para ilustrar lo mismo: La familia que vivía en esa casa estaba muy convencida de su religión y su fe en Dios, y todo lo esperaban de Él. Un día el río cercano se desbordó y comenzó a inundar el barrio. Los vecinos corrieron de casa en casa avisando del peligro y pidiendo a la gente que fuera a un sitio seguro. Esta familia no quiso escuchar y prefirió esperar allí la ayuda de Dios. Pasaron las horas. El nivel del agua subía, y un grupo de rescate se aproximó con un bote. Rogaron a la familia que subiese para llevarlos a tierra firme, pero rechazaron la ayuda, dizque porque Dios vendría a socorrerlos.

Cuando estaban en el techo de la casa, procurando no ahogarse, vino un helicóptero a rescatarlos, pero tampoco quisieron subir. Por último, ya angustiados ante el peligro, perdieron su fe y comenzaron a renegar de Dios. No entendieron que Dios les avisó con los vecinos, y que les envió el bote y el helicóptero para rescatarlos.

PLEGARIA DE LA SECRETARIA

Ayúdame Señor:

A tener la capacidad para contestar cuatro teléfonos amablemente y atender dos visitantes al mismo tiempo, mientras escribo la carta que deberá estar lista dentro de cinco minutos, aunque tengo la plena certeza que apenas mañana será firmada.

A tener una memoria de computadora para recordar hechos que pasaron inadvertidos a mi jefe hace mucho tiempo, y que estoy obligada a recordar fácilmente, según él.

A tener la sabiduría de varios profesores universitarios, aunque mis estudios son simplemente los básicos secundarios.

A saber en dónde está el jefe, qué está haciendo y a qué hora volverá, aunque eso no lo sepa nadie, y mucho menos su esposa.

A que cuando el año termine tenga la perspicacia necesaria para no obedecer la orden de mi jefe para destruir esos archivos que, seguramente, me pedirá un par de semanas después.

A tener la habilidad de un prestidigitador para hacer desaparecer a las personas que mi jefe no quiere recibir, después de que he tenido que decirles que no está, por orden suya, y de repente me habla en voz alta desde su oficina.

A no perder la paciencia si tengo que pasar horas en el archivo buscando un papel que está en el bolsillo de mi jefe, tal como yo lo suponía.

TIMIDEZ Y CÓMO VENCERLA

La timidez es una sensación de inseguridad o vergüenza que una persona siente ante otras personas en situaciones sociales nuevas y que le impide o dificulta entablar conversaciones y relacionarse con los demás. Esto puede suceder cuando se está con un jefe, en una tertulia con desconocidos o con alguien que le gusta. En tal situación, la persona puede reaccionar con rubor, inseguridad, temor o falta de confianza en sí mismo.

Básicamente, la timidez se genera porque te mides o comparas con los demás, y crees que eres menos o inferior a ellos, y te da vergüenza intervenir en una conversación por temor a equivocarte o hacer el ridículo.

La palabra timidez procede del latín *timidus*, que significa temeroso, pero coloquialmente procede de la expresión **te mides, te comparas**, la cual se fue alterando hasta transformarse en **ti mides, ti comparas**, porque te y ti son equivalentes. Posteriormente en Argentina la pusieron acento al final, y decían: *¿Para qué ti midés ché?, ¿para qué ti comparás? ¿Qué ganás con saber si el otro tiene más caca en el colon, si tú tienes más orines en la vejiga? ¿Qué ganás con saber si el otro tiene más pelo en la cabeza, si tú tienes más inteligencia en la mente? ¿Qué ganás con saber si el otro tiene más mocos en la nariz, si tú tienes más mugre en las uñas?*

¿Se rieron? ¡Maravilloso! Contribuiste a un momento de alegría y salud emocional. Lo malo hubiera sido que todos lloraran.

PENSANDO EN SUICIDIO

¿Has pensado en el suicidio como la manera más rápida de huir de los problemas, de los dolores físicos o de las penas del alma? ¿Crees que no vale la pena seguir viviendo por el simple hecho de que un ser amado se fue o se murió?

No puedo decirte que no lo hagas, porque tienes libre albedrío para decidir el rumbo bueno o malo de tu vida, pero quiero invitarte a recapacitar un poco. Ignoro tu edad, pero veo que sigues vivo a pesar de todas las vicisitudes que te ha tocado vivir. Supongo que has renegado de tu existencia en los días o en las noches, sabiendo que no te habría costado ningún esfuerzo callar para no amargar la vida de los que te han rodeado o acompañado, pero eso ya pasó. Lo realmente importante es que te hagas el propósito de cambiar.

Si consideras que todo está perdido, que las deudas te agobian, que tu familia te abandonó y que todos los caminos se te cierran, desconéctate por un momento del mundo y sus problemas. Escribe en un papel,

punto por punto, todas aquellas cosas que te agobian. Ahora tacha los renglones cuya solución no depende de ti, y concéntrate en aquellos que puedes cambiar, tal como tus decisiones, tus sentimientos, tus aspiraciones y tus deseos. Imagina que sólo hay un punto (olvida el resto por ahora) y búscale la solución con los recursos que tienes. Si piensas en un edificio como tal, te puede parecer muy grande, pero recuerda que fue hecho pegando bloque por bloque, de uno en uno.

Supongo que tienes fe en la existencia de otra vida, y puedes entender que la vida humana **es mucho menos que un día** con respecto a la eternidad. Cambia de modo de pensar; visita tu familia; ve a un hospital a compartir las penas de los enfermos; pasa por un orfanato; asiste a tu iglesia y habla con el pastor, etc. Recuerda que cuando naciste nada tenías. Ahora sabes hablar y caminar; posiblemente tienes familia o amigos, y eso ya es una ventaja. Vamos, **¡Levántate! ¡Renace!** No te rindas. Suceda lo que suceda, así sea lo peor, no podrá ser peor de lo que tú mismo estás pensando hacer.

POR FAVOR, PAPI

Mis piernas son cortas y no puedo dar los pasos igual que tú. Espérame y camina más despacio.

No me pegues en las manos cuando toco algo, pues lo hago para aprender, tratando de aplicar todos mis sentidos.

Mírame cuando hablo. Así sabré que me estás escuchando.

Mis sentimientos todavía son tiernos. No me regañes todo el día. Cuando me equivoco lo hago sin querer.

No me hagas sentir mal. Recuerda que soy un niño y a veces no entiendo lo que dices.

Te quiero y necesito mucho. Ámame por lo que soy, no por lo que hago bien.

No me rechaces cuando quiero darte un beso. A veces me siento solo y abandonado.



*Cuando gritas me asusto. Explicame con calma lo que he hecho mal.
No te enojas cuando siento miedo por la noche y te llamo o me paso para tu
cama. Tu abrazo y el de mami son lo único que me devuelve la paz.
Te molesta que me ensucie jugando, pero recuerda que la mugre la saca el
jabón, y a mí me queda la alegría de jugar y la agradable sensación de
sentir el barro en los pies.*

Papito, por favor, ¡entiéndeme!

Si un niño es tratado siempre con hostilidad, aprende a pelear.
Si a un niño se le hace vivir avergonzado, aprende a sentirse culpable.
Si un niño vive con tolerancia, aprende a ser tolerante.
Si un niño vive con estímulo, aprende a estimular y confiar.
Si un niño vive apreciado, aprende a apreciar.
Si un niño es tratado con equidad, aprende a ser justo.
Si a un niño se le da seguridad, aprende a tener fe.
Si un niño vive con aprobación, aprende a quererse.
Si un niño vive con aceptación y amistad, halla amor en el mundo.
Si un niño vive todo el tiempo criticado, aprende a criticar y condenar.

GRACIAS

Adaptado de una oración que Divaldo Pereira Franco, reconocido médium Espírita de Brasil y propagador de la doctrina de Allan Kardec, utiliza para finalizar las conferencias que dicta por todo el mundo, y que puede servir para levantar el ánimo a los que tienen baja la autoestima o no aprecian lo que tienen.

Señor, hoy quiero hablarte para reconocer lo bueno que has sido conmigo, y para pedirte perdón por las veces que no lo supe apreciar. Te doy gracias por el pan que me ha alimentado, y por el aire que he respirado.

Gracias por los ojos que me has prestado, que me han permitido ver la luz, los colores de las flores, las montañas, el cielo y el mar. Es maravilloso poder observar la naturaleza, precioso altar de belleza, y seguir con

la mirada el vuelo de los pájaros. Ahora, delante de los ojos míos, pienso en la multitud de ciegos, aquellos que no ven o que no quieren ver; que caminan en la oscuridad y sufren en la soledad, y oro a ti por ellos, con la certeza que después de esta vida, en la otra vida, ellos también podrán ver como yo.

Gracias por los oídos míos, que me han permitido sentir los cantos de vida de la naturaleza, las risas de los niños, la música del cancionero, las melodías de los inmortales y las canciones de los populares. Ahora, delante de los oídos míos, pienso en los sordos, aquellos que no pueden oír o no quieren escuchar, y por ellos me detengo a orar, para que acepten con amor su prueba, y algún día puedan otra vez escuchar como yo.

Gracias por mi voz, que me ha brindado la felicidad de poder hablar, de cantar y de enseñar. Gracias también por la voz que legisla, que alfabetiza y que ilumina. Por la voz de ternura que consuela y libera de la amargura. Ahora, delante de la voz mía, vienen a mi mente los mudos, los que sufren de apatía y los que reniegan de la noche y hasta de la luz del día. Oro por ellos, y sé que después de este dolor, gracias a tu amor, algún día volverán a hablar o dejarán de renegar.

Gracias por mis manos. Manos que pueden abrazar y brindar regazo a un niño, aunque sea el hijo de un cuerpo ajeno; manos de adioses; manos de solidaridad; manos de caridad; manos de poesía; manos de sinfonías; manos de psicografías; manos que pueden arar y sembrar la tierra; manos de cirugías, que pueden disminuir las lágrimas y los dolores de la vida. Ahora, delante de las manos mías, oro a ti por aquellos que no tuvieron manos, o que las perdieron en un accidente, para que acepten con resignación su prueba.

Gracias por mis piernas y mis pies, que me han permitido caminar, correr y saltar, y que me han llevado donde he querido ir.

Ahora, delante de mi cuerpo perfecto, oro por todos aquellos que están limitados, amargados, amputados, desmayados, paralizados o imposibilitados para caminar. Sé que después de esta expiación, en otra reencarnación, ellos también podrán caminar como yo.

Gracias por mi hogar. Es maravilloso tener un hogar. No importa si es un palacio, un tugurio en la miseria o una casa humilde a la orilla del

camino. Lo importante es tener allí la presencia del amor de una madre, de un padre, de una mujer, de un compañero, de un hijo o de un hermano. Un hogar en el que tengamos, al menos, la compañía de un perro, o la presencia de alguien que nos tienda una mano. Pero si no tuviere nada ni a nadie para acompañarme, ni un techo para cubrirme, y ése no es mi caso, lo acepto con paciencia, pues sé que es parte de la prueba que debo pasar para que algún día pueda disfrutar de tu luz eterna.

Por ello, hoy te quiero decir: ¡Gracias por la vida!

PÉRDIDA DE PERSONAS QUERIDAS, MUERTE PREMATURA

Cuando la muerte llega a vuestras familias y se lleva a un ser querido, algunos reniegan aduciendo que estaba en lo mejor de su vida, fuerte y lleno de esperanza. Se preguntan por qué murió alguien bueno, inteligente y querido por la familia, y no le pasó nada al inútil drogadicto, mala persona, antisocial, etcétera. Por qué la muerte le destroza el corazón de una madre al privarle del ser que era su alegría. No es justo que alguien con un porvenir tan brillante haya muerto tan pronto.

El abuelo afirmaba que nadie se muere la víspera. Desde el punto de vista de la creencia de la reencarnación la vida termina el día que corresponde al plazo para cumplir la tarea encomendada en el plano espiritual, a menos que sea un suicida. La muerte puede ser una prueba para que familiares y amigos aprendan cosas como el desapego, la solidaridad, la caridad y el perdón. En **El Evangelio Según el Espiritismo**, Allan Kardec dice que es ahora cuando debemos elevarnos por encima de las pequeñeces de la vida terrestre para comprender que el bien está muchas veces en donde parece estar el mal.

¿A qué te refieres cuando dices que tenía un brillante porvenir? ¿Hablas de las amistades, profesiones y fortunas materiales de la Tierra? ¿Sabes cómo hubiera sido su vida de haber continuado? ¿Quién puede asegurar que no hubiera sido de amargura? A lo mejor hubiese vivido

muchos años y muerto en completa soledad con su alma envenenada por el resentimiento. ¿Quién puede asegurar que sus amistades no le hubiesen conducido por el camino del vicio y de la amargura, haciendo de su vida y de su hogar un infierno?

¿Por qué medir la justicia de las leyes del universo con los criterios de la nuestra? ¿Podemos pensar que el universo quiera, por un simple capricho, imponernos penas crueles? En la naturaleza todo tiene su razón de ser. Si escudriñásemos mejor los dolores que nos atormentan, encontraríamos siempre una razón.

La muerte en la juventud es preferible a esos desarreglos que desuelan familias honradas, rompen el corazón de una madre, y hacen encanecer a los padres antes de tiempo. Es muchas veces un beneficio que el universo concede al que se va, y que de este modo queda preservado de las miserias de la vida, y de las posibles seducciones que le hubieran llevado a su perdición moral.

Si comprendiésemos que lo esencial es la vida espiritual, más que la parte material, podríamos perdonar más fácilmente al desdichado que haya atentado contra el amigo o el familiar. Al fin y al cabo, su cuerpo algún día habría de volver a la tierra de la que vino, y el espíritu, en cambio, puede muy bien ser que hoy mismo esté gozando de la Luz, y rogando por vosotros.

Deberíamos regocijarnos cuando uno de nuestros hijos es llevado de este valle de miserias. ¿Acaso no es egoísmo el desear que se quede sufriendo con nosotros? El dolor que afirmamos sentir se concibe en el que no tiene fe, y en el que ve la muerte como una separación eterna, pero no en el que dice creer en un más allá en el que el alma sigue viviendo libre de su envoltura corporal. *Si te han prestado algo por un tiempo, y lo has disfrutado al punto de sentirlo como vuestro, ¿lo devuelves con agradecimiento? ¿O reniegas cuando te lo reclaman?*

Cuando se habla de un hombre malvado que escapa de un peligro, algunos opinan que, **si hubiese sido una buena persona, de seguro hubiera muerto**. Y esto es muchas veces cierto, pues se concede la vida más larga al espíritu que más la necesita para su recuperación moral.

Cuando muere un hombre de bien que tiene por vecino a un perverso, algunos afirman que **hubiera sido mejor que se hubiese muerto el malo**, pero en este caso pueden estar equivocados, porque éste posiblemente concluyó la tarea que venía a cumplir como espíritu en su familia, y el que se queda puede ser que aún no la haya empezado. ¿Por qué desear que el malvado no tenga tiempo de acabarla, y que el bueno quede estancado más tiempo en la Tierra?

¿Qué diríamos si se retuviese más tiempo en la cárcel a un preso que hubiera pagado su condena, y se le diese la libertad a quien aún no la había concluido?

PARENTESCO CORPORAL Y ESPIRITUAL

Algunas personas pueden llegar a sentir más simpatía por alguien que no sea de su familia, como un amigo o un padrastro, que por sus padres o hermanos de sangre. Suponiendo que la reencarnación existe, ofrece la oportunidad de reencontrarnos con seres del pasado para aceptar y perdonar aquellos con los que estuvimos comprometidos en situaciones de desamor. Allan Kardec nos ayuda a comprender esto en su libro **El Cielo y el Infierno**.

Los lazos de la sangre no establecen necesariamente los lazos entre los espíritus. El cuerpo del hijo se crea del cuerpo de la madre y del padre, pero su espíritu no procede de los espíritus de aquellos, porque éste existía desde antes de la formación del cuerpo. Los padres solamente son el medio para darle una envoltura corporal al espíritu que ha de ser su hijo. El cuerpo del hijo puede heredar genéticamente rasgos, y hasta enfermedades corporales de sus padres, pero su espíritu no hereda nada del espíritu de aquellos. Cada uno está aprendiendo lo de cada uno y debe responder por sus actos.

Los espíritus que se encarnan en una misma familia, sobre todo entre parientes cercanos, muchas veces han estado vinculados de alguna manera en vidas pasadas. Si la relación ha sido de afecto, lo más probable

es que siga siendo de la misma manera. Sin embargo, también puede suceder que estos espíritus sean completamente extraños unos de otros, o que traigan resentimientos por antipatías anteriores. En este caso, las vivencias comunes actuales son pruebas para darles oportunidad de limar sus asperezas.

Los verdaderos lazos de familia no son, pues, los de la consanguinidad, sino los de la simpatía y de la comunión de pensamientos que unen a los espíritus *antes, durante y después* de su encarnación. En consecuencia, dos seres de padres diferentes, pueden ser más hermanos por el espíritu que si lo fueran por la sangre. Estos pueden sentir afecto a primera vista, buscarse y gozar juntos. En cambio, dos hermanos de sangre por un mismo padre o madre pueden rechazarse, como se ve todos los días.

Hay pues dos clases de familia: las *familias por lazos espirituales* y las *familias por lazos corporales*. Las primeras son duraderas, y se perpetúan en el plano de los espíritus a través de las diversas emigraciones del alma. Las segundas son frágiles como la materia; se extinguen con el tiempo, y muchas veces se disuelven moralmente en la vida actual.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Si no le has encontrado todavía sentido a tu vida, debes tener tus razones, pero creo que no se debiera cuestionar una película sin antes haberla visto, ni los resultados de un viaje cuando todavía no has llegado al destino, ni criticar a alguien que no conoces. El artesano encuentra el sentido de su labor cuando ve su obra terminada. Una cosa es un edificio cuando apenas está en construcción, y algo bien diferente cuando está terminado y decorado. El huracán que pasa y destroza los árboles, parece malo a simple vista, pero purifica el aire y disipa la contaminación insalubre que hubiese podido causar la muerte.

Asumiendo que la vida es sólo la actual, ello implica que antes no eras, y que a esa misma nada volverás al morir. Si estás convencido de eso, puedes deducir que una vida es sumamente corta si la comparas con

la eternidad de la nada. Siendo así, nada pierdes con vivir la experiencia de una vida material antes de volver a esa nada. Por el contrario, si aceptas la posibilidad de otras vidas, puedes entender mejor el sentido de tu vida actual, porque es mucho lo que se puede explicar por ley de causa y efecto.

¿Te has preguntado qué le puedes ofrecer a la vida de los demás? ¿Te imaginas qué esperan los otros de ti? Si piensas que todo está perdido, puedes estar equivocado. Cuando un incendio arrasa el bosque, sólo quedan cenizas y chamizos. Pero a los días vemos aparecer nuevamente verdes retoños, mostrando que incluso de la mayor calamidad es posible levantarse. Si sufriste un accidente que te limitó físicamente, o te han diagnosticado una enfermedad incurable, despréndete del pasado y afronta el presente como una nueva etapa de tu vida, como se va desprendiendo el cohete espacial de las etapas que lo impulsan hacia lo alto.

Tú puedes convertirte en ejemplo de superación, como **Beethoven**, célebre compositor que padecía sordera, **Blas de Lezo**, almirante español conocido como Patapalo, quien, a pesar de que le faltaba una pierna, un brazo y un ojo, defendió heroicamente a Cartagena de Indias de los ataques de piratas y corsarios, **Stephen Hawkins**, quien no podía hablar ni moverse y fue el mayor genio del siglo 21 en astronomía, autor de la teoría del Big Bang (la gran explosión).

