

LOS FANTASMAS SON MORTALES

El cáncer como rebeldía

Para alcanzar las certezas de las que hablo en este libro ha sido necesario realizar un profundo y exhaustivo trabajo personal que, a fecha de hoy, prosigue. Es por ello, que muestro con naturalidad cómo las vivo.

Utilizar alguna de las herramientas que propongo es algo que, en general, está al alcance de cualquiera. Pero es esencial mantener la vista en una cuestión. A saber, que no todas las personas están en el punto de consciencia adecuado para realizar lo que aquí se propone. Algunas de las herramientas señaladas tienen su riesgo, no tanto por cómo puedan afectar, sino en el sentido de que la persona que las emplee sea capaz de comprender y asimilar su alcance. Tal y como expreso más adelante, lo conveniente es estar bien asesorada, saber que es tu momento para utilizarlas y no dejarte confundir por personas que no muestren el compromiso adecuado consigo mismas y con estas herramientas para aplicarlas y compartirlas con los demás.

Por lo demás solo pretendo inspirar, resonar y/o sugerir. Si es tu momento para todo o parte de lo que te muestro, eso, en consciencia, solo lo sabrás tú.

Nota de la escritora.

Mi vida dista mucho de ser perfecta. Desde hace años, muchos, me hallo en un proceso intenso y cada vez más profundo de reconfiguración personal. Me gusta llamarlo así porque tras todos estos años de experiencia, siento que se trata más bien de regresar al origen, es decir, de ser yo misma. –Al margen de que puedas entenderlo como un crecimiento, avance o iluminación, como prefieras–. Y esto, al menos para mí, solo es posible tras una ardua reconfiguración de parámetros, patrones, creencias, pensamientos, actitudes y estilo emocional. Gracias a ello, he conectado conmigo misma de una forma especial en ciertos momentos de la vida que han sido cruciales. Esos momentos definitorios a partir de los cuales podía seguir adelante o morir en el intento. No puedo decir, ni lo haré, que esto ocurra en todas las facetas de mi vida – aunque estoy segura de que lo lograré, tarde o temprano; y ya sabes lo que dicen “*nunca es tarde si la dicha es buena*”–.

Soy humana, muy humana, y lograr tal grado de equilibrio y armonía interiores es una tarea compleja –aunque a veces, sobre todo cuando se produce un logro, y con él la comprensión, siento que es más sencillo de lo que pensaba. Por eso y contrariamente a lo que te han hecho creer, no hay que pensar tanto. No todo hay que pasarlo por la mente–. Así que no voy a venderte que soy algo así como una *superwoman* completamente realizada que tiene la solución para todos tus problemas. No. No es eso. En absoluto. Pero sí es cierto que, al menos, esta forma de vivir la vida me permite mantener mi paz interior de un modo constante. Y eso, créeme, ya es muchísimo. Y para lograrlo, es esencial ser capaz de realizar profundos cambios en esa parte de tu ego –al que defino como el “ego maleducado”, o el “ego puñetero”, como prefieras– que la mayor parte del tiempo te lleva por la “calle de la amargura” sin que tú te des cuenta.

Te cuento un secreto y es esencial que lo recuerdes siempre porque es una de esas certezas que te ayudarán a mantenerte a salvo de la neurosis y la disfuncionalidad:

Tu ego, como el mío, sabe que no eres él, pero le encanta que te comportes como si lo fueras.

En este libro te invito a que aprendas nuevas formas de atenderte a ti misma que te permitirán liberarte de esta identificación tan usual que convierte tu vida en una disfunción continua; en una neurosis sin fin. La nuestra es una “sociedad enferma” como aseveraba Krishnamurti. La neurosis es el “pan de cada día” para un gran número de personas en las sociedades “más avanzadas”. De hecho, es uno de los problemas del “primer mundo”.

Dejarte a un lado –dejar a tu ego puñetero a un lado– y permitir que cada experiencia sea tal y como es, sin interferir en ella, sin querer protagonizarla todo el tiempo, pero siendo totalmente consciente de que esa es tu vida en ese instante, aligera mucho el discurrir diario. Y sobre todo y esto es fundamental, te alivia en cualquier situación de las que vives, porque así lo crees, como particularmente complicadas.

Lo que voy a contarte es totalmente cierto. O puede que no. ¿Sabes? Dependiendo de la actitud que tengas, de la forma en la que observes la vida, lo que me dispongo a revelarte será o no creíble y asequible para ti.

Así que solo de ti depende.

Funcionas a base de recuerdos. Aquello que te dio placer está presente en tu armazón psicológico en forma de imágenes, sonidos, sabores, olores, percepciones en suma que tiran de ti. Esto es así para que repitas y experimentes de nuevo, siempre que sea posible, ese mismo placer. Es una forma que tu ego cree segura para mantenerte a salvo de las aversiones; porque con las aversiones sucede lo mismo solo que en sentido inverso, las mantiene latentes para que las rechaces evitando así –o creyendo evitar– lo desagradable.

Digo esto de “creyendo evitar” porque el hecho de pasarte la vida, aunque a veces no te des ni cuenta, queriendo acercarte al placer y tratando de evitar el dolor hace que vivas en un continuo e inconsciente estrés –un estrés de baja intensidad (en algunos casos no) pero permanente del que apenas eres consciente y que se va acumulando día a día e influyendo en tu sistema orgánico, mental y psíquico lo creas o no de forma continua; se trata de un estrés que, precisamente por haberse convertido en permanente, no se resuelve jamás– al pretender alcanzar y evitar, casi a partes iguales algo que, en verdad, solo ha sido fabricado por el recuerdo.

En cualquier caso, ambos placer y dolor, solo son dos imágenes de una misma moneda. Sí, así es. En realidad, son dos extremos, dos polaridades. Y esa es precisamente la gracia del asunto. Sí, la gracia del asunto. –Si te fijas, si prestas atención es posible que te des cuenta de que la vida, tal y como la vives, tal y como te la han enseñado a vivir, tiene poco que ver con lo que “es” en realidad–.

Te pasas la vida saltando del placer al dolor tratando de evitar uno con la intención de sentirte a salvo en los brazos del otro. Sin embargo, el truco está en dejar de andar correteando y saltando de un lado al otro y, simplemente, casar a ambos. Sí, sí, casarlos. Y estos sí, para “toda la vida”.

Fíjate si no en una moneda. ¿Eres capaz de imaginar una moneda con una sola cara? Sería cuanto menos raro. Ambas son necesarias para conformarla. No puedes tener solo cara o cruz. Las dos hacen posible su configuración. ¿Comprendes esto? Es esencial que lo hagas porque todo en esta vida en 3D va de lo mismo; casar los opuestos para que sea posible alcanzar una vida de armonía. Claro. Aunque te han enseñado a vivir como las ratitas de laboratorio –pobres– huyendo de o evitando el calambrazo para lograr una escasa y efímera paz.

Pero no hace falta vivir así.

Y de eso, entre otras cuestiones, va este libro.

¿Seguimos?

Aunque te cueste creerlo la realidad es neutral. La realidad “es”. Sin adjetivos. No es esto o lo otro. Simplemente es. Los matices, los adjetivos los pones tú. Tu forma de experimentar esa realidad es la que la modela, la que la determina. Esto que estoy diciéndote no es nuevo, lo han dicho otras muchas personas antes. Tal vez ya lo sepas. O tal vez no. O puede que lo sepas y estés convencida de que no es verdad. Bien. Está bien. –Bueno, ni está bien ni está mal. Sencillamente es–. Lo importante es que de algún modo esto que lees mueva algo dentro de ti. Puede que para confirmar algo que ya intuyes. Puede que para incomodarte y que te den ganas de abandonar la lectura. Puede que sirva para que se excite tu curiosidad. En cualquier caso, que se genere un movimiento en ti es siempre la mejor noticia. Sea este el que sea, –aún a riesgo de que desacredites este libro–. Lo importante es que, de un modo o de otro, empiece tu despertar.

Porque no sé si lo sabes, pero estás dormida. Sí, lo estás. –Bueno, a lo mejor en tu caso solo un poco–.

El espíritu crítico proclamado por filósofos de todo tiempo y condición al que habría que apuntar como esencial para el completo e íntegro desarrollo de todo ser humano, está quedando opacado por la tendencia actual hacia el pensamiento único. Algo que han introducido –y siguen introduciendo en tu día a día– de forma sibilina y ciertamente hábil –aunque si te fijas ya resulta bastante burdo el modo en que lo hacen– utilizando una de las herramientas más poderosas, los *mass media* y, por supuesto, las nuevas tecnologías para la comunicación. Las cosas son o no son de una determinada manera – porque la tendencia actual es la de conducirte a que identifiques con la Verdad que te resulta familiar los hechos que te presentan otros y, en consecuencia, tú misma acabes identificándote con la realidad que te venden–. De este modo, a través de esta sencilla y cómoda identificación, tu cerebro prehistórico tiene la excusa perfecta para evitar el cambio, –algo que le repele profundamente–. Y quien piensa o siente o intuye otra realidad es catalogado de loco, de *negacionista*, – esto está muy de moda ahora– o de ser directamente un egoísta insolidario, o un imbécil.

La historia que te narro a continuación es la historia de los dos años que transcurren entre mayo de 2020 y mayo de 2022, de esta vida que llamo mía. El envoltorio de la narrativa hace que no sea exactamente un libro de desarrollo personal; nada más lejos de mi pretensión hacer algo así. Es más bien, un libro para inspirar, para conmover –ojo, no desde el sentido sensiblero del término–. Conmover en el sentido de *acompañarte en el movimiento interno que se pueda producir en ti*. Movernos juntas, vaya.