Patricia Restrepo murió el 29 de junio de 1997 a los 19 años de edad por causa de un tumor en la columna. Tenía 16 años cuando le detectaron esa enfermedad que le causaba fuertes dolores, la fue dejando ciega poco a poco y sin movimiento en las piernas y brazos, reducida por completo a una cama. La simple flema de una gripe fue para ella un tormento, pues no tenía fuerzas ni para toser. Cuatro meses antes de ella morir, mataron a su padre, con quien había estado yo hablando una semana antes para que aceptara con resignación la enfermedad de su hija como un medio de superación espiritual para todos. Ella fue mi inspiración para el artículo que titulé **YO TAMBIÉN VOY A MORIR**. Vivía plena de alegría y de optimismo. Sus últimas palabras pueden ayudarte a entender que tú tienes valores, y que puedes alcanzar la meta de tus ideales, si te lo propones. Ella dijo:

No lloren por mí; lloren por la gente mala, que yo he sido buena; lloren con alegría, que yo me voy a descansar. No sufran, luchen, que la vida es muy bonita. Sufrí durante los tres años, pero había sufrido desde que nací, y así sufren todos desde que nacen, pero Dios nos hace llevar una vida de acuerdo como la hemos vivido... Aprendí del dolor y lo supe llevar. Sé que sufría, que lloraba y me desesperaba, pero siempre estaba Dios ahí; siempre él me hacía superar todo lo que tenía, y yo tenía fe y nunca renegué de Dios.

Yo caminaba, cantaba, movía mis manos, veía, hablaba, podía bailar, reír, gozar, llorar, soñar, y perdí muchas cosas de esas, pero nunca perdí el espíritu. Con él hacía todo; con él podía caminar, ver, mover mis manos, cantar y hacer todo lo que no podía hacer.

Gracias a Dios. Gracias por todo lo bueno, porque nunca fue nada malo. Te agradezco de todo corazón, y solamente les digo en mi despedida: La vida es una sola palabra: ¡Dios!

YO TAMBIÉN VOY A MORIR

Supé que tienes una enfermedad incurable, y que los médicos te vaticinan poco tiempo de vida. Ello me anima a compartir contigo un secreto: **¡Yo también voy a morir!** Estoy muriendo desde el día en que nací, pero antes no había pensado en ello.

Fue algo difícil de aceptar, pues había creído que cada cumpleaños era un año más, cuando en realidad también se trataba de uno menos. Gracias a mi enfermedad, me he liberado de vanas ilusiones y he descubierto lo que significa depender de los demás hasta para hacer las cosas más simples. He sentido soledad, angustia y desespero, pero también he comprobado el cariño, el amor y la amistad de muchas personas.

Reconozco que nada me pertenece, y que no hice todo lo que podía haber hecho con lo que tuve. Debí compartir más tiempo con los míos. Me dejé llevar muchas veces por el qué dirán, y por las apariencias del cuerpo. Malgasté días con odios y rencores, cuando los pude haber vivido y disfrutado de otra manera, y me arrepiento de ello.

Apenas ahora, cuando la enfermedad me aproxima al momento del retorno, me doy cuenta que mi existencia corporal ha sido como una excursión maravillosa a este planeta dotado de mares y lagos cristalinos, desiertos de arena, altas montañas y verdes bosques con animales bulluciosos de las más variadas formas y colores. En el día el cielo es azul con nubes blancas como algodón, y en la noche es un negro hermoso tachonado de estrellas, con una luna que inspira de amor a los amantes.

Ahora veo de otra manera lo que tengo y lo que soy. Pienso que mi partida será el día y la hora que me corresponda, ni un minuto antes ni un minuto después. Cuando me vaya, déjenme ir. Si están afligidos, lloren para desahogarse, pero no me aten con sus lágrimas. Solo vine a este mundo y solo me voy. Con nada material vine y con nada material me voy.

Cuando me ponga físicamente mal, no me digan mentiras con respecto a mi salud. Prefiero que callen o me hagan saber sólo lo que puedo mejorar con el tratamiento. Si estoy inconsciente, les pido que tengan prudencia al conversar en mi habitación, pues es posible que todavía pueda entender lo que dicen. No mencionen que el médico ha dicho que no tengo esperanzas de recuperación, pues tales palabras me deprimen y pueden hacer bajar las defensas que estaba necesitando para la recuperación. Tampoco renieguen por la prueba que todos estamos pasando.

Cuando regrese a la dimensión a la cual pertenezco, si la luz me lo permite, enviaré mensajes de amor y de fortaleza a todos los que amo y a los que me acompañaron en este viaje maravilloso. Los he de aguardar para darles una afectuosa bienvenida, como supongo que me están esperando ahora los que me han amado y partieron antes que yo.

Traten de entender que yo los amé a mi manera. Recuerden con cariño los ratos agradables que compartimos juntos, y perdónenme las veces que los ofendí. No me lloren, pues me causará tristeza el tenerlos que dejar así. Tampoco me llamen, pues debo ir en busca de la luz para continuar mi evolución espiritual.

CADA UNO FORJA SU DESTINO

Estando en un mismo jardín, las abejas se dirigen hacia la flor que tiene el dulce néctar, mientras las moscas revolotean por la fétida basura. Cuando las primeras se encuentran ocupadas elaborando la miel y expandiendo el polen que dará vida a los buenos frutos, las segundas desperdician su tiempo posando sus patas contaminadas por todas partes.

Como si fueses un envase que contiene una esencia aromática o fétida, en tus gestos, palabras y pensamientos se reconoce el aroma que irradias. Evita que éste sea el de la basura, el de las expresiones vulgares, el de los sentimientos negativos, el del obrar con rencor. Recuerda siempre los favores que te hacen. Comparte la alegría de una sonrisa sincera.

PONER TÉRMINO A LAS PRUEBAS DEL PRÓJIMO

A quienes se preguntan si es permitido aligerar nuestras propias pruebas, un maestro espiritual responde lo siguiente en el libro **El Evangelio según el Espiritismo** de Allan Kardec:

Al que se está ahogando, ¿le es permitido que procure salvarse? Al que se clave una espina, ¿sacársela? Al que está enfermo, ¿llamar al médico? Las pruebas tienen por objeto ejercitar la inteligencia, la paciencia y la resignación. Un hombre puede nacer en una posición penosa y embarazosa, precisamente para obligarle a buscar los medios de vencer las dificultades. El mérito consiste en soportar sin murmurar las consecuencias de los males que no se pueden evitar, en perseverar en la lucha y en no desesperarse si las cosas no salen bien. No se confunda esto con indiferencia, lo que sería más bien pereza que virtud.

Naturalmente esta pregunta conduce a otra. Puesto que Jesús dijo: ***Bienaventurados los afligidos, ¿hay mérito en proporcionarse aflicciones agravando sus pruebas con sufrimientos voluntarios, que muchas veces atentan contra la salud del cuerpo, tales como flagelarse o dejar de comer?*** A esto contestaré muy claro: Sí, hay un gran mérito cuando los sufrimien-

tos y las privaciones tienen por objeto el bien del prójimo, porque ello es practicar la caridad por el sacrificio. No lo hay cuando el objeto es uno mismo, porque eso es un egoísmo fanático.

Debemos aceptar sin murmurar ni renegar las pruebas que nos corresponde, y no aumentar la carga, ya de por sí muy pesada en ocasiones. No debilitemos nuestro cuerpo con privaciones inútiles y laceraciones sin objeto, porque tendremos necesidad de todas nuestras fuerzas para cumplir nuestra misión de trabajo en la Tierra.

Otra cosa es con respecto a los sufrimientos que uno mismo se impone para el alivio del prójimo. Si aguantas frío y hambre para calentar y alimentar al que tiene necesidad, éste es un sacrificio que te fortalece. Si dejas los perfumados tocadores para ir a las infectadas buhardillas a llevar consuelo; si ensucias tus manos curando llagas; si te privas del sueño para velar a la cabecera de un enfermo; si pierdes tu salud en la práctica de buenas obras, ya tienes tu cilicio, verdadero cilicio de bendición, porque no has dejado que los goces del mundo sequen tu corazón; no has dormido en el seno de las voluptuosidades enervadoras de la fortuna, sino que te has transformado en un ángel consolador de los pobres desheredados.

Los que se aíslan del mundo para evitar sus seducciones, ¿para qué sirven en la Tierra? ¿En dónde está su valor en las pruebas, puesto que huyen de la lucha y evitan el combate? Si quieren un cilicio, aplíquenlo a su alma y no a su cuerpo; azoten su orgullo; reciban las humillaciones sin quejarse; martiricen su amor propio; sean fuertes contra el dolor de la injuria y de la calumnia, más punzante que el dolor corporal. Ese es el verdadero cilicio cuyas heridas les serán tomadas en cuenta, porque atestiguarán su valor y la sumisión a las leyes de universo.

Todo lo que nos sucede es consecuencia del pasado, y lo que nos sucederá en el futuro dependerá de lo que hagamos en el presente. Pero este pensamiento puede provocar algunas reflexiones. Hay personas, por ejemplo, que le atribuyen todo al karma y piensan que, desde el momento en que se está en la Tierra para expiar faltas, es menester que las pruebas de la vida sigan su curso.

Las hay también que llegan a creer que es menester recrudescerlas para contribuir a hacerlas más provechosas, pero consideramos que esto es un gran error. Estamos de acuerdo en que las pruebas deben seguir el curso que Dios, destino o naturaleza, les ha trazado. Pero, ¿conoces acaso ese curso? ¿Sabes hasta qué punto deben llegar? ¿Sabes si ese Dios de tus creencias os ha elegido, no como un instrumento de suplicio para agravar los sufrimientos del culpable, sino como un bálsamo de consuelo que debe cicatrizar las llagas que se habían abierto por su propia causa?

Quando veas a alguien pasando por malos momentos, no digas: *Es la justicia de Dios, y es preciso que siga su curso*. Procura decir lo contrario: *Veamos qué medios han puesto el universo a mi alcance para aliviar los sufrimientos de mi hermano. Veamos si mis consuelos morales, mi apoyo material y mis consejos podrían ayudarle a sobrellevar esta prueba con más fuerzas, paciencia y resignación. Veamos si han puesto en mis manos los medios de hacer cesar ese sufrimiento, o si esta persona ha sido puesta en mi camino como una prueba para mí, para cortar el mal y reemplazarlo por la tranquilidad.*

Todos estamos en la Tierra para reparar faltas y evolucionar, pero debemos esforzarnos en endulzar la expiación de nuestros hermanos, según la ley de amor y de caridad.

Si alguien está en la agonía, presa de crueles tormentos, y se sabe que no hay esperanza de salvarlo, ¿es permitido ahorrarle algunos instantes de agonía precipitando su fin? Al respecto, os pregunto: ¿Quién puede darnos el derecho de prejuzgar los designios de Dios? ¿Acaso no puede conducir a un hombre al borde del abismo para luego sacarle de allí, con el fin de hacerle recapacitar y conducirlo a otras meditaciones? En cualquier estado en que se encuentre un moribundo, nadie puede decir con certeza que haya llegado su última hora. ¿Acaso la ciencia no se ha equivocado nunca en sus previsiones?

Sé muy bien que hay casos que con razón pueden llamarse desesperados, en los que no queda esperanza de un retorno a la vida y la salud, pero, ¿no hay innumerables ejemplos de personas que, en el momento del último suspiro, se reanimaron y recobraron sus facultades por algunos instantes?

Pues bien, esa hora de gracia que se le concede puede tener para él la mayor importancia, porque ignora las reflexiones que ha podido hacer su espíritu en las convulsiones de la agonía, y los tormentos que puede ahorrarle un rayo de arrepentimiento. Mitiga los sufrimientos ajenos tanto como puedas, pero no apliques la eutanasia para abreviar la vida, aun cuando no sea sino por un minuto, porque este minuto puede ser decisivo para ahorrar muchas lágrimas en el porvenir.

LOS TRES FILTROS DE SÓCRATES (469 - 399 AC)

Cuentan que un día el gran filósofo griego se encontró con un conocido, que le dijo muy excitado:

- *Sócrates, ¿sabes lo que acabo de oír de uno de tus amigos?*

- ***Espera un momento*** -respondió Sócrates. ***Antes de decirme nada, me gustaría que pasaras una pequeña prueba. La llamo la prueba del triple filtro.***

- *¿Triple filtro?*

- ***Eso es*** -continuó Sócrates. ***Antes de contarme lo que sea sobre mi amigo, es una buena idea pensarlo un poco y filtrar lo que vayas a decirme.***

El primer filtro es el de la Verdad. ¿Estás completamente seguro que lo que vas a decirme es cierto?

- *¡No! lo escuché decir y...*

- ***Bien*** -dijo Sócrates. ***Así que no sabes si es cierto lo que quieres contarme.***

El segundo filtro es el de la Bondad. ¿Quieres contarme algo bueno de mi amigo?

- *¡No! Todo lo contrario...*

- ***Entonces deseas decirme algo malo sobre él, pero no estás seguro de que sea cierto.***

Aún puedes pasar la prueba, pues queda un tercer filtro.

El tercer filtro es el de la Utilidad. ¿Me servirá de algo saber lo que vas a decirme de mi amigo?

- ¡No! la verdad que no.

Bien -concluyó Sócrates- Si lo que deseas decirme no es cierto, ni bueno ni útil, ¿para qué comprometes vuestra palabra?

CAMELLO POR EL OJO DE UNA AGUJA

Allan Kardec nos aclara el conocido pasaje evangélico que habla de los ricos, el cual pareciera decir que ninguno se puede salvar (San Mateo, cap. XIX, v. de 16 a 24; San Lucas, cap. XVIII, v. de 18 a 25 y San Marcos, cap. X, v. de 17 a 25): *Entonces un joven se acercó a él y le dijo: Buen maestro, ¿qué es preciso que yo haga para tener la vida eterna? Jesús le respondió:*

¿Por qué me llamáis bueno? Sólo Dios es bueno. Si queréis entrar en la vida, guardad los mandamientos. ¿Cuáles mandamientos? -Jesús le respondió: No mataréis; no cometeréis adulterio; no hurtaréis; no diréis falso testimonio. Honrad a vuestro padre y a vuestra madre, y amad a vuestro prójimo como a vosotros mismos.

El joven volvió a cuestionar: Yo he guardado todos esos mandamientos, desde mi juventud; ¿qué más me falta? -Jesús le dijo: Si queréis ser perfecto, id, vended lo que tenéis y dadlo a los pobres, y tendréis un tesoro en el cielo; después, venid y seguidme.

*El joven, oyendo esas palabras, se fue muy triste, porque tenía muchos bienes. Y Jesús les dijo a sus discípulos: En verdad os digo que es muy difícil que un rico entre en el reino de los cielos. Otra vez os digo: **Es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que entrar un rico en el reino de los cielos.***



Esta figura atrevida puede parecer un poco forzada, porque no se ve la relación que existe entre un camello y una aguja. Esto es debido a que la misma palabra significa cuerda y camello en hebreo. En la traducción se le dio esta última acepción, pero es muy probable que fuese la primera en el pensamiento de Jesús. En Colombia, por ejemplo, llamamos fique o cabuya a la cuerda que se hace con la fibra de la planta de fique. Así, cuando decimos que vamos a amarrar una caja con cabuya, nos referimos a la cuerda y no a la planta como tal. En el desierto hacían cuerdas con los pelos o crin del camello, y por ello, al referirse a un camello y una aguja, lo lógico es que Jesús se estuviera refiriendo a la cuerda trenzada con los pelos del animal.

Otra explicación: Se dice que en medio-oriente, al caer la tarde, las ciudadelas cerraban sus portones y sólo dejaban abierta una puerta pequeña en el portón, llamada ojo de aguja. Cuando alguien regresaba tarde con su camello cargado de mercancías, tenía que dejar al animal fuera y entrar la carga a la ciudadela por el ojo de aguja.

La riqueza es, sin duda, una prueba muy resbaladiza, más peligrosa que la miseria por sus consecuencias, por las tentaciones que da y por la fascinación que ejerce. Es el supremo excitante del orgullo, del egoísmo y de la vida sensual. Es el lazo más poderoso que une al hombre a la Tierra y que desvía sus pensamientos de algo superior a la simple materia.

Muchas veces ocurre que quien pasa de la miseria a la fortuna olvida muy pronto su primera posición, a los que compartían su infortunio y a los que le han ayudado, y se vuelve insensible, egoísta y vano. Pero de que la riqueza haga el camino difícil, no significa que lo haga imposible y que no pueda haber un medio de salvación entre las manos de aquel que sepa servirse de ella, así como ciertos venenos pueden devolver la salud si se emplean a propósito y con discernimiento.

Cuando Jesús dijo al joven: *Despojaos de todos vuestros bienes y seguidme*, no se entiende con ello que cada uno debe despojarse de lo que posee, y que la salvación sólo se alcanza a este precio, sino que el apego a los bienes terrestres es un obstáculo para la salvación. La consecuencia de estas palabras, tomadas en su acepción rigurosa, sería la abolición de la fortuna, como pernicioso para la felicidad futura y como origen de una

multitud de males en la Tierra. Además, sería la condenación del trabajo que puede procurarla, consecuencia absurda que conduciría al hombre a la vida salvaje, y que, por lo mismo, estaría en contradicción con la evolución del progreso, fruto de la utilización de la inteligencia.

Si la riqueza es el origen de muchos males, si excita tantas malas pasiones y si provoca también tantos crímenes, no debe culparse a la cosa, sino al hombre que abusa de ella. Al hombre toca el hacer salir de ella el bien. Para alimentar la población que crece sin cesar, ha sido preciso aumentar la producción, y para ello se requieren abonos, semillas y mano de obra, que cuestan dinero. Cuando la producción de una comarca es insuficiente, es necesario buscarla más lejos, lo cual hace necesarias las relaciones de pueblo a pueblo y la construcción de más y mejores vías de comunicación, y para ello se requiere dinero. Para conseguir los materiales y los combustibles, hay que explorar y llegar con maquinaria hasta las entrañas de la Tierra, y para ello se requiere dinero. Buscando ejecutar con más seguridad y eficiencia los trabajos, el hombre ha estudiado y aplicado la ciencia, pero para ello se requiere dinero.

La necesidad ha sido una de las motivaciones para la creación de la riqueza y el descubrimiento de la ciencia. La actividad indispensable para los trabajos ha aumentado y desarrollado la inteligencia del hombre, y esta inteligencia, que al principio se ha concentrado en la satisfacción de sus necesidades materiales, le ha ayudado más tarde a comprender las grandes verdades morales. Bien utilizada, la riqueza es, pues, un elemento del progreso y no de perdición.

POCOS VALORAN LO QUE TIENEN

Así como el avaro acumula dinero por el placer de poseerlo, y hasta puede recurrir a la mendicidad sin necesidad, también hay quienes acumulan pretextos para sufrir, manipulan a otros haciendo el papel de víctimas, se aprovechan de una enfermedad o lesión para inspirar com-

pasión, y no buscan la manera de sanarse. Al respecto, León Tolstoi tiene el siguiente cuento:

-Hubo un hombre que, habiéndose acostado, no pudo dormir en toda la noche. Pensaba: *¿Por qué la vida es tan penosa para los pobres? ¿Por qué los ricos acumulan tanto dinero y no lo comparten? Tienen cajas llenas de oro y, sin embargo, se privan de todo para seguir amontonando. Si yo fuera rico, no viviría de igual modo. Me daría buena vida, y procuraría ayudar a los demás.*

De pronto escuchó una voz que le decía: — ***¿Quieres ser rico? He aquí una bolsa. No hay en ella más que una moneda, pero en cuanto la saques, otra moneda la reemplazará. Saca todas las que quieras, y luego echa la bolsa al río. No gastes ninguna antes de hacerlo, porque el resto se transformarían inmediatamente en piedras—.***

El hombre se puso loco de alegría, y cuando se sintió un poco más tranquilo, se ocupó del regalo. Apenas había sacado una moneda, cuando en el fondo de la bolsa vio que surgía otra. *¡La felicidad es mía!* -murmuró-. *Toda la noche pasaré sacando monedas y mañana seré rico. Mañana echaré la bolsa al agua, y desde entonces podré vivir cómodamente.*

Pero, llegada la mañana, cambió de parecer. —*Si quiero tener el doble de lo que ahora tengo -se dijo- bastará con tener un día más la bolsa y sacar las monedas que pueda.* Y también pasó aquel día extrayendo monedas. A día siguiente hizo lo mismo, y al otro lo mismo... No podía decidirse a dejar la bolsa mágica. En esto sintió hambre, y entonces recordó que sólo disponía de alguno que otro pedazo de pan negro. Ir a comprar otra cosa era imposible, porque en el momento de gastar alguna moneda se convertiría en piedras el resto de su dinero. Hubiera querido comer, pero de ningún modo quería separarse de su bolsa. Comió, pues, el desgraciado, de aquel pan negro y duro; luego continuó sacando oro. Ni aún por las noches descansaba.