E inspirar en el sentido de permitirte crear. La palabra inspirar tiene su origen en lo divino, en la capacidad de crear que es inherente a lo divino; etimológicamente retrotrae a lo precioso del aire que respiras. El aire que respiras te permite recrearte una y otra vez, a cada nuevo aliento; aunque tú seas totalmente ignorante de ello. Y si no, prueba a permanecer dos minutos sin respirar... ;)

No en vano, en las tradiciones antiguas el aire es comprendido como el aliento que da la vida. Es algo que procede de la divinidad. Se trata pues de dejar entrar la esencia de dios en ti, de lo divino. De hecho, la única energía indispensable para vivir está en el aire. Si lo piensas es lo único sin lo que no puedes pasarte –algunos sí, pero la mayoría no– más de dos minutos. –Y esto siendo generosa–. Sin aire te mueres. No es la comida, no es la bebida. Es el aire. Y ese inspirar desde la consciencia hace que te acerques a esa

divinidad – energía creadora, fuente, como tú quieras– que te permite existir. Bien, es desde ahí que quiero inspirarte.

Te sugiero que aspire a la divinidad que te habita.

Desconozco en qué punto de conciencia estás. Pero estoy convencida de que, probablemente, hay algo en ti que hace que no acabes de sentirte en equilibrio, en armonía, en paz. Pocos humanos logran esto. Unos cuantos. Sí hay otros muchos que están en esa dirección –yo misma, entre ellos–.

En el período de tiempo del que te hablo en este libro, he descubierto algo que se ha convertido en fundamental para la vida que vivo. Se trata de tres premisas sin las cuales, para mí, ya no es posible concebir la vida.

Los fantasmas son mortales.

–Sí, no alucines. Todavía no–.

Nada externo puede hacerte daño, solo tú puedes lastimarte.

– Y...–

La muerte no existe.

–Sí, esto también lo has leído correctamente –.

Estas tres frases sintetizan el espíritu de este libro. No. No me ha dado un ataque de locura. Ni me he golpeado en la cabeza. Tampoco he alcanzado el Nirvana –aunque, probablemente, sería interesante hacerlo–. He llegado a ello –como les gusta señalar a los científicos– por pura comprobación empírica. Sí. Lo he comprobado en mí misma y por mí misma.

Como te apuntaba al principio, la vida es neutral y está en tus manos, depende del enfoque que le des, el que se despliegue ante ti de una manera o de otra. Y todo ello sin necesidad de correr como una loca tras el placer huyendo de lo desagradable o

sumergiéndote en el drama cuando este llama a tu puerta. Es posible vivir en lo desagradable sintiéndote bien, madurando cada día, y saliendo victoriosa del trance. Y, escúchame bien, de cualquier trance. Aunque este signifique la muerte. Porque, aunque mueras, si has sido capaz de vivir la experiencia aparentemente más desagradable fluyendo con ella, eso, habrá merecido cualquier movimiento que hayas hecho. Y esa experiencia la llevarás contigo a donde quiera que vayas. Y la transmitirás a cuantos te rodean. Sí, porque mientras vivas así, serás un faro para los que están cerca de ti.

Y... Ya, ya... Parece que te estoy escuchando... ¡A dónde te vas a llevar, ¿qué?!

Que no crees que haya nada después de la muerte. Es posible. Claro que sí. Tan posible como que sí lo haya. Espíritu crítico, ¿recuerdas? Abrirte a las posibilidades. Si me lo permites, hagamos una pequeña y ligera digresión filosófica.

Me sitúo contigo en el hecho de que no hay nada tras la muerte. Muy bien, a partir de esta premisa, ¿qué respondes al hecho de que mientras estés en este plano te permitas vivir cualquier circunstancia de tu vida de la mejor forma? Es decir, que, pongamos por caso que te han diagnosticado una enfermedad mortal y tú seas capaz de vivir esa experiencia como algo transformador, liviano, sin que te atrape y que te permita experimentar ese episodio con la energía alta, la mente clara y el corazón tranquilo. Aunque mueras y no haya nada después, el tiempo que hayas vivido de esta forma habrá sido un tiempo de calidad y hará que llegues a ese final libre de miedo, de desesperación, de resentimiento. Con una actitud completamente diferente. Liberada puesto que te has evitado vivir la experiencia de la enfermedad desde el enfado y desde el drama. Y además habrás sido una luz, una referencia inspiradora para quienes te rodean. Sé que esto que te digo te puede parecer una locura, muy difícil y hasta imposible. Sin embargo, es posible. De hecho, hay muchos casos de personas que lo han vivido de este modo.

Es posible. Totalmente posible. ¡Que sí!

Se trata de fluir con la experiencia. Sobre todo, de salir del “*atrape*” mental y de la huella emocional que siempre, inexcusablemente se produce tras el shock ante una impresión fuerte, esperada o no. –Más adelante te propongo algunas formas de lograrlo.

Y antes de continuar te explico qué es fluir. Que nada tiene que ver con el término malinterpretado, fundamentalmente desde el ámbito de la New Age, en el sentido de

“dejarse llevar por la vida” pensando que todo está hecho. ¡No! Y para que lo entiendas sin asomo de duda, te propongo un ejemplo.

El ejemplo.

Imaginate en lo alto de una ladera. A tu derecha hay un bosque maravilloso y a tu izquierda un río precioso que baja hacia una cascada. Es un día brillante, bellissimo y te sientes genial. Decides asomarte un poco para observar con detalle las aguas cristalinas de ese hermoso río. Estás exultante, feliz. Un día libre disfrutando de la naturaleza. De pronto, resbalas con unas piedrecitas y... ¡Zas! ¡Choooooof! Caes al agua. Es un río agreste, el agua se desliza rápida y hay rocas que parecen peligrosas. ¿Qué ha sido del maravilloso día y de la experiencia fascinante que estabas viviendo? Pueden ocurrir tres cosas.

Uno: el día maravilloso se ha transformado a la velocidad de la luz en –permite que lo escriba, por favor– ¡¡¡una puta mierda!!! Te tensas, te agobias. Recuerdas que nunca has nadado en un río y menos de esas características. ¿Qué clase de “horrendas criaturas” habrá en él? Te tensas más y te agobias aún más al pensar que tu móvil, tu preciado y fantástico móvil en el que guardas toda tu vida en forma de fotos, mensajes, conversaciones, documentos... se está mojando. –Tu mente, como la de todos, es así de curiosa–. Y es probable que cuando salgas de esta, en caso de que lo hagas, no lo puedas utilizar porque estará hecho un asco. Después de esta rápida reflexión –el cerebro cuando quiere es increíblemente veloz– todavía te sientes más enfadada, tensa y bloqueada, sin capacidad de reacción. Decides aferrarte a lo primero que encuentres para que el agua no te lleve. Te das golpes contra la misma corriente –cuanto más tensas tu cuerpo más duro resulta el choque con el agua en movimiento– contra alguna que otra roca, te lastimas la cara con las ramas de un árbol que se inclinó sobre ti ni se sabe cuando... Estás tan ofuscada que ni siquiera te das cuenta de que, a lo mejor, haces pie.

Esta aventura puede acabar contigo totalmente empapada, con unas cuantas contusiones, un buen catarro y unas horas, de muy “mala leche”, perdida hasta que das con un ser humano que te ayude a regresar hasta tu coche o hasta tu casa. También podrías acabar muriendo al darte un golpe en la cabeza o al ahogarte puesto que la confusión que tú misma te has generado –recuerda, una sorpresa fuerte y desagradable puede hacer que entres en pánico y así los procesos mentales resultantes son de muy poca utilidad– te ha impedido reparar en que hacías pie, o en que te podrías haber agarrado a esa rama en lugar de permitir que te diera en la cara, por ejemplo.

Dos: el planteamiento inicial es el mismo, excusarás que lo omita. Sin embargo, al caer en lugar de tensarte y tratar de impedir que el agua te lleve hacia la cascada, lo que haces es dejarte llevar; no oponer resistencia alguna. Dejar tu cuerpo inerte como si fuera un muñeco de trapo. –Esta sería la versión New Age de fluir–. Confías en la providencia hasta el punto de la bobería. Así el agua hace contigo lo que quiere y tal vez, solo tal vez, acabes muerta de un golpe en un lugar delicado o ahogada al ser tragada por un remolino o ambas cosas al caer por la propia cascada tras un, más o menos, largo periplo en el que has resultado vapuleada por rocas, arbustos y troncos caídos.

*Tres: has caído al río. Durante los primeros segundos te sientes confusa. Sin embargo, mantienes la calma. Lo primero, acuérdate de respirar; respira consciente, esto es, evitas los aspavientos y procuras que el proceso respiratorio sea lo más consciente y controlado posible; inhalas por la nariz soltando el aire por la boca entreabierta, –sí, puedes hacerlo, aunque te halles en semejante situación. Es más, justo por eso has de hacerlo– y dejas que la propia energía del oxígeno ayude a tu cuerpo a mantener sus fuerzas en vez de gastarlas innecesariamente, como sucede a resultas de las respiraciones cortas y agitadas que se producen automáticamente al entrar en pánico. Respirar así también permitirá que tu cerebro “carbure” mejor. Más y mejor claridad mental. Inmediatamente adoptas la actitud de acompañar a la corriente. Dejas que te lleve ayudándote de su fuerza y de la dirección por la que te arrastra para permanecer atenta, esquivar las rocas y evitar choques con ellas, estar lista para agarrarte de una rama o de una planta, e incluso –si te has dado cuenta de ello– apoyar tus pies en el suelo para ayudar en el proceso de estabilizarte. De este modo dejas de desperdiciar tus energías inútilmente, dejas de oponerte a la situación, pero no como en el segundo caso sino, como te dije antes, **acompañando a la corriente para servirte de ella.** En este proceso hay dos elementos fundamentales, propósito y determinación: los tuyos.*

Acompaña a la vida en su proceso.