Pasó de esta manera una semana... Un mes... Un año. ¿Quién se hubiera contentado con cierta cantidad? El hombre del cuento hace una vida de mendigo; ha olvidado que un día deseó vivir para su placer y el de sus semejantes. **De vez en cuando se aproxima al río para arrojar la bolsa al agua, pero se arrepiente y se retira.** Hoy está viejo y amari-

lento como su oro, pero no quiere cesar en su tarea. Y así, pobre, ha de morir, echado en un colchón de paja, con la bolsa entre las manos.

Hay quienes se lamentan de su situación, pero no hacen esfuerzo por cambiarla, porque obtienen alguna ganancia secundaria y se han acostumbrado a vivir así. Disfrutan haciendo el papel de víctimas, convencidos de que son incapaces o de que nadie los quiere. Viven de la caridad o de la lástima. Se lamentan de su soledad, pero no aceptan la visita o compañía de nadie. **De vez en cuando también quieren arrojar la bolsa al río, pero se arrepienten y se retiran.**

HIJOS REBELDES

En el amanecer comienza a salir el sol y su luz despierta vitalidad por doquier. Se siente el bullicio, la libertad y el deseo de volar y correr libre por el campo. Brotan los capullos y todo se ve alegre. En el anochecer se oculta el sol y llegan el silencio y la oscuridad de la noche para reposar en el cansancio del día. Los padres, por razón de la edad y la experiencia vivida, estamos en el anochecer de la existencia. Los hijos, al contrario, están en pleno amanecer.

No se puede hacer que un amanecer piense como un anochecer, ni a la inversa, porque somos diferentes. Cada uno tiene sus propias vivencias. Lo sensato es que el uno acepte al otro tal como es, sin pretender cambiarlo, y mucho menos por autoridad: **¡porque yo soy quien manda!**

Muchas veces no es que el hijo sea rebelde, sino que está defendiendo lo que él considera sus derechos. Quiere ser lo que siente que es, y no lo que le están tratando de imponer. Se demora en obedecer las órdenes para sentir que él también participa en la decisión del cuándo. Si lo atropellan y le dicen diariamente cantaleta, puede volverse hasta grosero. Para evitar que ello suceda, trata de dialogar, entendiendo que él o ella, por naturaleza, es diferente a ti; siente, ama y razona a su propia manera.

Alguien dijo: *Rotura la tierra para que fecunde la parcela que a ti te corresponde. Riégala todos los días con el agua de tu amor. Abre los surcos*

y coloca la semilla. Deja que el calor del sol acaricie la tierra. Espera con paciencia la plantita anhelada. Cuidala con esmero de los fuertes vientos. Quitale las cizañas que puedan dañarla. Pódala periódicamente para que tome nueva fuerza y vigor. A buen entendedor, pocas palabras bastan. Si las plantas requieren cuidados, con mayor razón los niños. Si no puedes conseguir un libro que te indique cómo educar un hijo, por lo menos trátalo con amor, tolerancia y disciplina, como tú hubieses querido ser tratado.

APAGA ESA LLAMA

En épocas remotas, cuando no existía la luz eléctrica ni habían inventado los fósforos, era costumbre dejar una lamparilla de aceite o una vela encendida para mantener disponible el fuego. Su luz en la oscuridad de la noche se convertía en señal de esperanza para el caminante que llegase a pedir posada. Posteriormente algunos grupos religiosos incorporaron las velas a sus ritos como símbolo de la luz divina, como representación del fuego que todo lo purifica, o para indicar que están esperando la llegada de su Señor.



Hoy las circunstancias han cambiado. **Creemos que es más productivo encender el amor en tu corazón y no un pabilo en un trozo de parafina sin alma.** ¿De qué vale encender velas, si en tu espíritu dejas germinar el odio, el desamor, el egoísmo y la maledicencia?

No enciendas velas cuando no requieras su luz, ni hagas quemas o fogatas innecesarias. No alcanzas a imaginar todo el oxígeno que se malgasta diariamente en el mundo, y que hará falta un mañana para nuestros descendientes. Estamos despilfarrando en corto tiempo los recursos que la naturaleza ha necesitado cientos o miles de años para crear.

RESPONSABILIDAD

La responsabilidad es un valor que la mayoría de las personas pueden aprender. Es la obligación que cada uno tiene de responder por sus actos ante el trabajo, el estudio, la familia, los amigos, etc. Incluso, tiene que ser responsable consigo mismo, velando por la salud del cuerpo y el perfeccionamiento moral.

En el trabajo, por ejemplo, la responsabilidad debe recaer en un equipo en el que **Nadie** piense que **Alguien** o **Cualquiera** puede realizar lo que, por negligencia, **Todo mundo** ha dejado de hacer, para que no se repita la siguiente historia: *Había que hacer un trabajo importante, y **Todo mundo** estaba seguro que **Alguien** lo haría, ya que **Cualquiera** hubiera podido hacerlo. Sin embargo, **Nadie** lo hizo. **Alguien** se puso furioso porque era un trabajo que debería haber hecho **Todo mundo**. Aunque **Todo mundo** pensó que **Cualquiera** lo haría, acusó a **Alguien** de no haber hecho el trabajo. **Nadie**, sin embargo, aceptaba que el culpable pudiera ser **Cualquiera**. Resultado: **Todo mundo** se enojó.*

NO TOMES COMO CIERTO TODO LO QUE DIGAN

Si alguien dice que eres un elegido de Dios, que fuiste un personaje famoso de la historia, o habla de tus virtudes, simplemente escucha con humildad, y no permitas que las adulaciones te cieguen, inflen tu orgullo y siembren en ti las semillas de la vanidad.

Si pronostican tu destino y las cosas que supuestamente te habrán de ocurrir, no lo tomes como verdad absoluta, aunque tales cosas parezcan las palabras de un espíritu.

Vive tu presente de la mejor manera posible, para que tu futuro sea de esperanza, y disfruta como sorpresas los acontecimientos a medida que van llegando. Toda película o novela pierde interés cuando se conoce previamente su trama o su final.

Si te maldicen o presagian enfermedades, tampoco lo creas. Ningún cuerpo material es eterno. Por lo general, las enfermedades y los dolores son consecuencia de abusos, descuidos o faltas de atención a nuestro organismo, y pueden ser caminos de crecimiento espiritual cuando se aceptan con amor, en vez de renegar.

YO SOY NEGRA, NO DE COLOR

Cuando nací, era negra. Cuando crecí, era negra. Cuando tengo frío, soy negra. Cuando me enfermo, sigo siendo negra. Pero si usted se considera superior por ser blanco, tenga en cuenta que es rosado cuando nace, blanco cuando crece, verde cuando enferma, rojo cuando se expone al sol, azul cuando tiene frío y morado cuando muere. **¿Y me considera inferior por ser de color?**

ASÍ ES DIOS, SEGÚN SPINOZA

Baruch Spinoza, filósofo nacido en Ámsterdam en 1632 y muerto en La Haya en 1677, es considerado uno de los tres grandes racionalistas de la filosofía del siglo XVII, junto con el francés **René Descartes** y el alemán **Gottfried Leibniz**. En la época en que vivió, fue muy arriesgado al escribir estos planteamientos acerca de sus ideas de Dios. Si pensáramos así habría más felicidad y armonía en el mundo, menos fanatismo, menos guerras, más amor y más tolerancia.

Deja ya de estar rezando y dándote golpes en el pecho. Lo que quiero que hagas es que salgas al mundo a disfrutar de tu vida. Quiero que goces, que cantes, que te diviertas y que disfrutes de todo lo que he hecho para ti.

Deja ya de ir a esos templos lúgubres, oscuros y fríos que tú mismo construiste y que dices que son mi casa. Mi casa está en las montañas, en los

bosques, los ríos, los lagos, las playas. Ahí es en donde vivo y ahí expreso mi amor por ti.

Deja ya de culparme de tu vida miserable. Yo nunca te dije que había nada mal en ti o que eras un pecador, o que tu sexualidad fuera algo malo. El sexo es un regalo que te he dado y con el que puedes expresar tu amor, tu éxtasis, tu alegría. Así que no me culpes a mí por todo lo que te han hecho creer.

Deja ya de estar leyendo supuestas escrituras sagradas que nada tienen que ver conmigo. Si no puedes leerme en un amanecer, en un paisaje, en la mirada de tus amigos, en los ojos de un hijito... ¡No me encontrarás en ningún libro!

Confía en mí y deja de pedirme. ¿Me vas a decir a mí como hacer mi trabajo? Deja de tenerme tanto miedo. Yo no te juzgo, ni te critico, ni me enojo, ni me molesto, ni castigo. Yo soy puro amor.

Deja de pedirme perdón, no hay nada que perdonar. Si yo te hice... yo te llené de pasiones, de limitaciones, de placeres, de sentimientos, de necesidades, de incoherencias... de libre albedrío ¿Cómo puedo culparte si respondes a algo que yo puse en ti? ¿Cómo puedo castigarte por ser como eres, si yo soy el que te hice? ¿Crees que podría yo crear un lugar para quemar a todos mis hijos que se porten mal, por el resto de la eternidad? ¿Qué clase de dios puede hacer eso?

Olvidate de cualquier tipo de mandamientos, de cualquier tipo de leyes; esas son artimañas para manipularte, para controlarte, que sólo crean culpa en ti. Respeta a tus semejantes y no hagas lo que no quieras para ti. Lo único que te pido es que pongas atención en tu vida, que tu estado de alerta sea tu guía.

Amado mío, esta vida no es una prueba, ni un escalón, ni un paso en el camino, ni un ensayo, ni un preludio hacia el paraíso. Esta vida es lo único que hay aquí y ahora y lo único que necesitas. Te he hecho absolutamente libre, no hay premios ni castigos, no hay pecados ni virtudes, nadie lleva un marcador, nadie lleva un registro. Eres absolutamente libre para crear en tu vida un cielo o un infierno.

No te podría decir si hay algo después de esta vida, pero te puedo dar un consejo. Vive como si no lo hubiera. Como si esta fuera tu única oportunidad

de disfrutar, de amar, de existir. Así, si no hay nada, pues habrás disfrutado de la oportunidad que te di.

Y si lo hay, ten por seguro que no te voy a preguntar si te portaste bien o mal, te voy a preguntar ¿Te gustó?... ¿Te divertiste?... ¿Qué fue lo que más disfrutaste? ¿Qué aprendiste?...

Deja de creer en mí; creer es suponer, adivinar, imaginar. Yo no quiero que creas en mí, quiero que me sientas en ti. Quiero que me sientas en ti cuando besas a tu amada, cuando arropas a tu hijita, cuando acaricias a tu perro, cuando te bañas en el mar.

Deja de alabarme, ¿Qué clase de Dios ególatra crees que soy? Me aburre que me alaben, me harta que me agradezcan. ¿Te sientes agradecido? Demuéstralo cuidando de ti, de tu salud, de tus relaciones, del mundo. ¿Te sientes mirado, sobrecogido?... ¡Expresa tu alegría! Esa es la forma de alabarme.

Deja de complicarte las cosas y de repetir como un loro lo que te han enseñado acerca de mí. Lo único seguro es que estás aquí, que estás vivo, que este mundo está lleno de maravillas. ¿Para qué necesitas más milagros? ¿Para qué tantas explicaciones?

No me busques afuera, no me encontrarás. Búscame dentro... ahí estoy, latiendo en ti.

LO QUE MÁS SUFRIMOS

No es la dificultad. Es el desánimo en superarla.

No es la prueba. Es la desesperación ante el sufrimiento.

No es la enfermedad. Es el pavor de recibirla.

No es el pariente infeliz. Es la pena de tenerlo en el grupo familiar.

No es el fracaso. Es la terquedad de no reconocer nuestros errores.

No es la ingratitud. Es la incapacidad de amar sin egoísmo.

No es nuestra propia pequeñez. Es la rebeldía contra la superioridad de los demás.

No es la injuria. Es el orgullo herido.

No es la vejez del cuerpo. Es la pasión por las apariencias.

LA PARÁBOLA DEL CARPINTERO

Durante un discurso en Tiro, refiriéndose Jesús a un lirio blanco que levanta su pura cabeza nevada hacia el sol, mientras que sus raíces están metidas en el lodo del suelo tenebroso, dijo: *Del mismo modo el hombre mortal, aunque tenga las raíces de su origen y ser en el suelo animal de la naturaleza humana, puede, por la fe, elevar su naturaleza espiritual al sol de la verdad celestial y dar realmente los nobles frutos del espíritu.* Posteriormente utilizó la primera y única parábola relacionada con la carpintería, su propio oficio: *No cometáis el error del tonto carpintero que pierde tiempo valioso encuadrando, midiendo y cepillando una viga de madera interiormente podrida y carcomida por los gusanos, y luego, después de haber perdido tanto de su trabajo en esta viga inútil, tiene que rechazarla puesto que no es adecuada para los cimientos del edificio que va a construir, el cual debe ser capaz de resistir las tormentas y los embates del tiempo.*

Por simple vanidad malgastamos diariamente tiempo y dinero en un cuerpo que se pudre tan pronto, y nos cuesta trabajo practicar la caridad o dedicar unos cuantos minutos a la oración o la meditación para hacer un examen interior de nuestros actos.

HOMOSEXUAL, GAY

Si su hijo es gay, lesbiana o bisexual, entienda que no es el único, ni el primero ni el último. Aprenda a comprenderlo y amarlo tal como es. La mayoría de los padres no están preparados para escuchar: “Mamá, papá, soy homosexual”. Su primera reacción es de incredulidad, de culpa y de culpar. Luego viene la pregunta ante lo real del hecho: “¿Cómo podré enfrentarlo? ¿Qué psicólogo le puede convencer de lo contrario? ¿Se le puede reprogramar con una hipnosis? ¿Le llevo al culto para que el pastor le haga un exorcismo, le libere de eso tan abominable y vuelva a ser normal?”

Espero que estas notas os ayuden a comprender mejor la sexualidad de vuestro/a hijo/a, y lo que esto significa para la relación futura con él/ella. Así como aceptamos un hijo cuando es ciego, sordo, mudo o especial, también deberíamos aceptarlo cuando siente y piensa distinto de su sexualidad.

¿Se puede transformar a un homosexual en heterosexual? Para tratar de responder tan espinoso tema, te ruego me digas si las cebras son equinos negros con rayas blancas, o equinos blancos con rayas negras.

Si pudieras suprimir la pinta que no corresponde con una cebra que consideras “normal”, ¿le pintas con negro las rayas blancas?... ¿O cubres con pintura blanca las rayas negras?



¿Es más importante la identidad anatómica que llevamos entre las piernas? ¿O la identidad sexual que llevamos en la mente? La sexualidad corporal llega por azar del destino, pero la psicosexualidad

es algo que se siente desde el nacimiento, o que se puede elegir voluntariamente por múltiples causas. Tuve el caso de un niño que a los 6 años decía que quería ser mujer. Al entrar en hipnosis a la mamá, cuando ella estaba en embarazo decía que no lo quería, que ella deseaba una niña.

Imagina que a mi consultorio llegó un hombre desnudo y me preguntó: **Aurelio, ¿cómo me ves?** Yo lo miré de arriba abajo, y le respondí: Te veo muy varón, veo que tienes buena dotación.

Y él me respondió: **Te equivocaste. Miraste lo que yo tenía entre las piernas, pero no viste lo que siento en el cerebro. ¡Soy gay! Me expreso sexualmente diferente de otros que tienen la misma conformación anatómica que yo. Juzgaste por lo que viste, pero no pudiste ver lo que se produce en las neuronas de mi cerebro. No tuviste en cuenta lo que siento, lo que soy emocionalmente.** Y me preguntó: **¿Qué es más importante, lo que está afuera o lo que está en el interior de la persona?**

Si fueses un cirujano-hipnoterapeuta y te llega un sujeto “enfermo”, porque tiene cuerpo masculino, pero piensa, actúa, ama y se expresa con-

trario, ¿le corriges la estructura anatómica para que concuerde con sus emociones, o le programas sus emociones para que coincidan con los genitales?

Como puedes ver, la respuesta no es fácil, porque no sabemos qué es lo que prima. No podemos generalizar y decir que aquellos que no piensan como heterosexuales son enfermos. Cada caso es individual. Uno puede ser así por herencia genética, pero otro lo puede ser por falta de la figura paterna o materna que lo hubiese ayudado a descubrir su natural personalidad. Abusos sexuales en la niñez también pueden alterar la identidad sexual futura en el adulto.

Nadie está en capacidad de determinar cuál expresión o manifestación sexual se debe eliminar de un sujeto que tú crees que está “enfermo”. Pregunto: ¿Le modificamos su programación mental, lo que él siente que es, o le alteramos la conformación anatómica, lo que vemos que es?

La homosexualidad se ve en todas las culturas y clases sociales. Se encuentra en blancos, negros, pobres, ricos, obreros, directores de empresas, sacerdotes, monjas, solteros, casados, jóvenes y viejos. Ahora bien, **¿Se hace o se nace?** Se puede ser homosexual por predisposición genética; por falta de la figura paterna o materna para la orientación e identificación apropiadas; por maltratos o violación; por contactos o caricias de un adulto irresponsable que hizo madurar mal al niño o la niña; por malas experiencias con la pareja en el matrimonio; por afinidad espiritual con la otra persona; por abusos sexuales en una supuesta vida pasada.

Debido a que la familia y la sociedad los marginan de alguna manera, los homosexuales crean sus propios ambientes de reunión, lo cual dificulta las posibilidades de recuperación para aquellos que llegaron al homosexualismo por trauma y no por inclinación natural biológica de sus hormonas.

Usualmente los homosexuales sufren bastante, especialmente cuando rechazan sus inclinaciones y hacen todo lo posible por disimularlas, llegando, incluso, a casarse con alguien del sexo opuesto para aparentar, lo cual se convierte luego en un fracaso matrimonial. Sufren también por los celos y la soledad, debido a que las relaciones de pareja son frágiles y poco duraderas. Es común que muchos oculten su homosexualidad en

el entorno familiar y de trabajo, lo cual los hace llevar una difícil doble vida.

No le pongamos etiquetas que lo marquen para siempre. Evitemos señalar que éste o aquella son gay o lesbiana. Simplemente aceptemos que son seres que sienten, piensan y actúan diferente al común de las personas. La orientación sexual es algo íntimo y personal, y no tiene por qué interferir en el ambiente social, de estudio o de trabajo. Los que somos heterosexuales nunca lo estamos pregonando a nadie en el diario acontecer, pues eso a nadie le importa.

Si el individuo usa la homosexualidad para dar rienda suelta a sus bajos instintos, por la simple pasión morbosa de la carne, consideramos que está enfermo/a, y que debe buscar la sanación. No se debe confundir Amar con Acostar ni Amor con Sexo. Así como es mal visto el que sólo piensa en ir a la cama con toda persona del sexo contrario, el ser homosexual no se convierte en excusa para ser promiscuo y tener relaciones sexuales con cualquiera. El cuerpo es un templo que hay que valorar y respetar.

Si tienes inclinaciones homosexuales, no te avergüences por ello. No te hagas esclavo de opiniones sin fundamento, motivadas la mayoría de las veces por ignorancia. En esencia somos espíritu sin sexo. No luches contigo, acepta como eres. Si tú no lo haces, **¿cómo esperas que lo hagan los demás?** Y aunque tengas una manera distinta de sentir tu sexualidad, no necesitas ponerte rótulos que socialmente te aíslen de aquellos que anatómicamente tienen un cuerpo físico como el tuyo. No necesitas decir a nadie que eres gay. Eres tú, sólo tú, y punto.

La fidelidad no es característica exclusiva de los equipos de sonido; debe marcar todos los actos de tu vida, sean cuales fueren tus afinidades sexuales. El cuerpo es simplemente una especie de ropaje apropiado para representar un determinado papel en la comedia de la vida, y hay que hacerlo con dignidad, como lo dicta la conciencia de cada uno.

Si consideras que vas por el camino equivocado, consulta a un psicólogo. Y si eres de los que condenas a los homosexuales, recuerda las supuestas palabras de Jesús en el episodio de la mujer adúltera: *El que esté libre de culpa, que lance la primera piedra.* **El homosexual es un ser igual**

a ti y a mí. Simplemente tiene una manera diferente de expresar el amor que siente.

Cuando veas a alguien que te inspira risa, repugnancia, compasión o curiosidad por su apariencia física o inclinaciones sexuales, recuerda que tú también puedes haber sido él o ella, pues nadie ha podido escoger conscientemente el cuerpo ni la familia que tiene. Cuando eso suceda, piensa que tú hubieses podido estar en esa posición: *Yo soy ella... Yo soy él... Ella soy yo... Él soy yo* Notarás inmediatamente en ti un cambio que te hará ser más humilde y más tolerante.

SENTIMIENTO DE CULPA

¿Te sientes mal porque piensas que ha sido por tu culpa? Lo que hace buena o mala una cosa es la intención que se tenga con ello. Por ejemplo, cuando se empuja a alguien, se puede estar haciendo para para librarle de un peligro inminente o hacerle caer en un abismo. ¿Tenías realmente la plena intención de hacer el daño, de causarle esa enfermedad o de acabar con su vida? ¿Estabas cegado por el licor, la desesperación o el miedo?

Si así fue y ahora reconoces tu error y te arrepientes de corazón, se te darán infinitas oportunidades de reparar tu falta, ya sea ayudando a otros, o con los mismos seres que fue contraída la deuda.

Si en el momento que las cosas sucedieron no había la intención de causar daño o se ignoraba las consecuencias, posiblemente tu acción fue aprovechada por el plano espiritual para poner a prueba la familia, o dar al otro ser una oportunidad de evolucionar o resarcir faltas de su pasado.

Si nació con cierta enfermedad o malformación, y piensas que ello se debió a tus preocupaciones del momento de gestación y desarrollo, no niego que ello puede haber influido, pero también puedo asegurarte que nada es casual; todo tiene una razón de ser. Si nació así, posiblemente debía de nacer para cumplir su misión, tarea o expiación. Tú fuiste sólo un medio para que eso se diera, ya que no podía ser de otro modo. A su vez, tú también debes aprender algo de ello.

ENSEÑANZA DE SIDDHARTA GAUTAMA (BUDA)

Gautama Siddharta, más conocido como **Buda**, que quiere decir el sabio o iluminado, nació en la India en el siglo sexto antes de Cristo, hijo único de un rey. Su madre murió en el parto. No creía en la existencia de las almas humanas individuales, pero dejó grandes enseñanzas a la humanidad, tales como:

No quitar la vida de los seres vivientes, no robar, no adulterar, no mentir, no beber bebidas alcohólicas, no hacer ningún mal, hacer toda clase de bienes, purificar el alma propia.

El necio sufre pensando que su hijo y su riqueza le pertenecen. Cuando ni él mismo es suyo, ¿cómo pueden, entonces, ser de él su hijo y su riqueza?

Pensar que es tonto, siendo tonto, es mejor que pensar que es sabio siendo tonto.

Hay que respetar a quien te muestra el error, el mal y las imperfecciones que tenemos, como a quien te enseña el lugar del tesoro escondido.

Así como la firme roca no se inmuta con el viento, el alma del sabio no se preocupa por la fama ni el honor.

El resentimiento no se calma con el resentimiento. Sólo se calma cuando uno se olvida de él.

No sientas apego por las cosas agradables. De lo que te gusta puede nacer la tristeza, el temor y la esclavitud.

Es fácil ver el error ajeno, pero difícil ver los propios. Desparramamos el pecado de los otros a los cuatro vientos, pero ocultamos los propios, como oculta el jugador los dados falsos.

No dejes para mañana lo que tienes que hacer hoy, ni tampoco lamentes hoy lo que no quisiste hacer ayer.

No aceptéis nada que os llegue por mero testimonio, por mera tradición, por meros rumores, por mera suposición, por inferencia, por la mera consideración de las razones, porque meramente concuerde con vuestros conceptos preconcebidos, porque parezca aceptable, porque

penséis que es respetable lo que dice alguien que se dedica a la práctica y ejercicio de la perfección espiritual.

Pero cuando sepáis por vosotros mismos que estas cosas son inmORAles, que son condenables, que son censuradas por los sabios, que cuando se emprenden y llevan a cabo conducen a la ruina y al dolor, entonces, en verdad, rechazadlas.

Cuando sepáis por vosotros mismos que estas cosas son morales, que no son condenables, que son ensalzadas por los sabios, que cuando se emprenden y se llevan a cabo conducen al bienestar y a la felicidad, entonces vivid y actuad de acuerdo con ellas.

MANIFESTACIONES DE AMOR

El objeto primordial de las vidas materiales es aprender a amar, y para ello se nos presentan situaciones por medio de las cuales podamos practicar cosas como las siguientes:

- * El perdón.
- * La caridad.
- * La paciencia.
- * La justicia.
- * La compasión.
- * La bondad.
- * La sencillez.
- * La honestidad.
- * Eliminar la ira.
- * No hurtar.
- * Eliminar la soberbia.
- * Respetar las creencias de los demás.
- * Acercarme al distante y aceptar al diferente.
- * Amar y respetar la naturaleza en todas sus formas.
- * Aceptarme y aceptar a los demás tal como son.
- * Eliminar la codicia y la ingratitud.
- * La humildad.
- * La sinceridad.
- * La tolerancia.
- * Dar sin esperar recibir.
- * Hacer el bien sin mirar a quien.
- * No desear el mal ajeno.
- * La independenciam.
- * Amar las cosas pequeñas.
- * Dejar la pereza.
- * No tener avaricia.
- * Velar por la salud del cuerpo.

- * Eliminar el egoísmo, aprendiendo a compartir.
- * No usar el dinero y el poder para abusar de los demás.
- * Hacer buen uso del pensamiento y las palabras.
- * Controlar los instintos, tal como el comer, el beber y el sexo.
- * No juzgar con el ánimo de despojar a nadie de su honra o su fama.
- * No manipular a los demás en ninguna forma.
- * No atentar contra los demás o sus propiedades.
- * No mentir (exagerar, dar a entender otra cosa y decir verdades a medias, con segunda intención, también es decir mentiras).
- * No apegarnos a las cosas materiales, aquello que nos pueden quitar, tal como la integridad física de mi cuerpo, la esposa, el hijo, la casa, el empleo, las joyas, el carro, los vestidos, etc.

UN SUICIDA Y UN SABIO AMBICIOSO

En el libro **El Cielo y el Infierno**, Allan Kardec narra estas dos comunicaciones, entre otras diversas con espíritus de todas las condiciones, las cuales son muy similares a las que escuchamos a diario en las terapias regresivas.

Antonio Bell, contador en una casa de banca del Canadá, se suicidó el 28 de febrero de 1865. Uno de sus amigos, médico y farmacéutico en la misma ciudad, dice de él lo siguiente: Conocía a Bell desde hacía más de veinte años. Era un hombre inofensivo y padre de una numerosa familia. Hace algún tiempo se imaginó haber comprado un veneno en mi farmacia, y que lo había utilizado para envenenar a alguien. Muchas veces vino a suplicarme le dijese en qué época se lo había vendido, y se entregaba a delirios terribles. Perdía el sueño, se acusaba y se golpeaba el pecho.

Su familia estaba en una ansiedad continua desde las cuatro de la tarde hasta las nueve de la mañana, hora en que iba a la casa de banca,

donde llevaba sus libros de una manera muy regular, sin cometer jamás un solo error. Acostumbraba decir que sentía en él un ser que le hacía llevar su contabilidad con orden y regularidad. En los momentos en que parecía estar convencido de sus pensamientos absurdos, exclamaba: *¡No! ¡No! ¡Me queréis engañar!... Yo me acuerdo... ¡Es verdad!*

A petición de su amigo fue evocado en París el 17 de abril de 1865 y se logró el siguiente diálogo:

¿Qué queréis? ¿Hacerme sufrir un interrogatorio? Es inútil, lo confesaré todo.

Está lejos de nuestro pensamiento querer atormentaros por indiscretas preguntas; deseamos solamente saber cuál es vuestra posición en el mundo en que estáis, y si podemos seros útil.

¡Ah!, si lo pudieseis, os lo agradecería infinitamente; tengo horror de mi crimen, y soy muy desgraciado.

Esperamos que nuestras oraciones endulcen vuestras penas. El arrepentimiento está en vos, y éste es ya un principio de rehabilitación. Dios, que es infinitamente misericordioso, tiene siempre piedad del pecador arrepentido. Orad con nosotros —en este momento se hizo una oración a Dios pidiendo por los suicidas—. ¿Quisierais decirnos ahora de qué crimen os reconocéis culpable? Esta confesión, hecha con humildad, se os tomará en cuenta.

Dejad que os dé primero las gracias por la esperanza que acabáis de hacer nacer en mi alma... Hace mucho tiempo vivía en una ciudad cuyas murallas bañaba el sol del mediodía. Amaba a una hermosa joven que correspondía a mi amor, Pero yo era pobre y fui rechazado por su familia. Ella, entonces, me anunció que iba a casarse con el hijo de un negociante, cuyo comercio se extendía más allá de los dos mares, y fui despedido. Loco de dolor resolví quitarme la vida una vez que hubiera satisfecho mi venganza, asesinando a mi aborrecido rival. Sin embargo, los medios violentos me repugnaban, temblaba a la idea de ese crimen, pero mis celos me dominaron. La víspera del día en que mi amada debía ser suya, murió envenenado por mis manos, encontrando este medio más fácil. Así se explican aquellas reminiscencias de lo pasado... Sí, yo he vivido ya, y es preciso que vuelva a vivir todavía... ¡Oh! Dios mío; tened piedad de mi debilidad y de mis lágrimas.

Deploramos esta desgracia que ha retardado vuestro adelantamiento, y os compadecemos sinceramente, pero, puesto que os arrepentís, Dios tendrá piedad de vos. Os suplico que digáis si pusisteis en ejecución vuestro proyecto de suicidio.

¡No!, quería gozar del precio de mi crimen, pero mis remordimientos me traicionaron. Expié en el último suplicio este momento de extravío: fui ahorcado.

¿Teníais conciencia de esta mala acción en vuestra última existencia?

Solamente en los últimos años de mi vida, y he aquí cómo: Aunque era bueno por naturaleza, estuve sometido, como todos los espíritus homicidas, al tormento de la vista continua de mi víctima que me perseguía como un vivo remordimiento; me libré de ello muchos años después, por mis oraciones y mi arrepentimiento. Volví a empezar otra vez la vida última que me conocisteis, y la atravesé pacífico y tímido. Tenía en mí una vaga intuición de mi nativa debilidad y de mi falta anterior, de la cual había conservado el recuerdo latente. Pero un espíritu obsesor y vengativo, que no era otro sino el padre de mi víctima, no tuvo gran trabajo en apoderarse de mí, y en hacer revivir en mi corazón, como en un espejo mágico, los recuerdos del pasado.

Influido sucesivamente por él, y por el guía que me protegía, unas veces actuaba como el envenenador, y otras como el padre de familia que ganaba el pan de sus hijos con su trabajo. La fascinación ejercida por este demonio obsesor me empujó al suicidio. Soy muy culpable, es verdad, pero menos, sin embargo, que si yo mismo lo hubiese resuelto. Los suicidas de mi categoría, que son demasiado débiles para resistir a los espíritus obsesores, son menos culpables y menos castigados que los que se quitan la vida por la sola acción de su libre albedrío. Rogad conmigo por el espíritu que me ha influenciado tan fatalmente, a fin de que abdique sus sentimientos de venganza, y rogad también por mí, a fin de que adquiera la fuerza y la energía necesarias para no faltar a la prueba de suicidio por libre voluntad, a la cual seré sometido, según me dicen, en mi próxima encarnación.

Pregunta al guía espiritual del médium: *¿Un espíritu obsesor puede realmente empujar al suicidio?* —Sí, porque la obsesión, que por sí misma es un género de prueba, puede revestir todas las formas. Pero esto no es

una excusa. El hombre tiene siempre su libre albedrío, y por consecuencia, es libre de ceder o de resistir a las sugerencias a que está expuesto. Cuando sucumbe, es siempre por su voluntad. El espíritu tiene razón, por otra parte, cuando dice que aquel que hace el mal por instigación de otro es menos reprobable y menos castigado que cuando lo comete por su propio impulso. Pero no es inocente, porque desde el instante en que se deja apartar del camino derecho, es porque el bien no está fuertemente arraigado en él.

¿Cómo es que, a pesar de la oración y del arrepentimiento que habían libertado a este espíritu del tormento que sentía por la imagen de su víctima, haya sido aún perseguido por la venganza del espíritu obsesor en su última encarnación?

El arrepentimiento, ya lo sabéis, es el preliminar indispensable de la rehabilitación. Pero éste sólo no basta para librar de toda pena al culpable. Más que promesas, Dios desea probar con actos la solidez de la vuelta al bien; por esto, el espíritu es sometido a nuevas pruebas que le fortifican, al mismo tiempo que le permiten adquirir un mérito más cuando sale victorioso. La persona es blanco de las persecuciones de los malos espíritus, hasta que éstos le consideran bastante fuerte para resistirlas; entonces le dejan de perturbar, porque saben que sus tentativas serían inútiles. La justicia y la bondad de Dios resplandecen en la facultad que deja al hombre mejorarse gradualmente, sin cerrarle jamás la puerta del rescate de sus faltas; el culpable es castigado por su misma falta, y el castigo, en lugar de ser una venganza de Dios, es el medio empleado para hacerle progresar.

La señora B... de Burdeos, Francia, no experimentó las agudas angustias de la miseria, pero fue toda su vida una mártir de dolores físicos, por las innumerables enfermedades que padeció desde los cinco meses de edad durante setenta años, y que, casi cada año, la ponían a la puerta de la tumba. Tres veces fue envenenada por los ensayos que inciertos hombres de ciencia hicieron en ella, y su temperamento, viciado por los remedios tanto como por las enfermedades, la hizo víctima, hasta el fin de sus días, de intolerables sufrimientos que nada podía calmar. Su hija,

que era médium y espírita cristiana, pedía en sus oraciones a Dios que le atenuase las crueles pruebas, pero su guía espiritual le dijo que pidiese para ella simplemente la fuerza para soportarlas con paciencia y resignación, y agregó lo siguiente:

Todo tiene su razón de ser en la existencia humana. Todo sufrimiento que habéis causado encuentra eco en los sufrimientos que soportáis; no hay una sola de vuestras privaciones que no encuentre una razón en vuestros excesos; no cae una lágrima de vuestros ojos sin que lave una falta, o algunas veces un crimen. Sufrid, pues, con paciencia y resignación vuestros dolores físicos y morales, por crueles que os parezcan, y pensad en el labrador cuya fatiga le quebranta los miembros, pero que continúa su obra sin detenerse, porque tiene siempre ante él la idea de las espigas doradas que serán el fruto de su perseverancia. Tal es la suerte del infeliz que sufre en vuestra Tierra. La esperanza de la dicha que debe ser el fruto de su paciencia, le hará fuerte contra los dolores pasajeros de la vida.

Así es en cuanto a tu madre; cada dolor que acepta como una expiación pasa a ser una mancha borrada de su pasado, y cuanto más pronto se borren todas las manchas, tanto más pronto será feliz. Sólo la falta de resignación hace estéril el sufrimiento, porque entonces es necesario volver a empezar las pruebas. Lo que es, pues, más útil para ella es tener coraje y sumisión; esto es lo que conviene pedir a Dios y a los buenos espíritus.

Tu madre fue en otro tiempo un buen médico, acreditado entre una clase en que no cuesta nada asegurarse un bienestar, y donde fue colmado de dones y honores. Ambicioso de gloria y de riquezas, queriendo alcanzar el apogeo de la ciencia, no con la idea de aliviar a sus hermanos, porque no era filántropo, sino en vista de aumentar su reputación, y por consiguiente su clientela, nada le importaba con tal que sus estudios tuviesen el fin que apetecía. La madre, por ejemplo, era martirizada en su lecho de sufrimiento, porque él preveía un estudio en las convulsiones que provocaba; el niño era sometido a los experimentos que debían darle la clave de ciertos fenómenos; el anciano veía apresurar su fin; el hombre vigoroso se sentía debilitado por los ensayos que debían acreditar la acción de tal o cual brebaje, y todos estos experimentos se practicaban sobre el confiado desgraciado.

La satisfacción de la concupiscencia y del orgullo, la sed de oro y de renombre, fueron los móviles de su conducta. Han sido necesarios siglos y terribles pruebas para domar este espíritu orgulloso y ambicioso, en el que el arrepentimiento comenzó su obra de regeneración; las pruebas de esta última existencia son dulces al lado de las que ha sufrido. ¡Ánimo pues!, si la pena ha sido larga y cruel, la recompensa concedida a la paciencia, a la resignación y a la humildad será grande.

Ánimo, vosotros todos los que sufrís; pensad en el poco tiempo que dura vuestra existencia material; pensad en las alegrías de la eternidad; acudid a la esperanza, amiga íntima de todo corazón que sufre; acudid a la fe, hermana de la esperanza, que os permite vislumbrar el cielo que os espera. Llamad también a esos amigos que el Señor os da, que os rodean, os sostienen, os aman, y cuya constante solicitud os conduce a aquel a quien habéis ofendido y cuyas leyes habéis violado.

CUÁNTOS GATOS HAY EN VUESTRAS CREENCIAS

El superior del monasterio tenía por costumbre hacer una meditación diaria con sus discípulos. Un día le regalaron un gato, pero cuando todos estaban en la meditación, comenzó a pasearse por el oratorio roncando y sobando las piernas de los discípulos, perturbando el recogimiento de la ocasión. Por ello, antes de comenzar la meditación del día siguiente, el superior ordenó que amarrasen el gato a un árbol para evitar que volviese a perturbar. Y al terminar la oración pidió que alguien fuese a desatar el gato. Y lo mismo hizo cada día.

Y con esta misma rutina siguió quien sucedió en el cargo al anciano superior: antes de la meditación ordenaba amarrar el gato, y al finalizar enviaba a liberarlo. Y así pasaron los años hasta que el gato envejeció y murió. Y como los nuevos discípulos no conocían la historia del gato en el monasterio, suspendieron la me-



ditación diaria hasta que lograron conseguir otro gato parecido, para poder cumplir con los requisitos del rito.

¿Habéis pensado cuántos gatos hay en vuestras creencias? Velas, aceites, supersticiones, ornamentos específicos para tal o cual ceremonia, arrodillarse o ponerse de pie en cierto momento, hacer la señal de la cruz (elemento de tortura romano que hizo sufrir mucho a Jesús y que, por lo tanto, no tiene nada de sagrado). No deis más importancia a la forma de los ritos que al sentido real de la oración que diriges a la idea que tienes de Dios. Si enciendes tu fe para orar a tu Dios, no será necesario encender velas de cera ni hablar a muñecos de yeso y de madera.

Argumentar que algo es cierto porque viene por tradición, es tan absurdo como suponer que una mentira se convierte en verdad con el tiempo, o que algo se debe creer cuando son muchas las personas que lo repiten y lo creen.

GORDA, FLACA, NEGRA

En la Edad Media las flacas eran consideradas feas, y por ello los grandes pintores escogían modelos gordas para sus obras de arte. La belleza es simplemente un concepto de armonía física o artística, determinado por las costumbres cambiantes de la época y la región. Por ejemplo, existen indígenas que consideran bello perforarse y estirarse el labio inferior con un disco de madera, o alargarse el cuello mediante anillos hasta quedar como jirafas, mientras que otros prefieren una mujer negra de labios gruesos, senos grandes y anchas caderas.

Diseñadores de moda han logrado convencer a jovencitas que las bellas son las flacas, con nada por delante y nada por detrás. Algunas se han sometido a todo tipo de dietas para quedar como las modelos de pasarela, llegando hasta la anorexia, un trastorno psicológico que las hace rechazar la comida y las puede llevar a la muerte. **Procura aceptarte como eres y no trates de ser como te lo imponga la moda del momento.**

HELLEN KELLER, SORDA, MUDA Y CIEGA

Si estás seguro de que con la muerte termina todo, entonces haz eso que estás pensando. Pero si miras la perfección de una mariposa, lo delicado de sus alas y lo simétrico de sus dibujos, o la cantidad de roca que flota en el cosmos, y tomas conciencia de que tú eres de lo poco que en esa inmensidad tiene vida, es porque debes ser algo importante en el universo. **Si no encuentras alguien que le dé sentido a tu vida, por lo menos piensa en ese alguien para quien tú eres su sentido de vida.** Descubrirás que tu vida sí tiene sentido.