Bueno, pues esto último es fluir. Acompañar a la vida en su proceso, quitarte de en medio –lo que te dije antes sobre el ego maleducado: sácalo de la ecuación. Nada es personal, aunque te cueste creerlo. Sí cuesta de creer, pero es así. Las cosas que te pasan

no son a resultas de un castigo o porque seas la más inútil del barrio, o porque alguien te quiera mal—. Acompañar a las situaciones que se te presentan, acompañarte en cada nueva experiencia desde el amor y el respeto hacia ti misma, eso es fluir.

Y de esto es de lo que te hablo en este libro. De integrar la conciencia en tu vida. De tomar perspectiva. De aprender a acompañarte. De convertirte en tu mejor asesora. De cómo he descubierto que los fantasmas son mortales, que nada externo puede hacerme daño y que, en consecuencia, la muerte no existe.

¿Me acompañas?

Paloma Insa
La casa de Luis,
El Cañavate (Cuenca) 27 de Julio de 2021.

Introducción.

“Cada día que pasaba, y en ambos lados de mi mente, el moral y el intelectual, me fui acercando más a aquella verdad por cuyo conocimiento parcial fui condenado a tan aterrador naufragio: que el hombre no es uno realmente, sino dos”.

El extraño caso de Dr. Jekyll y Mr. Hyde

R. L. Stevenson.

La experiencia me recuerda, cada día, que los fantasmas son mortales y que nada externo puede hacerme daño.

Los fantasmas son entidades a las que tú, y solo tú, les otorgas una personalidad concreta, unas características determinadas, una justificación, una intencionalidad y, sobre todo, un poder sobre ti. Los fantasmas pueden aparecer en cualquier momento, a cualquier hora, en cualquier lugar. Normalmente cuando menos los esperas. Y siempre, siempre, en el instante más inoportuno.

Los efectos que causan y las respuestas que generas a partir de esos efectos se engloban en tres grupos: la huida, la parálisis y el afrontamiento. Para que lo entiendas: hay quien los invita a tomar unas copas –muchas–, quien se hace unas rayitas con ellos –demasiadas–, quien se enfrasca en su trabajo de manera obsesiva hasta no poder más, e incluso, quien penetra en forma desmedida en el submundo falsamente luminoso y totalmente irreal de las redes sociales o de los juegos virtuales; también quien se sumerge en “*el maravilloso mundo del sexo*” como en un proceso de “tierra quemada”, como si “no hubiera un mañana” de forma totalmente destructiva. Los hay que comen y comen y comen... hasta que su organismo pierde toda coherencia; estos serían buenos ejemplos de cómo se huye de un fantasma.

Otros se sientan en un rincón a llorar, o gritan despavoridos y acusadores siempre que la ocasión lo permite; acusan a unos y a otros de ser los causantes de todos sus males hasta que su vida, toda, gira única y exclusivamente entorno a estos codiciados papeles de víctima o / y acusador; en última instancia, se quedan quietos y callados sin reacción

alguna. Es algo similar a lo que hacen algunos animales ante la amenaza de un depredador, literalmente se hacen los muertos. Esa es la parálisis definitiva.

Otra forma de escape.

Los que afrontan a los fantasmas son los únicos que tienen una posibilidad de zafarse definitivamente de ellos. –Y sí. Definitivamente–. Los que los miran a la cara, les preguntan qué quieren, para qué se presentan una y otra vez, y se batan con ellos en un “duelo singular”. Esta es la forma más elaborada y refinada de afrontar la presencia de un fantasma. Lleva tiempo, –unos fantasmas más que otros– pero merece el esfuerzo. Cuando neutralizas a uno te das cuenta de lo frágil que era y de lo básico de su constitución. Te das cuenta de que, después de todo, no era para tanto. Te das cuenta de que solo era humo creado por tu mente –con apariencia densa, muy densa incluso, extraordinariamente densa la mayoría de las veces–. Pero solo humo.

Supongo que ya habrás descubierto quienes son los fantasmas, ¿verdad? En efecto, me refiero al resultado de las huellas generadas por tus miedos más profundos, por las heridas recibidas en tu infancia –sí, se que esto de las heridas de la infancia es lo típico y un argumento muy manido, pero, amiga, es lo que hay. De ahí parten muchas, en algunos casos todas, las causas de tus supuestos males– que te hacen sentir pequeña, desatendida, abandonada, tratada injustamente, traicionada, ignorada. Me refiero, claro, a los pensamientos sostenidos por experiencias no expresadas, inadecuadamente gestionadas, y convertidas en creencias limitantes y limitadoras.

Las dos primeras formas de reaccionar poseen un denominador común: tienen activado el “*modo víctima*”. Y claro, una llega a desarrollar tanta práctica y habilidad en este juego, que alcanzar el “*modo avanzado*” es extremadamente sencillo. Y no es extraño puesto que son reacciones más que habituales, socialmente aceptadas y consideradas como “normales” y lógicas en un ser humano. Es algo que, probablemente, estás observando continuamente en muchos de los que te rodean, empezando por tus progenitores. Pero, estas conductas no conducen a ningún puerto al que, si te pararas a pensar y reflexionar con todo tu ser, quisieras arribar. Y cuanto antes lo comprendas y te pongas manos a la obra, mucho mejor para ti.

El mayor problema de ser “captado” por uno o varios de estos fantasmas, estriba en el hecho de que cuanto más caso les haces, cuanto más los justificas, cuanto más miedo les

muestras, cuanto más “bola les das”, cuanto más impotente te muestras ante su presencia más grandes se hacen, más asiduamente se encuentran contigo, y más desasosiego e incomodidad te causan.

No, tú no “eres así” –es lo habitual, asegurar que una “es así”– y sí, puedes –y te sugiero que lo hagas– hacer algo al respecto para cambiar tu relación de apego incondicional a ellos y empieces a neutralizarlos cuanto antes.

Amiga mía, los fantasmas acaban acechando en cada esquina. En medio de un pasillo, al cerrar un cajón, en una conversación, mientras echas un vistazo en las redes –ahí aparecen muchos y más a menudo de lo que te gustaría, ¿eh? –, al apagar la tele, al mirar una foto, al verte en el espejo, en la sala de espera de la dentista y sobre todo... cuando te quedas en silencio sin saber muy bien qué es eso de quedar en silencio. (De esto hablaré en el capítulo dos).

Estoy segura de que conoces a alguien –puede que a más de un alguien– que ve fantasmas, que escucha sus voces, que comparte su vida con ellos.

Puede, incluso, que seas tú una de esas personas que convive con un fantasma. O con varios quizá.

Anda, se sincera.

¿Lo eres?

“Donde está la atención está el tesoro”.

Jesús.

Desarrollar tu capacidad para mantener el foco de tu atención exactamente donde tú quieres es la mayor garantía para deshacerte de un fantasma. ¿Sabes? Si tu atención está puesta en una cosa, no puede estarlo en otra. Es tan sencillo como eso. De parvulario, vaya. Piensa en tu mente como en un asno al que tú, y solo tú, le pones delante la alfalfa que ha de conseguir –Sí, lo sé. Esta comparación me ha quedado muy antigua, pero me sirve–. Si sabes cómo interesarle, su atención va a estar dirigida a lo que tú le digas y a nada más. Así es tu mente. Sé tú la inteligencia que la guía y tendrás todos los triunfos en tus manos.

Tomar conciencia de dónde está puesto tu foco de atención te quitará de muchos problemas y, sobre todo, de cuestiones y situaciones que actualmente consideras como inevitables e imponderables y de las que crees que no te puedes librar.

Dónde sitúas tu atención es una condición necesaria, básica, para alcanzar las certezas de las que ya he hablado: que los fantasmas son mortales, que nada externo puede hacerte daño. Y también, de que la muerte no existe.

Vives en una realidad en la que se genera mucho ruido, muchas distracciones. Un paso ineludible para lograr triunfar sobre cualquier situación que se te presente es el que pasa por conectar con tu naturaleza interior. Ahí es donde reside la verdadera, la auténtica fortaleza, la claridad para adentrarte en esta aventura que es vivir.

Dime una cosa. A estas alturas de tu vida, ¿podrías aseverar que estás aquí para algo más que para aparearte, reproducirte, trabajar, ganar dinero, consumir, votar, distraerte y morir? Piénsalo. ¿Hay algo más? Estás, como la que escribe estas líneas, inmersa en una sociedad capitalista de consumo desbocado. Una sociedad en la que se ha confundido – considero que expresamente y de un modo totalmente torticero– el concepto de *bienestar*.

Tras la Segunda Guerra Mundial, después de que pasaran los años de la recuperación económica de los países implicados en ella, las grandes corporaciones se dieron cuenta de que, en general, –al menos en las sociedades occidentales capitalistas– todo el mundo disponía ya de lo que necesitaba, parecía que los ciudadanos de los países más boyantes se habían instalado en una situación óptima de bienestar físico y material. Así las cosas,

¿quién iba a necesitar comprar más electrodomésticos, coches, casas, radios, etc, si además se fabricaban buenos, para que “duraran toda la vida”? –Cosa que dejaron de hacer hace tiempo–. Había que encontrar el modo de fomentar la necesidad de cambiar de forma más o menos habitual todos los elementos de los que ya disponían por otros nuevos, aunque no se hubieran roto; hallar el modo de incitarles a que sintieran la necesidad de poseer siempre algo mejor, algo que les distinguiera del resto, que les hiciera sentir especiales, únicos e incluso poderosos, convirtiéndolos así en incautos y voraces consumidores. Y para esto, era preciso tocar los resortes adecuados de la estructura psicológica y mental de los ciudadanos. Hubo pues que apelar al espíritu de competitividad y por lo tanto a la comparación; en suma, apelar a la máxima satisfacción personal a través de lo externo. Es decir, había que llamar continuamente a la puerta de ese “ego maleducado” del que te hablé, que es el “nene” caprichoso que jamás está satisfecho hagas lo que hagas.

Para descubrir el modo de hacerlo, se crearon los institutos para el estudio del comportamiento humano, cuyo referente mundial, aunque en general poco conocido, es el Instituto británico *Tavistock*, creado oficialmente en 1947. Lo que comenzó siendo, al menos en apariencia, una organización altruista y con fines benéficos se ha convertido en un emporio de grandes y elevadas ramificaciones y con una enorme influencia a nivel mundial. Entre sus investigaciones han estado y están aquellas relacionadas con la guerra psicológica, el comportamiento de los consumidores y el comportamiento social ante “determinados estímulos”, por poner solo unos ejemplos. –¿Te suena de algo? Así, lo que se había concebido como una sociedad del bienestar –más que justificada a tenor del deterioro en el que había quedado occidente tras las durísimas experiencias generadas a raíz de *el crac del 29* y de las dos grandes guerras de principios del SXX–, devino en una sociedad del consumo por el consumo, que, con el tiempo, se tornaría salvaje y carente de escrúpulos.

A lo que hay que añadir –*miel sobre hojuelas* al menos para quienes lo generan– el consumo sin fin de la información de todo tipo, generado en las últimas décadas y sostenido por las plataformas tecnológicas que basan su producción en la obsolescencia de los dispositivos –muchas veces programada– y la seducción de la inmediatez.

¿Para qué me cuentas esto?, te estarás preguntando. Te lo cuento para que te des cuenta de que no estás aislada del mundo, ni de lo que sucede en él –aunque a veces me planteo si no sería mucho más ecológico a nivel mental y psicológico que así fuera; al menos

por temporadas—. Todo, absolutamente todo lo que sucede, está afectándote de algún modo. Aunque creas que no, todos los movimientos que se producen en el planeta suponen un impacto considerable sobre tu psique –y sobre tu organismo en general—. El universo es vibración y ésta te afecta, lo abordaré más adelante, pues también tu organismo –a todos los niveles– vibra. Vaya por delante aquí que el continuo bombardeo publicitario, y no publicitario –léase programas, informativos, comunicaciones por mensaje, redes sociales, etc– incide directamente en ti. Se convierte en ruido y más ruido que contribuye exponencialmente a alejarte del silencio, de la quietud y de la paz propios y originarios en todo ser humano, e indispensables para que seas capaz de relacionarte contigo misma y con tu entorno de una forma equilibrada, tranquila, consciente y sana.

Y es esencial que te hagas muy consciente de esto puesto que de ello depende tu situación vital, la relación contigo misma y tu proyección exterior.

“La fuerza de la mente se basa en un proceso muy sencillo, en realidad; pasar de la mente negativa a la positiva y de ahí, a la neutral. Si no te formas en este proceso, la vida está perdida”.
Yogi Bhajan.

Te dije que nada externo puede hacerte daño, que solo tú puedes lastimarte. Esta frase es más que una frase; es un conocimiento profundo. Y ha sido fundamental en el proceso personal que te relato más adelante. Ser capaz de reconocer que todo lo que acontece en tu vida, –sí, todo– depende en un sentido o en otro de ti, supone un movimiento hacia delante sin parangón, un punto de inflexión, un salto cuántico que transformará tu propia concepción de la vida.

Hay una fuerza, una fortaleza en ti –probablemente desconocida– esperando a ser activada. Poner tu atención en ella te permite caminar en una dirección segura. Es algo que, como te comentaba al inicio, te enlaza con tu divinidad; con esa parte de ti que completa la moneda. Eres un ser humano. Y ser humano significa que, además de lo evidente, es decir, además de lo físico que te conecta a lo mundano, hay algo en ti mucho más elevado que te mantiene unida con lo divino. Y eso divino es posible, si no aprehenderlo, al menos sí acariciarlo.

Como filósofa te diré que, básicamente la propia filosofía define al ser humano como *“un individuo, una unidad indivisible que contiene alma y espíritu y cuya mente funciona de manera racional. Se trata de un ser que tiene conciencia de sí mismo y por ello desarrolla la capacidad para reflexionar sobre su propia existencia, su pasado, su presente y aquello que proyecta hacia delante. Que puede discernir entre aquellas actitudes, cosas y circunstancias que, dentro de una escala de valores, se le presenten como buenas o malas, correctas o incorrectas, justas o injustas”*.

A priori, es obvio que hay algo que nos distingue, que nos permite brillar con un matiz diferente con respecto al resto de habitantes de este planeta. Y es a eso a lo que apelo cuando te digo que nada externo puede hacerte daño. Porque es tu propia capacidad para centrarte en tu poder interno lo que te va a permitir atravesar cualquier situación prácticamente sin despeinarte. La moneda no estará completa a menos que decidas integrar todos los aspectos de ti que te dan valor. Que te hacen brillar. Y eso pasa por casar la luz y la sombra.

Así que desde un punto de vista integral la cuestión radica en aunar tu capacidad mental y el poder de tu alma a través de una espiritualidad sana. Sí, espiritualidad. No. No creas

que te estoy hablando de religión o de beatería. No. Te hablo de naturaleza. Porque la espiritualidad es una experiencia. Por eso asevero que es naturaleza. La impronta de la naturaleza es experiencial. Y tú eres naturaleza. Sí, te estás escuchando bien, eres naturaleza y, por lo tanto, espiritualidad también. Es importante que comprendas esto puesto que te va a permitir conectar con algo muy profundo en ti que es la llave para empezar a salir de la cueva, del sueño en el que te encuentras. Y si no me crees, solo tienes que tomarte la molestia de encontrar espacios en tu vida para pasar tiempo en la naturaleza, lo más lejos posible de ruidos, en completo silencio; para así escuchar ese silencio natural que te habla y que, no solo está ahí fuera, está dentro de ti.

Hace un tiempo lo comprobé por mí misma y, aunque hace años que a través del contacto con la naturaleza conecto con esa parte de mí tan poderosa que me habla y me guía, en verdad esto que te explico de que la espiritualidad es naturaleza lo descubrí conscientemente hace relativamente poco.

16 de Agosto de 2021

Me he levantado para ir al baño y beber un poco de agua fresca. La casa está en silencio. Son poco más de las dos y media y parece que todos duermen. Camino por el pasillo con cuidado de no despertar a nadie. La brisa que entra a través de la puerta trasera es más que agradable. Es una verdadera delicia. Me detengo por unos instantes junto a la puerta. El enrejado está echado y la mosquitera también. Así que disfruto del fresco de esta madrugada apacible. Desde aquí observo la piscina y el solárium, la valla, y más allá de la valla los árboles, las montañas, el cielo que las enmarca y las estrellas que la iluminan. No alcanzo a ver la luna, pero su luz alumbra. Qué formidables la calma, la quietud, la paz. Es una madrugada preciosa. Solo cierro los ojos y aspiro el aire, fresco y delicioso, y escucho... escucho, escucho el silencio y los sonidos de la noche. Cuánta calma...

“La espiritualidad no es nada extraordinario, la espiritualidad es naturaleza”.

¿De dónde surge esto? Es una revelación. Acabo de darme cuenta de algo. Me he dado cuenta de que la naturaleza acaba de revelarme qué es. Qué soy. El velo ha caído y su esencia me ha sido develada con perfecta claridad. La naturaleza es espiritualidad. Tan solo he de poner mi atención en mi interior. ¿Cómo estoy ahora? ¿Cómo estoy aquí? Tal y como me percibo internamente así es como está la naturaleza. Mi interior es un calco de lo exterior. ¡Claro! ¡Yo también soy naturaleza! La espiritualidad no es nada extraordinario, nada extraño, nada ajeno a mí. No necesito salir a buscarla a ninguna parte; no he de hacer nada fuera de lo común, no tengo que extraviarme de lo sencillo para alcanzarla. No es preciso que me rape la cabeza y me marche al Tibet para ser espiritual. Tampoco preciso seguir religión alguna para lograrlo. Nada más lejos de la verdad. Lo único que he de hacer es, justamente, hacer nada. Se trata de quedarme en quietud, escuchar lo silencioso que está en mí, que me habla, que me conecta con lo que “es” sin pretensiones. Y lo que “es” soy yo misma. Y esta es la gran verdad: Lo que es afuera es adentro. No hace falta un pontífice. No preciso que nadie sea puente entre lo divino y yo misma puesto que todo lo que se requiere para lograr esta conexión, ya está dentro de mí.

Me siento profundamente impactada. Con qué presencia siento, escucho, veo, huelo, saboreo y comprendo lo que acontece en estos instantes. El silencio es abrumador; el

silencio de esta madrugada de agosto habla. Las voces de los animales vibran sobresalientes, atraviesan distancias impensables. El movimiento de las hojas en los árboles, el de las ramas, el movimiento de las plantas que se dejan mecer por la brisa nocturna. Que aceptan sin oponerse a lo que “es”. Se quitan de en medio. Y eso justamente es lo que les da tanta presencia. Algo de lo que el humano carece cada vez más. Presencia. Presencia como pura humildad que no es más que abrirse a la vida sin condicionarla. La misma brisa. Todo destaca por encima del silencio. Un silencio que se me antoja como el cordón de un collar que permite que cada cuenta quede sabiamente engarzada.

Estoy tomando plena conciencia de que en la naturaleza el ritmo es siempre el mismo, quietud salpicada de vida. Vida armonizada a través de esa quietud.