No sufras tanto por el 10% que te falta. Alégrate por los 90% que ya tienes. No hagas como la persona que se quejaba del pequeño defecto casi imperceptible que el tapete tenía, en vez de disfrutar el resto de su diáfana extensión. Alégrate por lo que no te duele, alégrate por lo que no te hace falta. Rico no es quien tiene mucho; rico es quien necesita poco.

Si piensas que todo está perdido, puedes estar equivocado. Cuando un incendio arrasa el bosque, sólo quedan cenizas y chamizos, pero a los días vemos aparecer nuevamente los verdes retoños, como demostrando que es posible levantarse de la mayor calamidad. Si estás pasando por un revés económico, has sufrido un accidente que te limitó físicamente, o te han diagnosticado una enfermedad incurable, despréndete del pasado y afronta el presente como una nueva etapa de tu vida. Por mucho que caigas, del suelo no pasas.

Hellen Keller nació sordomuda y quedó ciega a los 19 meses de edad, pero se superó y destacó como escritora y conferencista, lo que la llevó a estar entre las 50 personas más famosas en los Estados Unidos. **Blas de Lezo** defendió a Cartagena de los ataques piratas, aunque le faltaba una pierna, un brazo y un ojo. **Stephen Hawking**, aunque no podía hablar ni caminar, fue un genio en astronomía.



A VECES LAS COSAS SON MAL ENTENDIDAS

Del Director Presidente para el Gerente: El viernes que viene, aproximadamente a las 5 de la tarde, el cometa Halley estará en esta área. Se trata de un evento que ocurre cada 78 años. Por favor, reúna a los funcionarios en el patio de la fábrica, todos usando casco de seguridad, que allí les explicaré el fenómeno. Si estuviera lloviendo, no podremos ver el raro espectáculo a ojo desnudo. En ese caso, todos deberán dirigirse al comedor, donde se exhibirá un documental sobre el cometa Halley.

Del Gerente para el Supervisor: Por orden del Director Presidente, el viernes a las 5 de la tarde, el cometa Halley aparecerá sobre la fábrica. Si llueve, por favor, reúna a todos los funcionarios con casco de seguridad y llévelos al comedor, donde el raro fenómeno tendrá lugar, lo que sucede cada 78 años a ojo desnudo.

Del Supervisor para el Jefe de Producción: A pedido de nuestro querido Director, el científico Halley, de 78 años, aparecerá desnudo en el comedor de la fábrica usando casco, pues va a ser presentado un filme sobre «el problema de la lluvia en la seguridad». El Director llevará la demostración para el patio de la fábrica.

Del Jefe de Producción para el Capataz: El viernes a las 5 de la tarde, el Director, por primera vez en 78 años, va a aparecer en el comedor de la fábrica para filmar a Halley desnudo, el famoso científico y su equipo. Todos deberán estar allí usando casco, pues será presentado un show sobre «la seguridad en la lluvia». El Director llevará la banda para el patio de la fábrica.

Del Capataz para los Operarios: Todo el mundo desnudo, sin excepción, deben estar con los trabajadores de seguridad en el patio de la fábrica a las 5 de la tarde, pues manda-lluvia (el Director) y el señor Halley, guitarrista famoso, estarán allí para mostrar el filme «Bailando en la lluvia». En caso de que comience a llover de verdad, lo que ocurre cada 78 años, hay que irse con el casco para el comedor, pues el show será allí.

Aviso para todo el personal: El viernes, el jefe de la Dirección cumplirá 78 años y liberó a todo el mundo para una gran fiesta, a las 5 de la tarde, en el comedor. Van a estar allí, pagado por manda-lluvia, Halley y sus Cometas. Todo el mundo debe estar desnudo y usando casco, porque la banda es muy loca y se va a formar tremenda fiesta en el patio, inclusive con lluvia.

Moraleja: Cuando alguien transmite un mensaje oral, le agrega o le quita de acuerdo con su propia percepción de los hechos. Los niños de ayer eran conscientes de ello cuando jugaban con sus compañeritos al teléfono roto, consistente en contarse sucesivamente una historia. Y lo que en el juego es teléfono roto, en los adultos se denomina chisme. No hagas caso de chismes, pues es posible que sólo digan parte de la verdad.

LA MAGIA DEL POLVO

Yo solía pasar mucho tiempo limpiando cada fin de semana para dejarlo todo perfecto, *“por si venía alguien”*. Al final, entendí que muchos no venían porque estaban disfrutando de la vida. Ahora he cambiado de actitud. Me he dado cuenta de que los extremos también pueden ser malos, y de que mi casa se transforma en un hogar cuando pueden escribir *“Te quiero”* encima del polvo

Ahora, si viene alguien, no tengo que explicar en qué condiciones está mi casa: están más interesados en escuchar las cosas que he hecho mientras disfruto de la vida y me divierto.

Limpia si hace falta... Pero en vez de eso, ¿no sería mejor pintar un cuadro?... ¿Enviar e-mails?... ¿Hacer unas galletitas o un pastel o plantar una semilla? ¿O pensar sobre la diferencia entre “querer” y “necesitar”...?

Limpia si hace falta, pero no hay mucho tiempo... Hay ríos para navegar, cascadas para ver, bebidas para tomar, música para escuchar, libros para leer, amigos para querer y vida para vivir... En fin, muchos sitios para disfrutar.

Limpia si realmente hace falta, pero recuerda que el mundo está allí afuera: **¡Con todas las playas que hay para nadar!...** Con el sol dándote en la cara, la brisa acariciando tu rostro y agitando tu pelo... la nieve que cae... un chaparrón de lluvia... **¡Este día es único, no se repetirá!**

Limpia si realmente hace falta, pero... Ten en cuenta que la vejez llegará y no será como ahora... Y cuando te toque marchar, también te convertirás en polvo. Disfruta de la vida... El polvo puede esperar. Y recuerda: Hay quienes viven para trabajar, y quienes trabajan para vivir. Tú eliges lo vuestro.

PICAS PIEDRA O CONSTRUYES CATEDRALES

¿Cuál es el sentido profundo de las actividades diarias que realizamos? De la respuesta depende el gozo o la frustración con que vivamos. De ello depende también el impulso vital que nos moviliza en nuestros trabajos, oficios o profesiones, y una historia medieval puede ayudarnos a comprender eso.

A unos hombres que labraban la piedra en una plaza, les preguntaron un día: **Tú, ¿qué haces?** -*Estoy picando piedras* -contestó el primer hombre sin levantar la vista.

¿Y tú? -le preguntaron al segundo. *Estoy trabajando* -contestó alicaído.

Y tú, ¿qué haces? -interrogaron al tercero. **¿Yo?** -dijo sonriendo con su rostro iluminado y la piedra entre sus manos. **¡Yo estoy construyendo una catedral!**

Aquí está el secreto más profundo para saber si la vida la vivimos nosotros gozosamente o si la amargura nos envuelve en lo que realizamos. Podemos picar piedras todos los días. Podemos acudir a nuestros



trabajos moviéndonos como autómatas. Podemos fatigarnos procurando el dinero o el pan de nuestros hijos. Podemos vivir neuróticamente creyendo que nuestras metas son las cuentas bancarias y las inversiones.

Sí. Podemos sobrevivir de ese modo. Pero permanentemente nos estaremos estrellando contra una roca que nos despedaza. Y, además, sentiremos en nuestro interior una sensación de vacío. La sabiduría de la vida está precisamente en tener el gozo de construir una catedral, de tener proyectos y sueños amplios, de trascender a lo cotidiano.

Cada hombre debe soñar un proyecto de vida, y no desmayar hasta que ese proyecto se realice. Convendría que cada uno de nosotros diariamente pudiera responder a la pregunta: *Tú, ¿qué haces?* De nuestra respuesta depende el gozo o la tristeza con que vivamos.

NO RENIEGUES DE TU SUERTE

Quejarse y condenar todo no soluciona nada. Asume el dolor y la adversidad como una prueba y no como un castigo. Acepta los hechos y las personas como son, entendiendo que sólo nos podemos cambiar a nosotros mismos. Evita decir *¿Por qué a mí?... ¿Por qué se murió él y no otro?... ¿Por qué todo me sale mal?... ¿Por qué me dio esta enfermedad?... ¿Por qué dejaste que me violaran?... ¿Por qué fulana es así?... ¿Por qué quieren más a mi hermana?... ¿Por qué nací?*

Esta manera de hablar manifiesta un reclamo, una exigencia de explicación, un cierto rencor, una manera de manifestar: *“Te quiero sólo cuando las cosas suceden como yo deseo”*. Olvidamos que Jesús, que siempre habló de amor y perdón, fue acusado y hecho prisionero injustamente. Escogió 12 apóstoles y todos lo abandonaron: uno lo traicionó, otro lo negó, y el resto no lo ayudó a cargar la cruz. Y supuestamente dijo *Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen*, cuando estaba en la cruz (asumiendo que eso fue cierto, cosa que yo dudo).

En reemplazo del **¿Por qué?**, te aconsejamos usar la expresión **¿Para qué?:** *¿Para qué tengo la enfermedad?... ¿Para qué se murió nuestro hijo?... ¿Para qué me sale mal lo que hago?... ¿Para qué estoy aquí?... ¿De qué me libré al terminar esa relación?... ¿Para qué estoy en mi familia?... ¿Para qué son las pruebas que me pones?*

NO PROGRAMES A NADIE, NO PONGAS ETIQUETAS

Hay personas que se vuelven adictas al médico por cosas que no valen la pena, para justificar con ello ganancias secundarias, tal como conseguir licencia para no trabajar, hacer chantaje psicológico o manipular a seres queridos. Ello las puede predisponer para aceptar ciegamente cuanta etiqueta escuchan, tal como *¡es hiperactivo!*, *¡tiene síndrome de depresión mayor!*, *¡es bipolar!*, cuando mucho de lo que estaban sintiendo se hubiera podido evitar con sólo darle un cierto tiempo al organismo para sanar normalmente.

Puesto que los niños usualmente creen todo lo que sus padres dicen, debemos evitar compararlos con otros, infundirles miedos o marcarlos con rótulos negativos: *A los desobedientes se los lleva el diablo... Usted no parece hijo mío... Debieras ser como tu hermana... Eres muy necio... Eres mal estudiante... Eres perezoso... No vas a servir para nada... Eres muy bruta... Usted no es capaz de hacer eso...*

Cuando tales expresiones se repiten habitualmente dejan huella en el subconsciente del aludido, lo pueden llegar a convencer de ello y le hacen perder la motivación por mejorar. Habla siempre de manera positiva, buscando lo mejor de todo y de todos: *Eres inteligente* (así creas que le falta un poco). *Vas bien; ya te vemos más segura... Lo queremos mucho... Es muy buena persona... Tú lo puedes hacer... Se está superando... Eres igual a los demás... Te veo muy bien... Te felicito... Me alegro.*

Evita decir: *Yo soy un desgraciado... Soy alcohólico... Soy fumadora... Yo soy así, y punto.* En su lugar, procura afirmar: *Yo fui un desgraciado... Yo era fumadora.*

PREDESTINACIÓN

Cuando estamos presentando unas pruebas o examen, recibimos un cuestionario con cierta cantidad de preguntas para responder sí o no, ejecutar el procedimiento para resolver un problema planteado, o elegir una opción. Es evidente que el profesor no ha escrito allí lo que cada uno deberá contestar, pues esto será acorde con lo que cada uno haya estudiado y aprendido. Durante estas pruebas, de misión, oportunidad de aprendizaje o castigo, podemos decidir nuestro destino, corregir errores y hasta imitar lo que otros hicieron. Incluso, hay quienes abandonan el aula sin terminar el examen, haciendo uso de su libre albedrío (tales alumnos se pueden comparar con los suicidas en las pruebas de la vida).

VENDRÁN TIEMPOS MEJORES

¿Te quejas del deterioro de la sociedad, de la falta de educación, de la violencia y la corrupción? ¿Recurres al tráfico de influencias con tus amistades y perjudicas a los que quieren hacer las cosas por el conducto legal?

No seas como los que esperan que los demás construyan, para luego echarles en cara los errores o los fallos inherentes a cualquier obra, aunque sea la más perfecta. Y si no conocemos siquiera quiénes son nuestros vecinos, y en el propio hogar tratamos mal al cónyuge o a la empleada del servicio doméstico, no obedecemos a los mayores, no toleramos al hermano, abusamos del licor y de la autoridad, **¿cómo esperar que la sociedad sea mejor?**

Palabras del Presidente Kennedy de los Estados Unidos el día de su toma de posesión, en 1961:

“Así pues, compatriotas:

Preguntad, no qué puede vuestro país hacer por vosotros.

Preguntad qué podéis hacer vosotros por vuestro país”.

ZANAHORIA, HUEVO Y GRANO DE CAFÉ

Un hijo se quejaba a su padre acerca de su vida y de lo difíciles que le resultaban las cosas. No sabía cómo hacer para seguir adelante. Estaba cansado de luchar y enfadado todo el día. Tenía la sensación que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, chef de profesión, lo llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre el fuego. Pronto el agua de cada uno empezó a hervir. En el primero colocó zanahorias, en el segundo huevos y en el último unos granos de café, y los dejó hervir sin decir palabra.

El hijo esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un plato. Sacó los huevos y los colocó en un tazón. Finalmente, coló el café.

Mirando a su hijo le dijo: – *Dime, ¿qué ves?*

– *Zanahorias, huevos y café* – fue la respuesta del chico.

Su padre le hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. **Estaban blandas.** Luego le dijo que cogiera el huevo, le sacara la cáscara, y lo tocara también. **Estaba duro.** Por último, le pidió que probara el café. Él sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma, y entonces preguntó:

– *¿Qué significa esto, papá?*

Su padre le explicó entonces que los tres elementos se habían enfrentado a la misma adversidad, el agua hirviendo, pero que habían reaccionado de forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, con una cáscara fina protegiéndolo, pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café, sin embargo, había sido especial; después de estar en agua hirviendo, no sólo había cambiado él, sino que había



cambiado al agua. Se había fundido en su nuevo medio, había aceptado la adversidad, y había dotado al agua de un olor y un sabor distinto, muy agradable y muy especial.

– ¿Cuál eres tú? – preguntó el padre -. *Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?*

Cuántas personas que se jactan de su dureza desfallecen ante la primera contrariedad... Otras, en cambio, pareciendo débiles, se fortalecen en los conflictos. Muy pocos, en cambio, son capaces de superar las causas del dolor con una reacción positiva, inesperada, armónica, para bien de todos.

En vez de maldecir la temperatura del agua, podríamos investigar la calidad de nuestra respuesta. El aroma del buen café impregna, es inconfundible, neto, siempre bien recibido.

Durante nuestra vida nos tendremos que enfrentar a multitud de situaciones, a muchas ollas de agua hirviendo. ¿Cómo eres tú ante la adversidad? ¿Cómo haces frente a aquellas situaciones que no son las que esperabas? ¿Permites que la presión te desarme, te ablande como le ocurre a la zanahoria? ¿La adversidad hace que pierdas tu inicial apariencia de fuerte y acabas convertido en alguien débil?

En la vida hay muchas pruebas para superar, muchas situaciones que serán no tan buenas como esperábamos que fuesen. Aun así, se puede volver a sonreír. Se puede levantarse tras haber caído. Se puede sí, pero debes poner de tu parte. No ser una zanahoria.

O tras una dura prueba, tras la muerte de un ser querido, un divorcio o separación, ¿pasas de ser una persona de corazón tierno a convertirte en alguien duro, rígido, temeroso de los demás? Por fuera sigues igual, en apariencia, poniéndote una máscara, una cáscara protectora como de huevo, pero dentro ya no tienes ese corazón tierno, confiado, que vivía con esperanzas... ¿Los golpes han endurecido tu interior?

¿Por qué el grano de café es la mejor elección? Porque a pesar de enfrentarse a duras pruebas consigue transformar su entorno, consigue sacar algo mejor incluso en la peor situación. Nadie dijo que la vida fuera fácil, pero es tu vida. Y tú eres quien puede elegir si deseas ser como la zanahoria, mostrando tu debilidad tras los retos de tu vida, o puedes

elegir ser como el huevo, ocultándote dentro de una dura cáscara y endureciéndote, cerrándote a la vida. Ninguna de estas dos decisiones hará que seas feliz a largo plazo.

El dolor pasa cuando nosotros decidimos superarlo, crecer, cuando elegimos no rendirnos, cuando respetamos más nuestra propia vida que los caprichos del destino o de los demás. La vida está llena de momentos para ser feliz. Y aún los habrá tras esa situación que te ha puesto a prueba. Puedes ser como el grano de café y dar lo mejor de ti a pesar de todo. Sólo tenemos esta vida, y recuerda, que todo lo que nos ocurre podemos permitir que nos doblegue, que nos endurezca o que saque lo mejor de nosotros. Es tu decisión... Es tu elección... Es tu fortaleza... Es tu vida... Es tu oportunidad de demostrarte a ti mismo, a ti misma, que a pesar de todo aún quieres seguir adelante.

EVOLUCIÓN

Un edificio no se hace de súbito, ni es resultado de un apilamiento desordenado de arena, cemento, hierro, madera, tuberías e instalaciones eléctricas. Se construye ladrillo por ladrillo, siguiendo unos planos elaborados por el arquitecto que ideó por anticipado todos los detalles de la obra. De igual manera, suponemos que la evolución de las especies no es algo desordenado ni producto del azar. Éstas comienzan de forma elemental muy primitiva para formar moléculas cada vez más complejas, siguiendo un ordenamiento que especulativamente podemos atribuir a fuerzas del átomo, energía del universo, un plan cósmico de Dios, Gran Arquitecto, o como quieras llamar al principio de todo.

Aunque algunas doctrinas predicán la **metempsicosis**, según la cual las almas transmigran después de la muerte a otros cuerpos de animales (más o menos perfectos, según ellos), conforme a los merecimientos alcanzados en la existencia anterior, en las regresiones sólo recordamos experiencias con cuerpos humanos.

RECOGIENDO ESTRELLAS DE MAR

Cuenta una historia que un niño se encontraba en la mañana en una playa recogiendo estrellas de mar que habían quedado en la playa por acción de la marea, y las lanzaba de vuelta al mar.

Se le acercó un señor mayor y le preguntó: *-¿Qué estás haciendo?*

El niño respondió: *-Estoy salvando las estrellas de mar que se han quedado atrapadas en la playa, antes de que el sol de la mañana las quemee y se mueran.*

El señor mayor le dijo: *-¿Pero no ves lo enorme que es esta playa? Hay miles de estrellas de mar en la arena. ¿No ves que lo que estás haciendo no sirve para nada?*

El niño cogió otra estrella, la devolvió al mar, se paró, miró a los ojos del hombre y contestó: *-Es cierto que no las puedo regresar a todas al mar, pero ésta se acaba de salvar.*

Desde aquel día, el hombre regresó a la playa cada mañana para ayudar al niño a salvar estrellas de mar.

De grano en grano las hormigas hacen el hormiguero. No hay excusa para comenzar ya lo tuyo. De grano en grano la gallina llena el buche.



QUÉ ES LO QUE PRACTICAS CADA DÍA

Lo que practiques a diario te convertirá en un experto. **¿Practicas la alegría en tu vida? ¿practicas la paz? ¿practicas la felicidad?**

¿Practicas quejarte mucho? Si te quejas continuamente te volverás muy bueno en ello. Te volverás tan experto que encontrarás algo malo en

cada cosa y persona, aunque no exista ninguna falla o defecto a la vista. Tú, al ser experto, lo encontrarás.

¿Practicar el enojo? Porque si practicas diariamente el enojo te volverás muy bueno en ello. Y te volverás tan experto, que cualquier trivialidad te enojará, como sentarte en un avión y ver que el asiento de al lado, de alguna manera, es mejor que el que tú estás, y piensas que eso es una injusticia de la aerolínea.

¿Practicar estar preocupado? ¿sufres con anticipación por algo que no ha sucedido y no sabes si sucederá? Porque si practicas estar preocupado te volverás muy bueno en ello. Y te volverás tan experto, que todo te preocupará, incluso el búfalo que no tienes.

Yo te propongo: Puesto que todo se logra con la práctica, entonces practica diariamente la alegría, la paz, la felicidad, la comprensión, el perdón y la aceptación.

Autor: Un niño de unos 10 años, en un video publicado en Internet:

<https://www.youtube.com/watch?v=7CkOobCJNqg>

Antes de decir una palabra no amable, piensa en alguien que no puede hablar. **Antes de que te quejes sobre el sabor de la comida,** piensa en alguien que no tiene nada que comer. **Antes de quejarte de la vida,** piensa en alguien que se fue demasiado pronto.

Antes de que te quejes de tus hijos, piensa en alguien que desea hijos, pero es estéril. **Antes de quejarte por las distancias que manejas el auto,** piensa en alguien que tiene que caminar la misma distancia con los pies. **Y cuando estés cansado y quieras quejarte de tu trabajo,** piensa en los desempleados, los discapacitados y los que desearían tener tu trabajo.

Antes de pensar en condenar a otros o señalarlos con el dedo, recuerda que ninguno de nosotros está libre de cometer errores, y que cuando tu dedo índice señala a quien está al frente, hay tres dedos de tu mano apuntando hacia ti.

LA VIDA SE PUEDE COMPARAR CON UN CUADERNO

Haciendo la analogía de nuestra vida con un cuaderno, las hojas de la izquierda representan el pasado: Están escritas y no se pueden borrar.

Las hojas de la derecha representan el futuro y están en blanco.

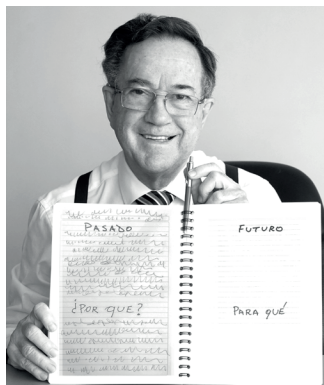
El lápiz que hemos puesto en las argollas que unen las hojas cumple la función del presente: Nos permite escribir cada una de las 90 hojas que tiene un cuaderno promedio.

El pasado y el futuro disponen de hojas grandes, de 24 renglones, pero el presente, el lápiz, dispone de una fracción ínfima de espacio: la delgada línea de unión del pasado con el futuro.

En el pasado están los ¿POR QUÉ?, tal como ¿por qué me enfermé? ¿por qué me fue mal en el negocio? ¿por qué me accidenté?, ¿por qué mi hijo se casó con esa mujer?, etcétera.

Cuando llegue el momento, en el futuro encontraremos las respuestas a los ¿PARA QUÉ?, tal como PARA QUÉ ME ACCIDENTÉ, PARA QUÉ TERMINÓ ESA RELACIÓN, PARA QUÉ SE ENFERMÓ MI HIJO, QUÉ TENÍA QUE APRENDER, etcétera.

Desde el punto de vista de los que creen que todo cuanto sucede tiene una razón, cosa que los orientales llaman karma, los espíritus vienen a la tierra en plan de Misión, Expiación o Aprendizaje. Como ejemplos de Misión, podríamos citar a Jesús, Gautama Siddharta o un niño con alguna deficiencia o síndrome. Ejemplo de Expiación, aquellos que están “pagando” o corrigiendo faltas del pasado.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ ES LA HIPNOSIS? Los seres humanos tenemos dos estados de consciencia muy definidos, denominados vigilia y sueño. En el primero estamos despiertos, atentos, vigilantes a lo que sucede, y en el segundo estamos dormidos, como inconscientes, ajenos a lo que acontece a nuestro alrededor. Cada día pasamos por diferentes estados entre vigilia y sueño. Uno de tales es cuando estamos lelos o absortos en un pensamiento, recuerdo o imagen, lo cual nos distrae y no nos enteramos de lo que sucede alrededor. Cada uno de tales estados intermedios de atención o consciencia se produce de modo natural, pero cuando se induce por la acción de una tercera persona, usualmente por sus sugerencias, se le denomina hipnosis (que en griego significa sueño) o estado alterado de consciencia.

En trance hipnótico parece que estamos dormidos, pero nos enteramos de lo que está sucediendo. Escuchamos todo, podemos abrir los ojos y caminar, responder lo que nos pregunten y salir de tal estado cuando queramos. Nos permite bucear por las profundidades de la imaginación, acceder a recuerdos olvidados, reprogramar conductas y potenciar facultades. La hipnosis se puede utilizar para entretenimiento en teatros y como herramienta terapéutica, para ayudar a sanar dolencias psicoemocionales y empoderar capacidades del individuo. Permite distraer al sujeto del problema que lo aqueja, para enfocarlo en la búsqueda de una solución.

Dependiendo de factores psicológicos diversos, se puede experimentar un trance profundo en pocos minutos, o permanecer en un estado hipnótico superficial. En la hipnosis que vemos en los espectáculos de teatro y televisión parece que el hipnotizado está privado y a merced de lo que

el hipnotizador le diga, pero eso es falso. El sujeto tiene control sobre lo que hace y dice. Por lo general, se le ha hipnotizado previamente y se le deja en su mente órdenes post hipnóticas para que parezca que el hipnotizador tiene poderes, tal como para “dormirlo” rápidamente.

¿QUIÉN ES HIPNOTIZABLE? Todo el mundo es hipnotizable si tiene capacidad para imaginar o pensar y se deja llevar por la experiencia, porque no se puede hipnotizar a nadie en contra de su voluntad. Lo que sucede es que no todos reacciona de la misma forma a la relajación o a cualquier técnica de hipnosis. A medida que el terapeuta le va solicitando que recuerde la causa de un determinado síntoma, éste percibe una sensación, imagen o pensamiento relacionado con el tema. Presenta resistencia quien es muy racional, tiene ansiedad por saber en qué momento lo hipnotizan, o espera que lo toquen mágicamente para dormirlo y que se sienta como nuevo cuando despierte: sin miedos, sin resentimientos y sano de todas sus dolencias y adicciones. También presenta resistencia quien fue traído o “empujado” por un amigo o familiar, el que tiene afán para viajar o asistir a un compromiso, o quien viene acompañado de alguien en quien no confía sus secretos (cree que en trance hipnótico le pueden hacer decir algo que oculta).

¿PUEDO QUEDARME HIPNOTIZADO? No. Si el sujeto fuere abandonado en ese estado, el sueño hipnótico se convierte en natural y despierta normalmente poco tiempo después. La hipnosis como tal no tiene peligro. Lo que puede ocurrir es que al tratar de “despertar” rápidamente a un sujeto que está en un estado muy profundo, presente dificultad para hacerlo, tal y como le puede ocurrir a cualquiera en sueño fisiológico, cuando siente que quiere despertar y su cuerpo no le obedece.

En algunos espectáculos se ha dado ese caso, y llaman a un médico, a los periodistas, al cura del pueblo, lo llevan a la clínica y después dicen que la hipnosis es peligrosa (y si el espectáculo fue en un colegio con niños, se puede presentar una histeria colectiva). En realidad, bastaba con esperar a que el trance pasase por sí mismo a sueño natural, o darle la orden de que, en 10 minutos, por ejemplo, “despertarás plácidamente”.

¿PUEDO HACER COSAS FUERA DE MI VOLUNTAD? Eso no es posible. Nadie hace cosas en contra de sus principios morales. El sujeto tiene control sobre lo que tiene que ver con su código de ética y principios morales. Si hace algo inmoral bajo hipnosis, es porque también había la posibilidad de que lo hiciera en estado consciente. Lógicamente, el riesgo de algo indebido es menor cuando está acompañado por algún amigo o familiar durante el proceso.

¿QUÉ TIPO DE PERSONAS NO ENTRAN EN HIPNOSIS? Presenta resistencia a la hipnosis quien no se deja llevar por la experiencia y no sigue las instrucciones; quien es muy analítico o está esperando “conectarse”; quien tiene ansiedad por saber en qué momento lo hipnotizan; quien desea que lo toquen mágicamente para dormirlo y que “al despertar” se sienta como nuevo, sin miedos, sin resentimientos y sano de todas sus dolencias y adicciones; quien tiene afán para viajar o asistir a un compromiso; quien llega a la terapia acompañado de alguien en quien no confía sus secretos, pues supone que en trance hipnótico pueden decir algo que oculta.

Es casi imposible de hipnotizar un niño muy inquieto, un adulto de avanzada edad, y quien tiene un desorden o retardo mental, porque presenta mucha dispersión mental y el hipnoterapeuta no logra que se concentre en un tema específico. También ofrece resistencia quien es muy sumiso o está bajo los efectos del licor o alguna droga.

Un sujeto también puede presentar resistencia cuando tiene creencias limitantes o equivocadas de lo que es la hipnosis, cuando confunde un mapa con el territorio que éste representa. Supone que el proceso tiene que ser como él cree que es. Expliquemos eso con un ejemplo: Fulano estaba programando un viaje a Costa Linda, una remota población a la orilla del mar, y para saber acerca de todo lo que allí iba a encontrar buscó en una vieja biblioteca el plano y la información alusiva al pueblo. El mapa mostraba el contorno de la bahía, la distribución de las casas y el parque, y la información mencionaba que el pueblo estaba circundado por una bella selva.

Ya podéis imaginar la desilusión que sintió al mirar por la ventana del avión y ver que el lugar al que llegaban no tenía el contorno que mostraba el mapa, ni se veía rastro alguno de la frondosa selva. Pensó que el organizador de la excursión lo había estafado, no mostró interés a las explicaciones del guía, ni escuchó cuando éste mencionó que un tsunami había cambiado la forma de la bahía y un incendio había quemado la selva. Y eso le sucedió por dar más importancia al mapa que al territorio, a la creencia que a la realidad.

LO QUE EL PACIENTE VIVENCIA, ¿ES REALMENTE UN RECUERDO?

Cuestionar si son recuerdos reales o falsos lo que se experimenta en una regresión hipnótica, es pérdida de tiempo ¿Qué es lo que pretendemos con esta terapia? ¿Experimentar el estado hipnótico como si se tratase del efecto de una droga alucinógena? En el caso de una enfermedad, por ejemplo, ¿qué consideras es lo más importante para lograr la curación? ¿La jeringa o la cuchara con la que te habrán de suministrar el medicamento? O realmente lo que importa finalmente es el medicamento como tal, independiente si te lo inyectan, lo inhalas o lo tomas.

La hipnosis es una herramienta psicológica que, con la facilitación del terapeuta, le permite al paciente acceder a sus recuerdos y emociones conscientes y subconscientes, para buscar y encontrar el origen, la causa primaria de su malestar o queja. Lo que en ese estado el paciente ve, escucha, imagina o recuerda le pertenece y es asunto muy suyo.

¿Es difícil comprender esto? Aquí lo importante es que una vez entrado, buceado en su subconsciente, visto y analizado lo que experimenta, el paciente puede mejorar la disposición para sanar o mejorar su estado de salud emocional o física. A nosotros, simples espectadores, no nos pertenece su experiencia. ¿Por qué o para qué cuestionarla, juzgarla o ponerla en duda? ¿Qué razón hay para que las cosas del paciente sean como nosotros “creamos” que deben ser?

AUTOHIPNOSIS, HIPNOSIS TERAPÉUTICA Una pregunta común es si uno mismo se puede hacer la autohipnosis, entrar en estado de trance sin la ayuda de un tercero. Mi respuesta es afirmativa, pero no tiene sentido

pretender auto hipnotizarse, ya que eso es equivalente a hacer meditación o ensimismarse en un pensamiento que lo aparte de la realidad y lo lleve a otros estados de conciencia. Sería como preguntar a los miembros de una orquesta si ellos podrían tocar los instrumentos por sí mismos, sin la asistencia de un director. La respuesta posiblemente es afirmativa pero el resultado es imprevisible y no habría una secuencia armónica. Desde el punto de vista de la hipnosis terapéutica, se requiere la ayuda de un hipnoterapeuta que vaya guiando el proceso de abordaje.

¿RECORDARÉ LO QUE VIVENCIÉ DURANTE LA SESIÓN? Al salir del trance se puede recordar todo, parcialmente o nada. Ello depende de varios factores, como las órdenes del hipnotizador y lo traumático de las vivencias.

¿SE PUEDE HACER LA HIPNOSIS A UN FAMILIAR CERCANO? Si ese familiar se ofrece voluntariamente a pasar un rato de entretenimiento, lo puedes probar. Pero si se trata de hacer una sesión de regresión hipnótica para recordar sucesos traumáticos de su pasado en un proceso terapéutico, lo mejor es evitarlo, debido a que se puede sentir cohibido para tratar temas íntimos. Y es menos conveniente cuando nosotros seamos parte del conflicto a tratar.

¿DESDE QUÉ EDAD SE PUEDE HIPNOTIZAR A UN NIÑO PARA TERAPIA? Una de las preguntas que hacen, es desde qué edad se puede poner en hipnosis a una persona. Cuántos años debe tener. Imagine que voy en un avión en emergencia, el capitán perdió el conocimiento y la azafata pregunta a los pasajeros si alguien es piloto y puede manejar el avión. En vista de que nadie respondió, yo me puse de pie, aunque nunca en mi vida he recibido clases de aviación. Considero que soy inteligente, y si alguien me va explicando cómo hacerlo desde la torre de control, creo que podremos salvarnos.

Me sentaron en la silla del piloto y alguien desde la torre de control me iba diciendo por radio qué debía mover, qué interruptores accionar y me preguntaba qué iba mostrando una pantalla en el tablero de mando.

Gracias a que entendía todo lo que me indicaban, logré aterrizar bien el avión. Con este cuento quiero decir que, si el sujeto que sientan ahí para hacer de piloto auxiliar no entiende lo que dice la torre de control, el avión se estrella. Si el consultante de una terapia no entiende lo que el terapeuta le está diciendo, la terapia no se puede hacer. No podemos decir desde que edad empieza a hablar un niño; lo que importa para la terapia es desde que edad empieza a entender.

¿QUÉ ES UNA TERAPIA DE HIPNOSIS INTROSPECTIVA? Meditar es pensar uno mismo con profunda atención en algo para estudiarlo, comprenderlo o encontrarle una solución. Si un terapeuta le ayuda a meditar a otra persona y lo hace con técnicas de hipnosis que le faciliten interiorizar, a mirar hacia dentro de sí mismo, a eso lo podemos definir como terapia de hipnosis introspectiva, método empleado por Aurelio Mejía. Para el método de la terapia de hipnosis introspectiva existen varias técnicas o herramientas. Una muy útil es averiguar el origen del problema, enfermedad, adicción, fobia, obesidad o anorexia, puesto que es el punto inicial para resolverlo, y ello se logra con una regresión hipnótica. Conocida la causa, se trabaja con herramientas de perdón, aceptación o duelo para reprogramar en la mente del sujeto las emociones negativas o ideas limitantes. La experiencia con miles de terapias ha demostrado que usualmente basta una sesión para lograr los cambios.

Lo que la persona imagina, vivencia o visualiza puede ser algo que realmente sucedió, pero también puede ser un falso recuerdo, creación mental resultado de conflictos no resueltos, culpas o anhelos de la inconciencia, o resultado de siembras sugestivas hechas por el terapeuta. Y en tal caso, la regresión hipnótica actúa como un placebo psicológico que la mente puede usar para producir endorfinas y anestesiarse, o para liberar emociones traumáticas y sanar dolencias psicosomáticas. Con tal de llegar a donde queremos, no importa el camino ni los medios utilizados.

El sujeto permanece en un estado consciente durante el proceso, porque es él quien debe decidir qué hacer en cada situación expuesta. Es claro que el terapeuta no puede perdonar por él a personas que no conoce, ni programarle cambios de conducta que éste no acepte. La experiencia con

miles de terapias, muchas publicadas en YouTube con permiso del protagonista, ha demostrado que usualmente basta una sesión para lograr cambios de conducta o sanación.

Al finalizar la sesión, el sujeto puede cuestionar si lo que dijo era producto de su imaginación o un recuerdo. En realidad, estas son dos respuestas mentales, y la única manera de saber si es lo uno o lo otro es cuando la información se puede corroborar históricamente. Y eso estaría muy bien hacerlo cuando se trata de escribir un libro de historia y no del desarrollo de una terapia, pues sería equivalente a decir que hay que tirar a la basura todos los placebos que tienen en los hospitales para sanar enfermos por sugestión. Si el paciente está enfermo por un imaginario, entonces un falso recuerdo imaginario lo puede sanar.

¿CUÁNTO TIEMPO HAY QUE ESPERAR PARA VER RESULTADOS? La terapia por regresión hipnótica se puede analizar como si fuera una intervención quirúrgica. El paciente viene a nosotros con un síntoma y nosotros usamos el bisturí de la hipnosis y le extirpamos o le limpiamos lo que podamos. ¿El paciente ya está sano? Si se tratara de una operación quirúrgica de verdad, jamás pensaríamos en eso. Sería necesario acompañarlo, esperar su cicatrización, su recuperación, etc. ¿Operarlo nuevamente? Quizás sí, pero luego de permitir que se consoliden las mejoras obtenidas.

Volquemos estas metáforas a lo nuestro. Luego de una sesión de hipnosis regresiva, el paciente recién entiende qué le pasa y porqué. Puede opinar que todo lo ha imaginado, que lo ha creado su mente. Pero a nivel de su mente no consciente, le hemos dado un recurso que puede ser muy importante en su sanación: Ayudarle a pensar diferente con respecto a sus problemas o dolencias, ya sea recordando o imaginando una causa para cada hecho que le afectaba. Para el resultado poco importa el camino.

¿CUÁNTAS SESIONES BASTAN Y CUÁNTO DURAN LOS RESULTADOS?

Si estuviésemos hablando de cosas tangibles, que se puedan tocar o medir, se podría responder fácilmente. Pero cuando estamos hablando de la salud física o emocional no se pueden predecir resultados, ni siquiera

cuando se trata de una cirugía en un quirófano de hospital, pues es un proceso que depende de muchos factores variables.

¿QUÉ ES UNA REGRESIÓN HIPNÓTICA? Es un recuerdo real o imaginario que se logra en un estado de trance hipnótico. Lo que la persona imagina, vivencia o visualiza puede ser algo que realmente sucedió, pero también puede ser una falsa memoria, creación mental resultado de conflictos no resueltos, culpas o anhelos de la inconciencia. Desde el punto de vista de una terapia, la regresión es una buena herramienta psicológica que se utiliza para que el sujeto imagine o recuerde el momento en el que se originó la depresión, complejo, culpa, fobia, migraña, cáncer u otras dolencias, para motivarlo a que comprenda, perdone, acepte y re programe su mente para generar un efecto sanador. Como tal, no importa si se trata realmente de recuerdos o un placebo para liberar emociones traumáticas y sanar dolencias psicosomáticas.

Los supuestos recuerdos se pueden atribuir a herencia genética, registros akáshicos (según teorías, son un compendio de todos los acontecimientos, pensamientos, palabras, emociones e intenciones universales en una dimensión o plano mental), inconsciente colectivo, noosfera (según el sacerdote y filósofo Teilhard de Chardin, esfera universal de pensamientos de la humanidad), telepatía o impresiones de lecturas o películas, pero se han dado casos en los que la información no corresponde con eso, tal como decir que toda la familia murió en un accidente, hecho que rompe la cadena de descendencia genética y permite suponer que existe una memoria extra cerebral. También hay quienes hablan en trance un idioma o dialecto de otra época, fenómeno que se llama xenoglosia.

Suponiendo que es cierto lo de las vidas pasadas, por lo general, la persona tiene la certeza de estar aquí y ahora, en estado consciente (no está dormida), mientras al mismo tiempo puede experimentar la sensación de estar en el remoto pasado con otra personalidad, lo cual le permite comparar, entender o crear una causa para el origen de sus traumas o enfermedades.

¿DE QUÉ DEPENDE TENER UNA REGRESIÓN EXITOSA? Encontrar y sanar el origen de las dolencias físicas y del alma depende de muchos factores, pero uno importante es la disposición del sujeto a decir todo lo que llega a su mente, sin analizar, sin esperar que las cosas sucedan como supone que tienen que ser.