Pase lo que pase en las ciudades, hagamos lo que hagamos los humanos, el ritmo en la naturaleza se mantiene inalterado. El humano es el único que tiene el poder de hacer que eso cambie, y ¡vaya que lo hace! Y no pocas veces. Entonces, en nosotros es lo mismo. Ese ritmo interno, como sucede en la naturaleza, puede y ¡debe! mantenerse inalterado.

Por eso tal vez es por lo que lo hacemos con ella; alteramos su ritmo, porque vivimos con nuestro ritmo interno desordenado, desbocado y eso es lo que le proyectamos. Sin el silencio no hay posibilidad de sonido reconocible alguno. Si no me quedo en silencio es imposible que me escuche, que reconozca mi propia voz, mi propia fuerza. Sin mi silencio es imposible que sepa quién soy. Sin mi silencio es imposible que sepa qué quiero yo, de verdad. Sin el silencio es imposible que haya receptividad y coherencia en mí, entre mis pensamientos, mis emociones, mis palabras y mis actos. Y, por lo tanto, sin el silencio, siempre seguiré haciendo lo que hago, pensando como pienso, creyendo lo que creo convencida de que soy yo quien decide todo, cuando en realidad me estoy limitando a seguir las directrices de otros –los que generan el ruido. Las creencias de otros. Los patrones de pensamiento y de conducta heredados y que poco o nada tienen que ver conmigo.

Y como te apuntaba más arriba, es a través de esa espiritualidad que podrás conjugar lo mejor de tu mente y de tu alma. Y para ello es fundamental que

aprendas a focalizar tu atención en lo que de verdad te importa y dejes de fijarte –y fliparte– obsesivamente en aquello que te hace daño.

Para que te vaya quedando claro, te diré que aquello que te hace daño, que es nocivo para ti, es todo eso que hace que te sientas inquieta, falta de estabilidad, nerviosa, con jaqueca, continuamente estresada, con dolor de estómago, tensa, confundida, triste, temerosa, perturbada, insegura. Cualquier decisión que tomes que te lleve a sentir cualquiera de estas emociones o todas –u otras más de este estilo–, te indica que andas errada. El patrón para reconocer que estás en lo cierto, en lo adecuado para ti, –para ti, no para los demás– es la calma interna. La paz mental. –Y estomacal, y de pecho, y de garganta–. Es por ello, que solo a través de esa conexión, que es algo normalizado y sencillo de lograr dada su naturaleza y la tuya, es posible mantenerte en lo que quieres sin distorsiones –o sin apenas distorsiones–. Lo vi muy claro durante el tiempo en el que viví la experiencia del cáncer, que te relato en este libro. Y fue entonces cuando supe que podía transformarme y transformar mi vida si era capaz de trasladar ese mismo ejercicio de comprensión a todas y cada una de las facetas de la vida.

Y, recuerda, estoy bastante lejos de ser *Superwoman*. Si he podido también tú puedes.

“La vida no puede morir, la muerte no puede vivir”.

Mooji.

Te he hablado de algo que, probablemente, te habrá dejado de una pieza. Soy consciente de ello; pero es muy cierto y te lo explico para que comprendas el sentido y el alcance del mensaje. Te dije antes que otra de las cuestiones que he comprendido es que la muerte no existe. Y para alcanzar esta comprensión es necesario que empieces por descargarte de algunas de tus creencias e ideas preconcebidas. Es menester que pongas en juego la capacidad crítica que ya te he mencionado y que resulta esencial para recorrer el camino que te planteo. Hay dos cuestiones que has de tener en cuenta para comprender de qué te hablo.

La primera se fundamenta en un hecho palmario que, sin embargo, pasa muy desapercibido. Me refiero al hecho de que cada día, de un modo o de otro, pasas por algún proceso de muerte. Sí. Cada día. Procesos de mayor o menor calado, pero procesos de muerte, al fin y al cabo. Por supuesto no todos repercuten de la misma manera en tu psique. Pero lo hacen. Obviamente te hablo de una muerte simbólica, no real desde el punto de vista visible. Pero es una muerte para tu inconsciente, que lo registra todo y que es incapaz de distinguir –emocionalmente– entre lo que experimentas como real y lo que imaginas. Y como consecuencia de ello también tu organismo, en cierto modo y a ciertos niveles, lo registra como tal. Te propongo algunos ejemplos.

Piensa por un momento en tu proceso respiratorio. La respiración, aunque parezca algo intrascendente, evidencia continuamente lo esencial de la vida. Plasma a cada segundo la delicada, fina y porosa línea entre la vida y la muerte. Bien, cada vez que inhalas, exhalas y vuelves a inhalar hay, entre estos dos movimientos –y aunque seas incapaz de percibirlo– un instante de vacío, de quietud, de desconexión, de nada. Ese instante desde un punto de vista simbólico –y así es como trabaja tu mente inconsciente– posee un doble significado.

Por una parte, representa a la muerte; ese espacio intangible en el que dejas de ser lo que eres –al menos desde un punto de vista orgánico y psicológico–. Por otra, representa el nacimiento; más bien la posibilidad de renacer desde la potencialidad de lo

aparentemente vacío. Ese instante de apnea, desde una perspectiva simbólica, le recuerda a tu inconsciente que hay una nueva oportunidad, que es posible resurgir de las cenizas, que ese parón es tan solo un punto y seguido desde el que resurgir. Y, fíjate, tú eres totalmente ajena a ello.

Con los latidos del corazón ocurre lo mismo; hay un instante de vacío, de quietud, entre latido y latido. Cuando te acuestas por la noche y te duermes podrías quedarte ahí, en ese estado y no volver a despertar. ¿Quién te asegura que amanecerás al día siguiente? Nadie ni nada puede hacerlo. Y tu inconsciente también lo sabe.

Si observas a la propia naturaleza ésta te está mostrando continuamente que hay un espacio, más o menos pequeño, entre vidas. El lapso que transcurre desde que una semilla queda soterrada en la tierra hasta que la planta, como tal, es plenamente observable puede oscilar en mucho de una a otra y de hecho lo hace. Y durante ese tiempo ignoras si ahí está sucediendo algo o no. Ignoras si la vida se está abriendo paso o si la semilla ha caído en vano. Y desde luego, no se te ocurre acercarte cada día a tu terreno para escarbar y tratar de verificar así si la semilla ha arraigado o no... dejas que la vida siga su curso hasta que aparece el primer signo de que ahí, realmente está brotando algo. Pues en tu vida es lo mismo. Deja que las cosas sucedan.

Uno de los casos más sorprendentes y conocidos es el del bambú. Las cañas de bambú necesitan unos cinco años para ser visibles, sin embargo, su crecimiento es el más rápido ya que, al cabo de unos pocos meses de aparecer, los brotes han crecido llegando en muchos casos hasta una altura de 15 metros. Y así de modo incontable y continuo en todo el espectro de la naturaleza.

¿Qué quiero significar con esto? Sencillamente que cuando parece que no pasa nada, realmente está sucediendo todo; que, aunque tengas la sensación de que todo se ha detenido, de que nada interesante sucede, de que tu vida está estancada, de que tal vez estás mirando de frente a un precipicio, que ante ti hay un silencio que puede semejar aterrador muy al contrario de lo que crees, a unos niveles sutiles, la vida sigue su curso; está trabajando a un nivel invisible pero muy real. El proceso de la vida a una escala tanto micro como macro cósmica siempre está activo.

Cuando estás esperando el resultado de una prueba, por ejemplo, un diagnóstico para saber si lo que tienes en el pecho es o no un cáncer y llega el resultado, tanto si es positivo como si no tu inconsciente –y tu organismo con él– lo van a vivir como si se tratara de una muerte. Si verdaderamente tienes un cáncer esta noticia va a ser vivida, –

con matices, siempre con matices dado que cada ser humano experimenta la realidad de una forma determinada y con mayor o menor intensidad— como una muerte; es una situación que te está obligando a salir de tu zona conocida para adentrarte en, lo que los anglosajones denominan, *the twilight zone* o la zona crepuscular donde las sombras pueden resultar, y de hecho resultan muchas veces, amenazadoras. Si la prueba es negativa, bueno, te vas a adentrar en otro tipo de muerte ya que también supone, desde el punto de vista emocional, un rompimiento con lo conocido hasta ese instante. Una situación que te pone frente al abismo que supone una incógnita, aunque ésta, se resuelva favorablemente. Aquí te pregunto, ¿Cuál de las dos experiencias va a ser vivida como un renacer? Como una nueva oportunidad. ¿Comprendes qué quiero decir? ¿Qué crees?

La cuestión que te planteo es que aprendas a hacerte consciente de ello y seas capaz de convertir este conocimiento en una herramienta a tu favor. Es decir, que comprendas que cualquier suceso aparentemente devastador que se te presente es, en realidad, la posibilidad para crear algo diferente y siempre, siempre, a tu favor. Siempre existe la posibilidad de reinventarte. La posibilidad de renacer. A muchos niveles y de formas muy diversas. Aunque duela. Y este renacimiento te va a dotar de más poder puesto que, sin duda alguna, vas a salir reforzada tras la experiencia. Y este refuerzo te aporta habilidades y aptitudes imposibles de alcanzar de otro modo. Es de esta forma que cuando te expreso que la muerte no existe, estoy haciéndolo a unos niveles profundos y determinantes. Todo aquello que hagas desde la conexión con tu fortaleza, con tu inteligencia y sabiduría internas, va a hacer que comprendas e integres esta noción de que *la vida no puede morir*. La vida eres tú a esos niveles, la comprensión y la actitud que muestres van a hacer que saborees la experiencia y van a evitar que te pierdas y te degrades en ella.

Que *la muerte no puede vivir* significa que al sacar tu foco de atención de lo que te hace daño y centrarlo en lo que te hace volar, restas poder a eso que te lastima, le restas poder a lo que te saca de esa zona, para centrarte en lo valioso que te da la existencia. Y eso, siempre, te hace crecer como persona, como ser humano.

Si eres capaz de transformar los pequeños y los grandes eventos de tu vida en la oportunidad de generar algo diferente que juegue a tu favor, te estarás entrenando para encarar ese momento último, el de la muerte física, la tuya y la de los demás, —para el

que al menos en occidente muy poca gente está preparada— con una actitud sana y consciente. Y esto, simbólicamente, te prepara para encarar cualquier situación de tu vida con esa misma determinación y fortaleza. Es preciso que comprendas que la vida lo es justamente porque existe la otra cara de la moneda, porque existe la muerte; de no haber muerte la mera posibilidad de la vida carecería de sentido. ¿Cómo comprender el concepto de vida, si no existe la posibilidad de su propio fin?

Piénsalo.

En este plano 3D lo visible se rige justamente por la existencia de polaridades, es decir, nada se da en la realidad sin, al menos, la posibilidad de su opuesto. Los sexos, los colores, la ética, la economía, la estética, en la formación de todos ellos existe la polaridad. Femenino y masculino, negro y blanco, bueno y malo, abundancia y carencia, belleza y fealdad... y así podría pasar un rato largo. —¡Demasiado largo!

La vida como tal perdería toda esencia si, como pretenden algunos, fuera eterna. La chispa, la burbuja, la efervescencia de la vida es justamente el conocimiento y la comprensión de su brevedad. Te sugiero que abras este concepto. Acéptalo. Deja que la vida “sea” sin interponerte, sin pretender controlarla a cada paso, sin interferir, sin evitar ni el cambio ni su propio fin. Integrar este conocimiento transforma el modo en el que vives, transforma tu forma de percibirla, de sentirla, de pensarla, de disfrutarla, y de actuar en ella. Créeme si te digo que, alcanzar este conocimiento, te hace comprender que la muerte de cada día es solo parte de una jugarreta de la mente; que en verdad los dramas, pequeños o grandes, entendidos como tales, —esos que te llevan al deterioro, sea del tipo que sea— son un error en el sistema que es tu concepción de lo que sea que crees que es tu propia vida. ¿Recuerdas lo que te dije al inicio? Hay tres formas de responder a los retos —me gusta llamarlos retos, no problemas— y la mejor de todas ellas es el afrontamiento. Esto que te acabo de explicar forma parte de esta técnica.

La segunda cuestión radica en desarrollar tu capacidad crítica.

¿Y cómo empiezas a hacerlo? Bueno, sigue leyendo.

“Las creencias, los ideales, las virtudes y las ideas santificadas que ustedes persiguen y a las que llaman conocimiento, impiden el pensar creativo y, de tal modo, ponen fin a la continua maduración del pensamiento. Porque el pensamiento no implica seguir un surco particular de ideas establecidas, hábitos y tradiciones. El pensamiento es crítico, es una cosa aparte del conocimiento heredado o adquirido”.

J. Krishnamurti

Todo empieza en la educación. Contrariamente a lo que los gobiernos actuales fomentan, –al menos en España– la auténtica educación no facilita la vida, no la acomoda, no la regala; antes bien, complica las cosas embarullándolas. Te inquieta para que investigues. Para que estimes a tus células grises.

La alternativa generada por una educación que no contemple esto último es la de una vida basada en la mentira y la injusticia. Aprender, –actualmente, aunque difuminado bajo el paraguas de libertad y democracia, esto se produce de una forma muy acentuada– que hay que creer a pies juntillas lo que otros aseveraron, investigaron o comprobaron sin darse la oportunidad de, al menos, tener la diligencia para invitar a que los seres humanos, siempre en continuo aprendizaje, aprendan a encontrar otras fuentes con las que confrontar lo aprendido, –aunque estén enmarcadas fuera de los parámetros de la oficialidad reconocida, sea quien sea quien ostente esta “oficialidad”– es el abono ideal para que te conviertas en una ameba, en un organismo unicelular limitado a la repetición, sin capacidad ni ganas para investigar y cotejar los hechos y por lo tanto, “exponerte” a diferir de la opinión y resolución de los otros. Así te vuelves fácilmente manejable por opiniones, normas, reglas y leyes ajenas. Y sobre todo por el miedo.

Esto es básico en periodismo. Actualmente son cada vez menos los profesionales que contrastan la información, –seguramente se me echarán encima unos cuantos asegurando que esto no es así. Sin embargo, comprobarlo es tan sencillo como sentarte a ver en la televisión, escuchar en la radio o leer en la prensa la generalidad de los espacios informativos y de opinión. Los de opinión son para “darles de comer aparte”– y se cuentan por cientos los que prefieren mantener un titular impactante antes que investigar con honestidad e imparcialidad –como lo hizo, por ejemplo, una importante cadena privada nacional que, tras unas lluvias intensas en mi ciudad, mostraron imágenes del muro exterior de un colegio con el titular “*así ha quedado un colegio en Ontinyent*”. La realidad, muy al contrario, era que el colegio estaba intacto, y solo eran

unos pocos metros de muro externo los que habían cedido a la fuerza del agua. Pero claro, ¿quién se resiste al impacto de un titular y de unas imágenes –sesgados ambos– aunque no se ajusten a la evidencia y, quizás, perder unos puntos de audiencia al descubrir algo diferente? Hoy en día, pocos. Y así, con ejemplos como este, podría seguir un buen rato–. Recuerda –y si no lo sabes, hazte consciente ahora– que la audiencia se traduce en ingresos económicos y en votos. Sí votos, aunque se trate de medios privados.

Descubrir y desarrollar tu capacidad crítica es una condición sin la cual te va a ser muy difícil dar pasos en otras direcciones que no sean las preestablecidas por los organismos mayoritarios y/u oficiales. La capacidad para ser crítica supone un ejercicio de apertura de mente considerable. Requiere de una importante disposición a permanecer con los ojos abiertos y activar tu receptividad. Sin alinearte con nada ni con nadie de forma definitiva. Date cuenta de que tu psique no está acostumbrada a trabajar de este modo.

Aclaro, antes de avanzar, que el de la crítica es un concepto que se presta a diferentes interpretaciones.

La Real Academia Española habla de tres acepciones que frecuentemente hacen confusa la interpretación de esta palabra por la incompatibilidad de significados. La primera acepción hace referencia a *“la capacidad de analizar y juzgar de forma neutral, imparcial y desinteresada para extraer pros y contras sobre algo en cuestión”*.

La segunda hace referencia a *“la búsqueda exclusiva de contras, defectos o errores de forma parcial, sesgada e interesada” para dañar*.

La tercera a *“situaciones extremas, es decir, difíciles y comprometidas”*.

Actualmente existe una tendencia a identificar esta expresión con la segunda acepción; es decir, la de criticar con la intención de encontrar lo peor para, inmediatamente, destruir lo criticado. Está conectado a la vertiente partidista y más profunda y negativamente subjetiva del ser humano. Es fácil que observes esto continuamente en tu día a día. En la afición a cotillear y comentar frases, actitudes y actividades de otras personas. Los programas de “tertulia” y debate de las televisiones son un claro ejemplo de ello. Y algunos informativos, también.

Sin embargo, mi propuesta para que desarrolles tu espíritu crítico está relacionada con la primera acepción. Y solo con ella. Te hablo de promover tu capacidad para escuchar,

para observar la realidad desde una posición neutral y profunda, para establecer los parámetros y las líneas de interpretación de esa misma realidad que se ajusten más a tu forma de conocer y percibir cuanto sucede y no a la de tu ego puñetero. Es de esta clase de crítica de la que hablo. Una crítica que no destruye, sino que observa con empatía, que analiza y resuelve en función de unos parámetros internos relacionados en gran medida con la inteligencia mental y, en última instancia, con la inteligencia emocional. Desarrollar tu capacidad crítica te va a permitir abrirte a las posibilidades que te ofrece la realidad más allá de lo etiquetado, de lo preestablecido, de lo convenido por el *establishment* y el grueso de la sociedad, para adentrarte en la aventura de la vida; soltar las muletas que hacen que camines, siempre, como si tus piernas estuvieran impedidas, dependiendo de los demás; desprenderte de las anteojeras que limitan tu visión y te llevan a elegir invariablemente lo mismo. Es decir, a elegir lo que elige la mayoría.

¿Por qué te dije que he llegado a la conclusión de que la muerte no existe? Esto es algo que irás comprendiendo a medida que te adentres en el libro. Sin embargo, te adelanto que, el hecho de aprender a convivir de forma consciente con las “pequeñas” y “grandes” muertes con las que te relacionas a diario, te va a poner en disposición de empezar a darte cuenta de que el concepto de la muerte es en realidad el del paso de un estado a otro. Es la posibilidad de entrar en contacto directo con la potencialidad inherente a cada situación de la vida al transformar la forma en la que habitualmente te has acercado a esas nuevas y, posiblemente, inquietantes situaciones. Comprender esto, es decir, integrarlo en ti, te da la oportunidad de visualizar tu vida como una sucesión de oportunidades para recrearte, —en el sentido de volver a crearte y también en el de disfrutar sosegadamente del momento, comprendido éste como un proceso valioso en sí mismo hacia algo nuevo y provechoso— y proyectarte hacia delante sabiéndote cada vez más a gusto y en paz contigo misma.