¿DEBO CREER EN VIDAS PASADAS PARA LA TERAPIA? El tema de vidas pasadas es aún un tabú y, en general, a la gente le da miedo hasta hablar del tema. La terapia de hipnosis introspectiva no tiene que ver con religión o filosofías. Utiliza las creencias del sujeto para ayudarlo a cambiar aquello que lo está afectando. El sujeto alcanza un estado profundo de relajación que le permite acceder a los recursos terapéuticos y las memorias, hasta las más remotas. El terapeuta le va guiando por ese viaje interno para que encuentre las causas primarias de sus molestias o síntomas, para así elaborar esas causas y con ello sanar. Básicamente, es el mismo sujeto quien sanará si así lo desea, ejerciendo el debido perdón y tomando nuevas decisiones.

La causa de alguno de sus síntomas podría encontrarse en su niñez o en el momento de su gestación, pero también suele suceder que su mente subconsciente cree una historia, imagen o metáfora de algo ocurrido muchos años antes de nacer. Lo importante no es cuándo ocurrió o si es un recurso creativo de su mente profunda (real o imaginario), lo importante es que, al elaborar esas escenas, ella o él levanta su consciencia y toma nuevas decisiones, si así lo desea, y con ello resuelve su problema en el aquí y ahora.

Si a su mente llega algo que considera absurdo, debe evitar juzgarlo, debe dejar fluir su imaginación y narrar las vivencias al terapeuta. Esto es válido también para los supuestos recuerdos de la niñez o cualquier otro momento, puesto que cada cual recuerda los hechos más por la forma cómo los vivió y lo afectaron, que por la manera cómo realmente sucedieron las cosas. Una cosa es la realidad objetiva y otra bien diferente puede ser la realidad subjetiva.

¿LA HIPNOSIS SIRVE PARA TRATAR ADICCIONES? En una adicción hay varios factores a tener en cuenta para la terapia: encontrar qué la motivó, entender que la repetición del consumo crea un hábito, y que el hábito genera una dependencia orgánica o respuesta biológica a los tóxicos que se ingieren. La hipnosis es una excelente herramienta para tratar rápidamente los factores psicológicos, pero los orgánicos dependen de cada persona y de lo profundo del trauma. Adicciones al licor y cigarrillo usualmente sanan con una sesión de hipnosis, cuando el consultante realmente está decidido a cambiar eso en su vida.

¿LA HIPNOSIS SIRVE PARA TRATAR SOBREPESO Y ANOREXIA? La obesidad, anorexia o bulimia puede ser causada por un desorden orgánico, como el mal funcionamiento de una glándula, herencia genética, una respuesta inconsciente a abusos sexuales en la niñez, etcétera, o puede ser consecuencia de una supuesta vida pasada, tal como haber aguantado hambre, o producto de programaciones inconscientes cuando era bebé y sus familiares le decían “Como está de linda la gordita”. “¿Qué quiere comer mi gorda?”. Cuando el niño deja comida en el plato, porque su organismo ha generado las señales normales de saciedad, le dan a entender que no haga caso a eso, que siga comiendo, que no deje nada, porque “aquí no hay gallinas” o “hay unos niños muriendo de hambre en África”. Y para reforzar, le dicen: “Coma esta cucharada por la abuelita... y ésta por la mamá”, como si el comer fuese manifestación de afecto. Incluso, utilizan golosinas y comida como premio para cosas que le piden que haga. ¡Y después nos quejamos de su gordura! Por ello, el tratamiento para obesidad, cigarrillo, licor o drogas, puede requerir más de una sesión, aunque en muchos casos basta sólo con una.

Encontrada y sanada la causa de la obesidad, por ejemplo, se actúa sobre los efectos, para reducir el deseo de comer en exceso y, por ende, reducir el tamaño de las células adipocitos, almacenadoras de energía en forma de grasa. La anorexia (no querer comer) o la bulimia (comer, pero luego vomitar para no engordar), lo más probable es que tengan origen psicológico y resultan relativamente fácil de tratar con una sesión de hipnosis introspectiva y una reprogramación mental que sane las causas y elabore

el perdón y aceptación correspondientes. Se le sugiere en la hipnosis al sujeto algo así como lo siguiente: “A partir de ahora amas infinitamente tu cuerpo, y te alegra comer lo indispensable para que cada célula se nutra como debe ser”.

¿LA HIPNOSIS SIRVE PARA TRATAR DIABETES? Te voy a contar una historia, que no es cierta. En un frío pueblo de Canadá los vecinos contrataron un servicio de entrega de leña para mantener encendidas las chimeneas en sus casas durante el invierno. Para ello cada uno entregó al encargado de la labor una copia de la llave de la puerta de su casa, el cual debía entrar y acomodar la leña en la chimenea. Y eso venía funcionando muy bien, hasta que cierto día alguien llegó a su casa y encontró que había mucha leña alrededor y poca en la chimenea. Llamó al encargado y le dijo: -Don Roberto, está fallando la calefacción, ¿qué sucedió aquí? Y éste le respondió: -Yo sí traté de entrar los trozos de madera hasta su chimenea, como hice donde sus vecinos, pero no encontré una llave para abrir su casa y tuve que dejar la leña afuera.

Es evidente que la calefacción no estaba fallando por exceso de leña, sino por falta de llaves. Nada hubiera solucionado esta persona tirando a la basura los trozos de leña. En el caso del organismo, las células necesitan moléculas de azúcar para extraer la energía que requieren los procesos bioquímicos, como si fuesen los trozos de leña para la fogata de la chimenea. El torrente sanguíneo reparte moléculas de azúcar por todas las células del cuerpo, y en cada una debe estar presente una llavecita encargada de abrirla para que pueda entrar la molécula de azúcar. Esa llavecita se llama insulina y la produce el páncreas.

Si tienes diabetes, tu problema no es exceso de azúcar sino falta de llavecitas. Lo que puede haber sucedido es que el páncreas disminuyó la producción de insulina y no hay otra manera de abrir las células. El azúcar llega por la sangre hasta allí, y al no poder entrar se va acumulando en el torrente sanguíneo.

Si las células tienen problema para procesar la insulina (la llave), eso se llama resistencia a la insulina. En el caso de la diabetes tipo 2, eso suele

ser causado por hígado graso y exceso de grasa en las células, lo cual hace que se resistan a la acción de la insulina.

El exceso de uso de azúcar, especialmente si se ingiere en muchas comidas chatarra al día (pasabocas) produce que la célula adquiera resistencia a la insulina, que es algo que tiene mucha población del mundo, haciendo que en lugar de consumirse el combustible (azúcar), se acumule en forma de grasa. Esta es una de las razones por las que las personas obesas son más propensas a la diabetes.

La diabetes no se sana mermando el azúcar en la sangre o haciendo dietas para reducir la grasa. Es necesario ir a la causa del problema. No hacerlo, sería como tener un dolor producido por algo y tomar una aspirina para quitarlo y creer que ya sanó, porque cesó de dolor; o sería como tener un conato de incendio y cortar los alambres de la sirena de alarma y pensar que ya el incendio se apagó porque la alarma ya no suena. Una de las causas de la diabetes puede ser una emoción negativa somatizada que hizo que el páncreas afectara su producción de insulina. En este caso, la hipnosis introspectiva es una buena herramienta psicológica para tratar la diabetes, al acceder a los recuerdos no conscientes y sanar el origen.

¿LA HIPNOSIS CURA LA EPILEPSIA? La epilepsia puede ser una respuesta psicoemocional a un estímulo correlacionado. La hipnosis es la mejor herramienta de la psicología para encontrar el origen, la causa detonante, y si se elimina ésta, pueden cesar los ataques de epilepsia.

¿SE PUEDE SANAR EL LUPUS? El lupus es la respuesta de las defensas del organismo a un estímulo que éste interpreta como nocivo. Al encontrar mediante hipnosis la causa de esto, ha habido casos en el que se produce la sanación de modo natural. Igual podríamos decir del cáncer y problemáticas emocionales que se reflejan en la salud del cuerpo.

¿LA FE INFLUYE EN LA SANACIÓN? Por desconocimiento de fenómenos naturales no comunes, como la telepatía, la visión extra ocular, visión remota o dermo óptica, por ejemplo, se creyó que ciertas sanaciones eran debidas a poderes mágicos o sobrenaturales de chamanes o hechiceros.

Hoy podemos afirmar que la fe que el sujeto tiene en su médico o sanador es parte importante en el proceso de sanación, y algunas veces hasta suficiente. Afirman que Jesús dijo: “Tu fe te ha sanado, vete y no lo cuentes a nadie”. También tiene efecto el poder de la sugestión individual o colectiva, la cual potencializa los propios recursos terapéuticos del organismo.

¿FUNCIONA LA TERAPIA A DISTANCIA, EN LÍNEA? La hipnosis introspectiva se puede hacer presencial o a distancia, mediante la comunicación audio visual de Internet, con aplicaciones como Skype, Zoom, Google Meet, etcétera, ya que el método se basa en la comunicación emocional sugestiva entre el consultante y el hipnoterapeuta. Para ello se requiere un computador que tenga cámara para video, micrófono y unos audífonos o altoparlante que le permitan al consultante escuchar, ver y dialogar con el terapeuta.

¿QUÉ SUCEDE SI LA SEÑAL FALLA O AL TERAPEUTA LE SUCEDE ALGO? Si la señal de Internet se cae durante una sesión de hipnoterapia a distancia, en línea, como a veces sucede, el consultante se puede levantar, restablecer la conexión y continuar donde había dejado.

¿PUEDO REALIZAR UNA SESIÓN PARA SABER QUIÉN FUI? Si nadie se hace una cirugía simplemente para ver qué encuentra, tampoco es conveniente que se haga una regresión por curiosidad de saber quién fue anteriormente. El estado mental (afectos, emociones, miedos y diversos sentimientos), se puede comparar con el agua más o menos cristalina en la superficie de un lago: Si alguien escarba en el fondo, se levanta lodo y enturbia por un tiempo el agua de la superficie.

En lo profundo de la mente tenemos huellas de vivencias pasadas que no es conveniente recordar. ¿Por qué efectuar la regresión de memoria para llorar el recuerdo de episodios infelices del pasado, o alimentar el ego con la grandeza ilusoria de creer que fuimos un personaje importante? Si al venir a la Tierra olvidamos nuestro supuesto pasado, valoremos el presente y preparemos un futuro mejor en nuestro beneficio, seamos

sinceros con nosotros mismos y procuremos cambiar de manera racional y consciente las malas tendencias.

De manera similar a una cirugía, que sólo se debe hacer para extraer tumores o corregir defectos físicos, la regresión de memoria se recomienda para buscar el origen de traumas, complejos, miedos, dolores y enfermedades a las que la medicina convencional no encuentra la causa, para tratar de reprogramar actitudes y dependencias asociadas con el hecho. Al enfrentar, aceptar y perdonar las causas, usualmente cesan los efectos perturbadores, aunque no se crea en vidas pasadas.

LLEVAR OTRA PERSONA PARA QUE LE HAGAN TERAPIA Si eres tú quien busca cambiar algo y llevas a otra persona que sea testigo del proceso, te puedes bloquear para expresar cosas íntimas que te han afectado, y los resultados no serían del todo los deseados. Si llevas a otro para “regalarle” la consulta, porque crees que le puede servir, pero esta persona ignora el procedimiento y posiblemente no lo desea, probablemente no entra en hipnosis.

¿LA HIPNOSIS ME PUEDE LIBRAR DE UNA BRUJERÍA? Nuestro colega José Vergara narra lo siguiente: Hace ya mucho tiempo, vivía una señora con su esposo en un apartamento pegado al mío, en el mismo edificio. Esa señora era una máquina de gritar y pelear con todo el mundo. Era un edificio con gente muy decente, pero ella consiguió vivir allí. Yo noté que ella creía en brujería, porque gritándole a otro vecino lo amenazó con echarle un maleficio.

Pues un día le comenté al ascensorista el caso y él me dijo que se encargaría de la solución. El día siguiente por allí a eso de las 5 de la mañana, me dijo el ascensorista que había tomado un poco de sal de cocina y un poco de tierra negra de una planta que tenía en la oficina y le hizo con esa mezcla una cruz en la entrada de la puerta. Cuando regresé esa noche, la señora estaba gritando a todo volumen acusando a un vecino que vivía en otro piso. Gritaba que era tierra de cementerio, de muerto, y que la sal era de no sé dónde, etcétera. Al día siguiente se mudó del edificio, y descansaron los vecinos. La señora creía en eso y seguro le permitió a

cualquier energía negativa que se fuera con ella. Nadie nunca sospechó de quién había sido la persona que le echó “la maldición”. La mente crea lo que uno cree.

SOY MADRE, PERO A VECES SIENTO QUE NO SON MÍOS. Los hijos no son nuestros en el sentido de pertenencia, cual si de objetos se tratase. Son espíritus que han venido a compartir experiencias de vida con vosotros, lo padres biológicos o de afecto. Es cierto que los cuerpos que tienen han sido conformados por la madre biológica, y eso se puede comparar con el acto de dar un vestido a alguien que estaba desnudo. Ese vestido se puede dar por cariño o por obligación. En el primer caso hay afecto con ese alguien y se siente bien al verle con ese vestido. En el segundo caso el sentimiento puede ser contrario, y posiblemente hasta de rechazo y rabia.

ANSIEDAD POR MEDICAMENTOS PARA DEPRESIÓN.

¿SE PUEDE CURAR? A diferencia de las matemáticas, en las dolencias psicológicas no se pueden deducir los resultados. La terapia de hipnosis es una herramienta de la psicología que nos permite encontrar las causas de la ansiedad y convencer a tu mente que cambie patrones de pensamiento. Si la ansiedad es producida, como dices, por los medicamentos, lo lógico es que reportes eso a tu médico, y seguramente él cambiará las dosis o el medicamento.

¿SE PUEDE COMUNICAR EXTRATERRESTRE, JESÚS O UN SUPUESTO

ÁNGEL? No debemos creer todo lo que se dice en una regresión, igual que no debemos descargar todo cuanto nos ofrecen en Internet, ya que puede tener virus. Cuando uno está novato, tiende a creer todo, y espíritus suplantadores se pueden aprovechar de eso para inducir el ego, la soberbia y el fanatismo en el hipnotista. Hablar de si es o no es Jesús, es tema que se presta mucho para especular. Yo no creo que lo sea. Asumiendo que Jesús realmente vivió y fue como lo pintan en los Evangelios, podemos ver que Jesús nunca dejó nada escrito para que le adorasen, y lo que dicen que escribió en la arena, parece que él mismo lo borró. El primero de los 4 evangelios más conocidos (hay también otros, llamados

apócrifos) fue escrito más de 60 años después de muerto Jesús, por personas interesadas en expandir esa doctrina. Por lo tanto, debe contener muchos errores históricos, no concordantes con la verdad. Lo que creemos sabe de Jesús, nos ha llegado por historias contadas. Para suponer que en una canalización hipnótica mediúmnica se comunica realmente Jesús, tendría que haber dado pruebas irrefutables de que realmente es él, y eso es imposible, porque no hay manera de hacer cotejos y probar.

¿PUDE HABER SIDO UN ANIMAL EN OTRA VIDA? El principio vital que anima nuestro cuerpo se llama alma o espíritu. Si un animal se mueve, se defiende cuando lo atacan y busca alimento, es porque también tiene un principio vital que lo anima. Ahora viene la pregunta: ¿Cómo es el principio vital de un animal humano y cómo es el principio vital de un animal no humano? No hay manera de responder, porque nadie ha visto ni pesado ni olido ninguno de los dos principios vitales. No se puede afirmar que el del ser humano es más importante y que el otro es despreciable, ni que el alma del humano trasciende y que al alma del animal se extingue.

Si tomamos el principio vital como una batería de energía que nos mueve, entonces, igual que una batería se puede usar para energizar elementos electrónicos diferentes, el alma o principio vital se puede usar para animar cuerpos diferentes: microbios, insectos, gatos, extraterrestres, etc. Hay culturas, incluso, que creen en la transmigración de las almas, en el cambio de cuerpos en vidas sucesivas. Por eso respetan la vida de todos los animales, y hasta adoran ratas, vacas, etc. Pero creas lo uno o lo otro, eso no cambia en nada las pruebas que tenemos en esta vida. Cree lo que te haga sentir mejor y procura ser una persona más paciente, más tolerante, más comprensiva.

CÓMO NO DEJARNOS DOMINAR O POSEER POR ENTES, INCUBUS Y SUCUBUS Cuando yo era niño no existían para mí los incubos ni los súcubos ni tantos nombres que se han inventado para referirse a implantes de extraterrestres o acción de espíritus. Lo que sí existía era el miedo al diablo, lucifer, satanás y tantos otros mitos imaginarios con los que algu-

nas iglesias llenan de dinero sus cubos, y ese miedo desapareció cuando lo enfrenté y lo comencé a retar.

¿DIOS COMETE ERRORES CON RESPECTO DE LA HOMOSEXUALIDAD? Soy ateo, no creo en el dios de religiones. Somos resultado de combinaciones complejas bioquímicas y genéticas de la naturaleza, así como de interacciones sociales y culturales. La homosexualidad es uno de esos múltiples resultados.

REFERENTE A LAS CONSTELACIONES FAMILIARES Y LAS VIDAS PASADAS Una cosa es la interpretación de un tercero que dirige la sesión de constelación familiar, seguramente ajena a la que le daría el propio sujeto, y otra cosa son las regresiones con hipnosis que el sujeto realiza en su memoria, imaginación u otro recurso terapéutico de su propia mente. En la terapia podemos utilizar lo uno o lo otro como herramienta de reparación psicológica, pero yo prefiero las regresiones y supuestas comunicaciones con amigos o ancestros fallecidos, así se trate de un placebo psicológico.

¿CÓMO AGENDAR CITA EN OTRO PAÍS? En caso de ser uno de los sitios dentro de la agenda internacional, la cita solamente se debe pedir a los directamente encargados de cada lugar. En Colombia no manejamos la agenda internacional directamente, a menos que se trate de una solicitud de terapia a distancia, por Internet, mediante Skype, Zoom u otra plataforma similar. En caso de no tener ese destino agendado, hay colegas en varios países que pueden atender de modo presencial y en línea.

¿LA TERAPIA DE HIPNOSIS TIENE GARANTÍA? Esto no se hace para dormir ni sanar enfermedades o dolencias propias de la edad y deterioro del organismo, ni se utiliza para diagnóstico o sustitución de exámenes clínicos. Es la mejor herramienta de la psicología para buscar la recuperación de la salud, pero no es una panacea que todo lo sana. En las farmacias venden medicamentos diversos para una misma dolencia o enfermedad, y no resulta lógico reclamar al boticario la devolución

del dinero si el medicamento recetado no le funcionó a un paciente. Tampoco es lógico hacer lo mismo con la clínica si no se logró eliminar el cáncer con el tratamiento de radiación y quimioterapia. Si un albañil no puede garantizar la calidad de una obra cuando los materiales los suministra el dueño del proyecto, un terapeuta tampoco puede garantizar ni condicionar el cobro al resultado, pues es el paciente quien aporta todos los elementos para el procedimiento.

¿CÓMO PUEDO APRENDER A HACER HIPNOSIS? Cualquiera puede llegar a ser hipnotizador, no hace falta tener poderes especiales. Es una técnica que se enseña y se aprende. Consulta la agenda de nuestros cursos en nuestro sitio de Facebook. También puedes llamar o dejar mensaje al WhatsApp +57 322 582 8552 o al +57 317 4406 232.

**Si tratas de resolver un problema de la misma
manera que utilizaste cuando se creó,
probablemente seguirá igual o peor.**

**Más vale dar un buen ejemplo,
que decir mil palabras.**

ACERCA DE LA LICENCIA LEGAL

En algunos países han reglamentado la hipnosis que tiene que ver con la salud, y permiten ejercerla sólo a profesionales de la medicina, la odontología y la psicología. Evidentemente esto no tiene que ver con la hipnosis de espectáculo, pues a ninguno de los practicantes de este arte del entretenimiento se le exige ser médico, odontólogo o psicólogo. Al respecto, se puede consultar en Internet las condiciones para el permiso a ejercer la hipnosis en determinado lugar.

En el caso de la hipnosis introspectiva, suponemos que no debe haber limitación o control puesto que se trata de una sesión de libre conversación entre dos personas adultas, en la que la parte consultante no pierde la consciencia ni recibe medicación alguna. Se puede comparar con un acto de meditación asistida, y eso no lo deben restringir en ningún país. Y menos aun cuando se trata de una sesión a distancia, por Internet. En California, por ejemplo, hay legislación que permite la hipnosis como medicina alternativa, es decir como tratamiento espiritual. Por eso el canal de nuestro colega José (Pepe) Vergara se llama Terapia Espiritual Introspectiva y tiene un descargo de responsabilidad que dice que se trata de superación espiritual. No son pacientes, son clientes o consultantes, y no los cura, los ayuda a encontrar paz espiritual.

Es aconsejable solicitar al consultante que lea y firme una declaración de consentimiento, que puede ser similar a la siguiente muestra. Si se trata de un menor de edad, hacer que firme el padre o el tutor:

Yo, _____ mayor de edad, con documento de identificación _____ expreso mi firme voluntad de someterme a unas sesiones de meditación asistida (hipnosis introspectiva) con Tal y Pascual (nombre del terapeuta) para intentar, mediante este sistema, mejorar mi situación emocional actual. Entiendo perfectamente, pues así se me ha explicado, que los resultados que se obtengan pueden variar en función de cada persona, por lo que no hay compromiso ni garantía de resultados específicos.

Con carácter previo a la firma de este documento, he sido informado a mi entera satisfacción por Tal y Pascual (nombre del terapeuta) del

alcance de estas técnicas y del método que seguiremos, y comprendo y acepto lo que se me ha dicho, así como que seré el protagonista, por lo que sé que debo comprometerme conmigo mismo/a para intentar obtener lo que espero de las mismas. Reconozco haber sido informado/a de que utilizaremos simples técnicas de relajación que me llevarán a un estado de duerme-vela, necesario para las sesiones de trabajo, y me ha quedado claro que en ningún momento se utilizará un estado de hipnosis profunda con pérdida de la conciencia.

Sé que de ese estado puedo salir en cualquier momento, si así lo deseo, con sólo abrir los ojos voluntariamente. Igualmente sé que en cualquier momento podré interrumpir y dar por terminada la sesión que se esté llevando a cabo y que en todo momento soy consciente y dueño/a de mis actos.

Soy consciente de que este programa no tiene naturaleza médica ni psicológica y se me ha dejado muy claro que no se intenta hacer diagnóstico ni tratar enfermedad alguna.

También se me ha explicado que, en el caso de estar sometido a algún tratamiento médico, farmacológico o no, si decidiese, por voluntad propia, cambiarlo o suspenderlo transitoriamente, debo informar de manera inmediata a mi médico de dicha decisión, así como comentarle que estoy realizando sesiones de meditación asistida (hipnosis introspectiva).

He sido informado/a de la estricta confidencialidad con que será tratada toda la información que pueda ir apareciendo a lo largo de las diferentes sesiones, teniendo la garantía de que nunca será utilizada para otros fines, sin mi consentimiento previo.

Acepto toda la responsabilidad por cualquier efecto resultante de cualquier consulta o sesión de trabajo con las técnicas regresivas empleadas, actual o futuro.

He leído y estoy de acuerdo con las condiciones anteriores.

Firma _____ fecha _____

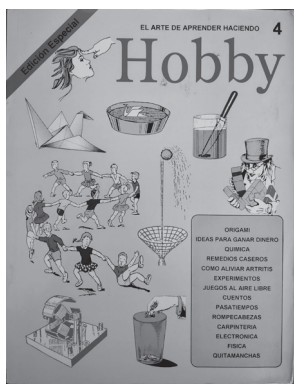
BIBLIOGRAFÍA

1. Hipnosis Clínica Reparadora, Armando Scharovsky, Argentina, www.scharovsky.com.
2. Guiones y estrategias en hipnoterapia, Roger P. Allen. Editorial Desclee de Brouwer. Henao, 6 - 48009 Bilbao, www.edesclée.com
3. Alberto Dell'isola Medeiros (www.supermemoria.com.br).
4. Joel Cobos, <https://www.youtube.com/user/JoelCobosHipnosis>
5. <http://www.blademaster666.com/>
6. <http://blademaster666.com/1256-curso-bbsico-de-hipnosis-dany-el-rbpido-video-cursoespasol.html>
7. <http://www.fluxy.com/trucos-manuales-y-guias/3185387-curso-de-hipnosis-rapida-hipnosis-360-curso-en-video-espanol.html>
8. Terapia Regressiva a Vivências Passadas, por la médica brasileña M. Júlia P. Moraes Prieto Peres.
9. Trance Formate. Glinder y Blander. Programación Neurolingüística (Ciencia del lenguaje y su relación con el comportamiento neurológico).
10. La psicología de las profundidades, Raymond de Becker, Enciclopedia Horizonte, Plaza y Janes Editores.
11. La vida entre las vidas, Joel L. Whitton/Joe Fisher.
12. Los grandes enigmas, Larousse.
13. Los poderes de la hipnosis, Jean Dauven, Enciclopedia Horizonte, Plaza y Janes Editores.
14. El mundo de lo ultrasensorial, Hans Herlin, Plaza y Janes.
15. Manos que curan, Barbara Ann Brennan, Círculo de Lectores.
16. A los pies del Maestro, Jidu Krishnamurti, Editorial Solar.
17. A través del tiempo; Muchas vidas, muchos sabios; Lazos de amor. Brian L. Weiss.
18. Autoliberación interior - Caminar sobre las aguas - El camino hacia la felicidad - ¿Quién puede hacer que amanezca? Obras del padre jesuita Anthony de Mello.

19. Biografía de Allan Kardec, Henri Sausse.
20. Programación Neurolingüística (PNL). Diversos sitios en Internet.
21. El arte de amar, Erich Fromm, Harper and Brothers, N.Y.
22. El Evangelio según el Espiritismo, Allan Kardec.
23. El libro de Urantia, supuestamente de origen extraterrestre. Se puede leer en Internet, en diferentes idiomas.
24. El libro de los espíritus, Allan Kardec.
25. Esquizofrenia, Augusto González P.
26. Hágase la luz, Barbara Ann Brennan, Círculo de Lectores.
27. Historia del Espiritismo, Arthur Conan Doyle, Editorial Eyras, Madrid.
28. La enseñanza de Buda, Fundación para la promoción del budismo, Japón.
29. Un arte de curar. Jorge Carvajal, NORMA.
30. Hipnosis, camino para el cambio, Josie Hadley y Carol Staudacher.
31. Hipnosis, Brian Roet, Ediciones Martínez Roca.
32. Hipnosis. Bienestar psicofísico y recursos mentales, San Pablo 1996.
33. Hipnosis Práctica, Paolo Abozzi, Ediciones Martínez Roca.
34. Hypnotism, Axel Wayne Bacon, Nelson-Hall Co.
35. Hipnotismo, magnetismo, sugestión, Paul C. Jagot.
37. Fotos y artículos descargados de Internet.

LIBROS DE AURELIO MEJÍA

GUIA PRÁCTICA PARA MANEJAR Y REPARAR EL COMPUTADOR. Libro de 326 páginas para el novato, estudiante y profesional en sistemas.



HOBBY. Experimentos, magia, juegos, electrónica, remedios caseros, ideas pequeñas industrias.



CONTRADICCIONES DE LA BIBLIA. Si crees en un Dios que para hacerse entender tuvo que inspirar cuatro Evangelios hablando de lo mismo; que olvidó lo que había dicho en Éxodo y lo repitió con otros términos y datos diferentes en Levítico, Números y Deuteronomio; que no pudo inspirar a copiadorees y traductores para que hubiese una sola Biblia, y que después de más de 1500 años haya pensado que era conveniente numerar los capítulos y los versículos, entonces, Dios sí está hecho a imagen y semejanza de los hombres, y la Biblia sí es la palabra de Dios. Si en un mismo idioma se consiguen varias versiones de la Biblia, ello significa que tienen diferencias y no dicen exactamente lo mismo,

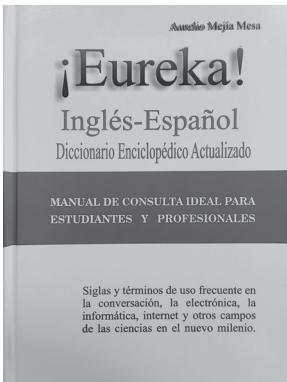


pues cada versión o traducción es una interpretación. Siendo así, ¿a cuál de ellas debemos tomar como la única verdadera? ¿A cuál debemos creer? Si se trata de un texto sagrado inspirado por Dios, nadie se puede tomar el derecho de ponerle ni quitarle nada a lo original, ni agregar fotos o nombres de obispos ni de Papas que nada tienen que ver con la autoría del contenido.

Si tu sentido común y razón te hacen suponer que Dios, lo que suponemos es la energía creadora de todo cuanto existe en el universo, y que también suponemos no se equivoca, no se contradice, no destruye lo que ha creado, ni tiene pueblos elegidos, entonces la Biblia es palabra de hombres.

Al respecto, te invito a leer las muchas contradicciones que tiene, de forma y de fondo.

ELECTRÓNICA FÁCIL. Aprenda todo lo básico relacionado con la electricidad, electrónica y funcionamiento de aparatos. Colección de 40 tomos.



EUREKA. Diccionario técnico inglés-español muy completo, con infinidad de siglas de electrónica e informática, de mucha utilidad para profesores y estudiantes.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	7
PRÓLOGO.....	9
CÓMO LLEGUÉ A ESTO	11
HISTORIA	15
Carl Gustav Jung.....	30
Edgar Cayce, el profeta durmiente.....	31
El poder de la imaginación	21
El sonambulismo magnético.....	21
Freud y el psicoanálisis.....	27
La comisión no aprobó el mesmerismo.....	20
La escuela de Nancy.....	24
La escuela de Salpêtrière	23
La hipnosis sin mesmerismo	25
Mesmer y los pases magnéticos	17
PODERES DE LA MENTE.....	33
Cómo responde la mente a las palabras.....	38
Mente Consciente, Mente Subconsciente y Mente Inconsciente ...	33
Realidad objetiva y realidad subjetiva.....	36
EL MUNDO DE LO EXTRASENSORIAL.....	43
El poder de los amuletos.....	56

Localizar personas con hipnosis	56
Manos que curan	55
Qué es el aura	49
Qué son los chakras	52
Radiestesia	54
RELIGIÓN, DIOS, ÁNGELES Y DEMONIO.....	57
A qué llamamos ángel.....	62
El bien y el mal.....	64
El papa Juan Pablo II pidió perdón.....	66
Mandas o promesas	68
ESPIRITISMO	69
Allan Kardec, codificador del espiritismo	75
Brujería, magia negra, supersticiones	89
Chico Xavier.....	81
Divaldo Franco	84
Espíritus buenos, espíritus malos	85
Extraterrestres, implantes.....	93
Historia del espiritismo.....	71
Miembro fantasma, desencarnar	86
Psicografía, escritura automática	93
Qué es la ouija.....	90
Transcomunicación.....	87
Una sesión de espiritismo	88
RESURRECCIÓN Y REENCARNACIÓN.....	99
Animales en vidas pasadas.....	115
Destino marcado	115
Dónde reencarnamos.....	105
La biblia y la reencarnación	102
La ciencia y la reencarnación.....	104
La clonación genética.....	114
Niños prodigio	111

Niños que recuerdan vida pasada.....	108
Por qué no recordamos otras vidas.....	107
Sentido de la reencarnación.....	106
ESQUIZOFRENIA, OBSESIONES Y MEDIUMNIDAD.....	117
Causas comunes de obsesión.....	121
Doble personalidad, obsesión o regresión.....	133
Lanzar la moneda al aire.....	127
Liberación de una obsesión o posesión.....	122
Sensación de nostalgia después de una liberación.....	132
Un caso de posesión.....	129
HIPNOSIS, HIPNOTISMO.....	133
Algunos sujetos logran un trance profundo en pocos minutos.....	136
Al salir del trance se puede recordar todo.....	140
Analgésia con hipnosis, anestesia.....	159
Clínica Mayo y la hipnosis en medicina.....	158
Cómo hipnotizar niños.....	153
Crisis curativa.....	156
El mapa no es el territorio.....	133
En la hipnosis que vemos en los espectáculos.....	138
Es casi imposible de hipnotizar un niño muy inquieto.....	136
Es importante que la persona entienda. Ejemplo de avión.....	136
Estar hipnotizado no es estar dormido.....	134
Ganancia secundaria.....	157
Hipnosis a distancia, en línea.....	152
La hipnosis como tal no tiene peligro.....	137
La hipnosis introspectiva tiene un fin sanador.....	137
Lo que vivencia la persona puede ser algo real o imaginario.....	137
Los animales no entran en trance.....	139
Métodos para hipnotizar.....	141
Nadie hace cosas en contra de sus principios morales.....	137
Nadie puede ser hipnotizado en contra de su voluntad.....	135
Nadie se queda hipnotizado.....	139

Para hipnotizar no se requiere tener un don	135
Presenta resistencia a la hipnosis quien es muy ansioso.....	135
Principales motivos de fallo en la inducción.....	140
Procedimiento para salir del trance	155
Qué se requiere para una terapia hipnótica	136
Resistencia para entrar en trance	147
Sugestión hipnótica colectiva	138
Sugestión post-hipnótica.....	155
Todos pueden lograr un estado hipnótico	136
Trance con inducción corta.....	145
TERAPIA INTROSPECTIVA MÉTODO AURELIO MEJIA	165
Herramientas psicológicas para el método.....	169
Romper esquemas desde la entrevista.....	173
LA REGRESIÓN HIPNÓTICA.....	175
Enseñanza obtenida de las regresiones.....	178
Evita hacer progresión.....	178
No se debe hacer regresión por curiosidad	177
PAUTAS PARA LA TERAPIA.....	183
Adicción al cigarrillo, licor, droga	195
Ansiedad, cómo identificarla.....	188
Cambio de roles.....	187
Comunicación con personas fallecidas	191
Crisis curativa.....	186
Cuando conecta con emociones fuertes.....	191
Curación de una manía o un espasmo.....	201
Despertar al sujeto en otra época	189
El yo superior, diálogo con un guía.....	193
Encuentra vida eras médico o curandero.....	190
La dieta del chicle	199
Localizar el origen del problema	186
No acepta su cuerpo o un espíritu le obsesa	190

Obesidad, anorexia, bulimia	198
Recuperación del olfato y el gusto.....	200
Regresión durante el embarazo	193
Sanar imaginando luces de colores	201
Si no tiene vivencias de vidas pasadas.....	193
TESTIMONIOS DE TERAPIAS.....	205
METÁFORAS, FÁBULAS Y TEMAS PARA MOTIVACIÓN	211
A veces las cosas son mal entendidas	371
Al que le caiga el guante.....	322
Amor, salud y dinero	327
Apaga esa llama	351
Así es dios, según Spinoza.....	353
Ayúdate y yo te ayudaré.....	329
Bezerra de Menezes, un médico ejemplar.....	304
Cada uno forja su destino	342
Cada uno juzga por lo que es.....	300
Cambiar el mal genio.....	217
Cambia de actitud	228
Camello por el ojo de una aguja.....	346
Carta de un hijo a todos los padres	303
Castigar a los hijos.....	278
Cómo te llamas.....	245
Conduciendo el auto en sentido contrario	249
Cornuda y no lo sabe.....	220
Cuántos gatos hay en vuestras creencias	368
Decálogo del fracasado	286
Del sermón del monte	298
Depresión e ideas de suicidio	215
Desapego y elaboración duelo.....	261
Desiderata	269
Después de la tempestad viene la calma	297

Educar un hijo es como elevar una cometa	251
El alfiletero de la abuela	265
El amor es algo personal	282
El bastón y la silla de ruedas.....	260
El bálsamo mágico.....	216
El diluvio universal	233
El entrenador y el atleta	242
El gordo se encarga de retirar eso	229
El par de zapatos.....	245
El profesor del método no	221
El río y la música	262
El sentido de la vida.....	338
El universo decidió enviar un regalo.....	239
El violador de mi mamá.....	243
Elefante encadenado en el circo	257
Encuentra tu propia identidad.....	286
Enseñanza de Siddharta Gautama (Buda)	361
En vida, hermano	271
Epitafio en una lápida.....	304
Eres discapacitado, no menos válido	316
Ese niño ya no existe.....	231
Espera un poco más.....	272
Evolución	379
Gorda, flaca, negra.....	369
Gracias	333
Háblale a los esqueletos	222
Hellen Keller, sorda, muda y ciega	370
Homosexual, gay	356
Hijo huérfano, hijo bastardo.....	308
Hijos rebeldes	350
Huérfanos, algunos con padres vivos.....	221
Inseguridad, miedo al fracaso.....	299
Insomnio y no puedes dormir.....	318
La calandria en una jaula	237

La espina y la rosa.....	246
La flor de loto.....	255
La fortuna que recibiste por herencia.....	233
La inseguridad y la sombra.....	228
La maestra doña Rita.....	237
La magia del polvo.....	372
La mano tiene 5 dedos distintos.....	254
La media cobija.....	277
La parábola del carpintero.....	356
La parábola de los dos lobos.....	260
La princesa y el sapo.....	246
La sobreprotección es perjudicial.....	263
La tortura no es arte ni es cultura.....	270
La veleta y la brújula.....	244
Las enseñanzas de un partido de fútbol.....	253
Lata de sardinas o perro.....	256
Le tiraba el zapato al gato.....	236
Ley de causa y efecto.....	325
Liberación de un espíritu obsesor.....	310
Libérate de esa depresión.....	282
Lo que es compasión.....	284
Lo que más sufrimos.....	355
Los hijos mañana se van.....	276
Los medicamentos del tío poroto.....	320
Los traumas de infancia son como tatuajes.....	249
Los tres filtros de Sócrates (469 - 399 ac).....	345
Mala relación de pareja.....	273
Mala suerte, buena suerte.....	279
Manera de orar.....	315
Manifestaciones de amor.....	362
Mejorar la autoestima.....	211
Meter el dedo en la rendija.....	241
Miedo a un animal.....	219
Mirando por el espejo retrovisor.....	265

Mirando porno.....	238
Muéstrame tu rostro y te diré cómo eres	313
Napo león bona parte	218
No llores lo perdido.....	281
No los llames cuando mueran.....	272
No me valoran.....	255
No programes a nadie, no pongas etiquetas	375
No puede existir amor con celos	301
No reniegues de tu suerte.....	374
No sabe de psicología aplicada.....	229
No resulta lo que emprendo.....	266
No te rindas, persiste	287
No tomes como cierto todo lo que digan	352
Para quien sufre de bulimia.....	258
Parentesco corporal y espiritual.....	337
Pensando en suicidio	331
Pérdida de personas queridas muerte prematura.....	335
Perdona aunque no olvides	328
Persevera y vencerás	372
Picas piedra o construyes catedrales.....	373
Plegaria de la secretaria	330
Plegaria por la paz.....	310
Pocos valoran lo que tienen.....	348
Poner término a las pruebas del prójimo	342
Por favor, papito	332
Predestinación	376
Preocupación es sufrir dos veces.....	240
Primero la siembra y luego la cosecha	268
Procura ser un puente.....	325
Qué es lo que practicas cada día.....	380
Quiero ser libre.....	301
Quién ganó la carrera	213
Recogiendo estrellas de mar	380
Responsabilidad.....	352

Retando a satanás, lucifer y toda la legión de demonios	230
Se comía las uñas	242
Sentimiento de culpa	360
Se puso de moda el estrés.....	234
Soltera y embarazada	324
Somos aprendices y cometemos errores.....	226
Temor a volar	251
Ten compasión con pasión.....	312
Timidez y cómo vencerla	330
Toro, mujer casada y disfraz de sirena	259
Un cordero no puede quitar los pecados	309
Un hijo especial	314
Un suicida y un sabio ambicioso.....	363
Vendrán tiempos mejores.....	376
Viaje sin rumbo ni destino.....	247
Visión de rayos x para el desapego	224
Yo soy negra, no de color	353
Yo también voy a morir	340
Zanahoria, huevo y grano de café.....	377
PREGUNTAS FRECUENTES	383
ACERCA DE LA LICENCIA LEGAL	401
BIBLIOGRAFÍA.....	403
LIBROS DE AURELIO MEJÍA	405
LA VIDA SE PUEDE COMPARAR CON UN CUADERNO ...	382