Por otra parte, empezar a contemplar la vida con espíritu crítico, te faculta para darte cuenta de que las “verdades” que te cuentan solo son una cara del infinito prisma que es la realidad. Que, conectando con tu sabiduría profunda —que la tenemos todos— eres capaz de darte cuenta de que las cosas no necesariamente son de “esa” determinada forma. —Ojo, no te estoy indicando que conectes con un relativismo moral, mental, ni psicológico. No—. Lo que te estoy diciendo es que desarrollar el músculo de la crítica desde la neutralidad de saber y comprender, te lleva a ser capaz de vislumbrar la belleza de cada situación trabajando en ella siempre a tu favor. Y esto, te aleja del sentido más

hondo y destructor de la muerte entendida como sentimiento casi físico tras un fracaso, una ruptura, una pérdida, una mala noticia... etc.

Y ahora, querida, si estás lista vamos allá.

Uno

Una actitud nueva

En la consulta.

La sensación corporal pesa. Los efectos de las palabras sobre el cuerpo desgarran. Se diría que es cosa de película de terror, pero la evidencia es tan palpable que no queda otra más que apechugar. Las palabras son como alfileres gruesos, como clavos que se insertan en la carne. Inciden en el organismo más allá de lo simplemente corporal. Los sonidos hieren. Dañan, como escarpías tratando de perforar una pared. En este caso la pared es la carne, los músculos, el sistema nervioso, los órganos, las vísceras, hasta los huesos. Y va más allá. Penetra capas desconocidas por muchos, pero que existen. Dejan huellas en forma de jirones energéticos. Entonces se genera como un ruido, o más bien un zumbido en la cabeza, algo como de otra dimensión. Se instala en el cerebro y suena insistente. Como si alguien o algo en mí, tratara de alguna forma de cambiar la frecuencia cerebral. Y las percepciones son como de irrealidad. Me percibo a mí misma y a la escena como sumergidas en una nebulosa.

El médico habla. El oncólogo en él habla. La persona está en un segundo o tercer plano. La divinidad en ese ser queda difuminada, diluida, apagada. Al menos para mí es así. Es un buen médico, el mejor oncólogo de este hospital. Y es curioso, creo que quiere ser simpático para aminorar los efectos del impacto. Pero no sirve. A mí no me sirve. En este momento no. No me habla desde su corazón. Al menos es lo que siento. Hay algo forzado, simplemente profesional, pero de algún modo natural en él. Es probablemente la única forma que conoce de hacerlo. O una especie de “defensa” para evitar ser afectado. Estoy segura de que, al estilo del viejo Sócrates, es poco lo que sé. Pero de lo poco que sé, hay algo que sí sé reconocer; la comunicación de una noticia llega de forma muy distinta si es emitida sólo desde la mente, pretendiendo amabilidad y afecto, que si se emite desde la nobleza y la profundidad del corazón. Y eso lo cambia todo.

Y lo de menos ahora es la impronta de la noticia que, a priori, podría ser lo peor. Sé a qué he venido. Por la cara de circunstancias de la médica que me atendió en el servicio

de mamografías y la urgencia de las pruebas posteriores, es más que evidente lo que sucede. Y me doy cuenta de que la empatía en algunos médicos brilla por su ausencia. Insisto, tal vez no sabe hacerlo de otro modo. Me hago muy consciente de que la sociedad en la que vivimos se ha esforzado, se esfuerza mucho, por fomentar la inteligencia. El coeficiente intelectual de las personas. Eso cuenta muchísimo. Elegir a los mejores cerebros para alcanzar los grandes logros. Sin embargo, ¿dónde queda la inteligencia emocional? ¿Qué hay de ella entre los profesionales, en particular los de la medicina, y más específicamente entre aquellos que, por su especialidad han de dar novedades comprometidas? ¿Por qué no los preparan para “dar noticias” dolorosas, terribles por el impacto que causan? ¿Por qué no son ellos los primeros interesados en trabajarse a sí mismos para relacionarse desde la compasión, desde la misericordia, desde el amor? ¿Es la medicina parte de una Ciencia tan desvinculada de las humanidades que ha llegado al punto de carecer de “humanidad”? Sé, porque los he conocido, que existen médicos con una sensibilidad y delicadeza exquisitas. Sin embargo, es obvio, en esta ocasión no he sido agraciada en el sorteo. Y ya me voy enterando; empezando por la recepción de la comunicación de tan desagradable evento, soy yo misma quien ha de gestionar esto.

La buena noticia es que, cuando acabe el tratamiento, no tendré que hormonarme. Me quedo con esto, porque, por lo demás...

Tengo un carcinoma ductal infiltrante de grado 3.

Escupir y vomitar. Vomitar y escupir. Escupir. Vomitar. Vomitar. Vomitar.

El parque. La tabla de salvación ahora. El parque, este precioso jardín frente a la entrada del hospital. Estaba deseando abandonarlo para encontrarme con árboles, arbustos, flores, pájaros, una fuente –con agua–, cielo azul y sol. El día invita a contemplar, a disfrutar de esta belleza que ofrece la tierra. Como si no pasara nada. Y tal vez sea cierto y no pasa nada. Doy pasos vacilantes. Es así, al menos desde la profundidad de mis percepciones sensoriales. Lleno la mirada de verde, de azul, de sonidos armónicos y del olor de las plantas que, en la medida en que les es posible, tratan de inundarlo todo. Escojo, de entre los millones de estímulos, aquellos que me calman, los que devuelven el cuerpo a la vía de la vida. Porque ahora mismo, lo que más me gustaría sería escupir y vomitar. Expulsar esta incomodidad desconocida. Esta incertidumbre dolorosa.

Este no saber fruto del saber médico.

Escupir y vomitar. Vomitar y escupir. Escupir. Vomitar. Vomitar. Vomitar.

Encuentro un banco entre sol y sombra. Me siento. Dejo que el cuerpo se acomode en una posición de equilibrio homeostático. Una de esas posiciones que surgen por bendito defecto cuando la disciplina bella del yoga ha esculpido en una, horas y horas de ejercicios armonizadores. Trato de recordar la escena en la consulta, mientras permito que los rayos dulces del sol acaricien el rostro y bañen el cuerpo. El médico, una eminencia entre sus pares, ¿hablaba cada vez más deprisa o era el efecto paradójico provocado por la mente que, en un intento por parar tiempo y espacio hasta detenerlos para evitar el choque con el conflicto, ha ido ralentizándose a sí misma? Todo sonaba lento y, en cambio, él se expresaba cada vez más rápido como si yo ya conociera la jerga médica utilizada; en qué consiste el tratamiento, los tiempos en los que va a producirse, sus efectos sobre el organismo, los objetivos a lograr. Le miraba sin verle. Posaba los ojos sobre las copas magníficas de los árboles que se colaban por la gran ventana a su derecha. Tratando de encontrar consuelo saturando la visión con lo natural. Ha acudido a mi mente el conteo de una clase de Kundalini Yoga; “in”, “ex”, “in”, “ex...” Inhala y exhala... respira Paloma, respira. Hago lo que mejor sé hacer. Respirar. Respirar. Respirar. Seguir viva. Que todos mis sentidos permanezcan

despiertos. Permanezco sentada, los ojos cerrados y la respiración cada vez más equilibrada, más larga, más profunda. Aquí “me encuentro”. Aquí soy.

Un conato de reactividad me inunda. Y esto, ahora, ¿para qué? Invoco a Dios. Invoco a la divinidad en mí. Invoco a mis guías y maestros. Invoco al propio Universo. ¿Qué más queréis? Estoy en un proceso vital en el que trato de reinventarme como ser humano. Un proceso en el que me he desprendido casi de todo. De todo eso que, para el común de los mortales, al menos en el primer mundo, es imprescindible... y ahora, esto, ¿para qué? Sigo respirando. La mente es un torbellino que quiero apaciguar. He de hacer, quiero hacer, una lectura favorable.

Es evidente que hay un aprendizaje oculto en este inquietante envoltorio.

Una sensación de soledad intensa me envuelve traspasando los límites corporales, penetrándome de un modo que, aún hoy al evocarlo y debido al poder de la mente, resulta aterrador. Nada que te digan puede abarcar en plenitud la totalidad de la experiencia. Descubres con claridad meridiana que las palabras que pretenden consolar o acompañar son simples fragmentos de realidad. Fragmentos de emociones. Fragmentos de ideas, de pensamientos. Fragmentos de experiencia. Nada más. Es curioso. No siento miedo. Sí, sin embargo, un gran cansancio en el sentido de “qué pocas ganas tengo de vivir esto ahora”. Tal vez resulte un tanto frívolo, pero es así. Pienso en lo prolongado y exhaustivo del tratamiento planteado, el más completo. Y algo se funde en la mente.

El oncólogo quiere empezar inmediatamente. Es como una especie de carrera contra el reloj. Pero “paro y templo”; quiero una segunda opinión. Le expreso el deseo de consultar a otro profesional. Está de acuerdo, aunque como él dice, de todos modos “lo pongo todo en marcha y mientras tanto lo consultas. Es un tumor muy potente y rápido.”

Sí. Si ya he comprobado lo rápido que es. Pero quiero ralentizar esta locura, valorar opciones, reflexionar y escucharme. Quiero decidir qué voy a hacer.

Me he sentado en meditación antes de acostarme. Recuperar los espacios de calma para mí es fundamental. Me he quedado en silencio. Atrapando silencio. Recuperando la escucha de mí misma. Aunque en general se ignora, la atención es una de las herramientas más poderosas y eficaces que posee el ser humano. Y contrariamente a lo que puedas creer, aunque parezca que no haces nada, es grande el trabajo que realizas por ti al permanecer en silencio y atenta. Lo mismo sucede con el habla. La capacidad para verbalizar emociones y pensamientos es crucial para, primero vaciarte de lo que te hace daño, te inquieta o incomoda, y segundo, para dar vida a lo que quieres. Escuchar lo que hablas es una magnífica manera de darte cuenta de cuanto engaño,

ruido y equívoco hay en ti. Te permite darte cuenta, a poco honesta que seas, de hasta qué punto te mientes y te engañas a ti misma.

Rotundamente clarificador.

Ahora mismo percibo un sonido parecido al que se produce cuando se activa el motor de las neveras antiguas, una especie de zumbido entre los parietales y el frontal. Quizá sea el resultado de la intensidad del día. Retazos de conversaciones acuden a la mente. Hay una belleza potente y abisal en el hecho de atreverte a quedar en silencio. Te das cuenta de cual es el curso y el discurso de los pensamientos. Te das cuenta de cual es el discurso de lo que te inquieta. Reconoces el discurso del apego al miedo. El reguero de explosiva “dinamita” que deja a su paso. Y ahí está ese monótono e incansable murmullo. Y el sin parar de frases, sugerencias, miedos ajenos, proyecciones de experiencias conocidas; vomitera vital.

Afino la paciencia y la atención. Sin entrar a valorar ni a juzgar lo que acontece. Me obligo por la senda del silencio a estar en mí. A permitir que los pensamientos pasen volando, frágiles y etéreos como las imágenes sobre la pantalla de cine, por encima, atravesándome sin herirme; dejo que pasen de largo, –y que no se queden para aterrarme con su pesada capacidad destructora–.

Hasta que la calma y el silencio verdaderos se expresan. Una expresión que arranca de lo más hondo, de lo recóndito del ser que soy y que nada puede esquilmar.

Y en ese punto la certeza de algo antiguo y familiar se hace patente. La certeza de algo que conozco y que me abraza. Pero que primero me golpea y que me arranca del eje sobre el que me mantiene malviviendo la inconsciente ignorancia de la vida. Y que luego, ahí sí, tras el mazazo vertiginoso, me yergue recolocándome en el lugar que me corresponde.

La certeza del valor de la medicina antigua se instala en el centro del pecho como un reconocimiento claro de cuál es una de mis opciones.

He de llamar a Dariel.

Angustia. Es lo primero. Te acaban de notificar que tienes un carcinoma ductal infiltrante de grado 3. Lo menos es sentir angustia. Incredulidad, tal vez. Sensación de irrealidad. Desconcierto. Rabia. Ira. Cualquiera de estas emociones es totalmente lícita. Y natural. En mi caso, sabía casi con toda probabilidad que se trataría de algo importante porque el médico que realizó la ecografía mamaria ya me puso en antecedentes. Pero no imaginaba que fuera de semejante magnitud. Estaba sola puesto que sentía innecesario que tuvieran que acompañarme a una cita con el médico en la que “solo” tenían que comunicarme resultados. Supongo que, en el fondo, pensaba que no sería para tanto. Pero sí lo fue.

Un carcinoma ductal infiltrante de grado 3. Vaya.

Llegada a este punto quiero dejar claro lo siguiente. Las propuestas que te planteo en este libro ya son muy poderosas de por sí. Pero, si eres lo suficientemente valiente para, tal y como yo misma he hecho, sumergirte en todas ellas al mismo tiempo, es más que probable que logres vencer al cáncer incluso antes de que finalice el tratamiento oficial. Sí. Y además te mantendrás en un estado de vitalidad muy por encima de lo que cabría esperar en una persona que vive la experiencia. Y me refiero a los tres aspectos, físico, mental y emocional. Los vaivenes, las zonas de depresión, el secuestro emocional que supone el que tu cuerpo reciba un tratamiento tan potente, se relativizan al compatibilizarlo con estas fórmulas.

Y si mueres, – disculpa que sea tan directa, pero quizá es una posibilidad– el tiempo que hayas vivido de esta forma hará que llegues a ese final libre de apego al miedo, libre de desesperación, de resentimiento. Con una actitud completamente diferente. Liberada puesto que te habrás evitado vivir la experiencia de la enfermedad desde el drama.

Sí, entiendo que impresiona lo que te digo. Empezar así un libro es probablemente de locos. Pero, créeme, lo que aquí te refiero ha sido mi experiencia personal. Estoy bien. Bueno, al escribir estas líneas concretas todavía estoy pendiente de que me administren un último gotero de Trastuzumab. No considero necesario explicarte nada sobre este medicamento, hay información de sobra en las webs de las farmacéuticas que los fabrican. Pero sí te puedo avanzar, si no lo conoces, que sus efectos secundarios son considerables e incómodos. Y que se prolongan en el tiempo. ¿Cuánto? Ya lo

descubrirás, porque en cada persona es diferente. La buena noticia es que, sí, siguiendo las pautas que te muestro los efectos nocivos de este medicamento también se hacen infinitamente más livianos.

¿Recuerdas cómo te sentiste cuando recibiste la noticia de que tenías cáncer? ¿Puedes imaginar cómo te sentirías si te ocurriera? Es difícil hacerlo y acertar, créeme. Como en toda circunstancia de la vida es algo imposible de reconocer hasta que lo vives. El cáncer es uno de los temas *horribilis* en la sociedad actual. – En mi opinión, junto a la obesidad es la verdadera pandemia de los siglos XX y XXI, y no otras–. El simple hecho de imaginarlo le pone los pelos de punta a la mayoría.

Nunca me había planteado experimentar una circunstancia semejante. A lo largo de los últimos años he vivido múltiples situaciones vitales que me han conducido a soltar aquello que, hasta entonces, había considerado indispensable en mi vida. Y a reconsiderar mi actitud ante ello. Lo que menos imaginaba era que también mi salud se viera afectada, justamente en la fase vital en la que mejor estaba física, mental y espiritualmente, de manera que también me viera “obligada” a soltar el apego por la propia vida. –Atención, hablo del apego, no del amor por la vida. El apego, al menos tal y como lo entiendo, es estar identificada con algo de tal modo que el simple hecho de imaginar que lo pierdes, te hace entrar en pánico. El amor es otra cosa. El amor comprende que lo mismo que una cosa es también puede dejar de ser. Que igual que tienes algo, puedes dejar de tenerlo. Está exento de sentimentalismo, de reactividad porque comprendes que tú siempre “eres” tengas o no tengas. Si es que es posible “tener” a alguien–.

Y sí, sentía y siento amor por la vida.

Un amor enorme y fabuloso.

Y la pregunta que me surgió en su momento y que te planteo es, ¿qué significado y qué efecto tienen los acontecimientos que suceden en el transcurrir de mi vida? ¿Lo has pensado alguna vez? No voy a entrar en el famoso “¿por qué a mí?” Esta es una pregunta que, al menos en este punto, considero inservible, innecesaria y absurda. No trae nada bueno y te conduce a un extravío mental y emocional sin límite. Una pérdida de tiempo, vaya, al menos como sueles plantearla. Así que mejor evítala.

No hay nada malo que puedas haber hecho para que tu cuerpo desarrolle un cáncer. No se trata de eso. No se trata de pagar una deuda *kármica*, ni de nada por el estilo. – Aunque hay quienes opinan que sí–. No eres culpable de nada. No es un castigo divino. –Otra cosa es que trabajemos el cáncer desde la perspectiva de la hipnosis y la psicósomática. Desde ahí sí encontraremos, muy probablemente, su origen en ciertas características y /o patrones psíquicos de la persona afectada. De esto te hablo en el capítulo dedicado a la hipnosis y la psicósomática–. Pero para mí, y en mi caso ha sido así, lo fundamental por encima de todo ha sido plantearme ¿para qué? ¿Para qué estoy viviendo esto ahora? ¿Qué he de soltar de mi vida, de qué he de vaciarme y, sobre todo, qué he de aprender? ¿Qué he de integrar? Qué he de dejar hecho por sí... ya sabes. Estoy convencida de que nada casual nos sitúa en este punto de la existencia en este momento. Venimos aquí para hacer algo. Todos tenemos una misión, una razón de ser; lo que los antiguos maestros denominan *dharma*. Así que todo lo que te sucede –sobre todo lo que denominas casualidad– tiene, aunque parezca increíble, una lógica oculta. Y tu tarea, si tú quieres, claro, es descubrirla. En mi caso, inmersa como estaba –y estoy–, en un trabajo personal profundo no tardé en descubrir qué era lo que había que hacer. Situaciones como esta te permiten descubrir quién eres. De qué pasta estás hecha. Desde dónde y hacia dónde te puedes proyectar y qué puedes ganar al hacerlo. Y ahora es cuando te tomo de la mano y, si quieres, caminamos juntas a través de mi experiencia.

*Halla la armonía entre las polaridades que la Vida te presenta cada día.
Encuentra y anda el camino neutral entre la ficción generada por lo que supones
blanco o negro, bueno o malo, real o imaginario, seguro o incierto.
Sólo hay una Realidad y carece de polaridades. Carece de extremos. Carece de posiciones.
Esa Realidad carece de color y, sin embargo, los posee todos.
Carece de miedo y contiene al miedo. Carece de verdades y, sin embargo, es la Verdad.
Es sencilla y compleja; es clara y contiene a la oscuridad.
Solo Es. –En coherencia con lo que no es–.
Comprender esto y practicarlo, eso es Ser Genuina.
Paloma.*

Eso es lo que precisas. Una actitud nueva. Y como lo que me ocupa es el cáncer, empiezo por lo evidente.

¿Sabes cuál es la simbología de una cabeza sin pelo? En las antiguas tradiciones, particularmente en las del chamanismo, raparle a alguien la cabeza era símbolo de renacimiento; como estar ante la presencia de un recién nacido. Esa persona está comenzando una nueva experiencia vital a partir de una serie de pruebas que la conducirán a crecer y consolidarse en alguno o varios aspectos. Alguien que, como los recién nacidos, nace a la vida sin expectativas. Sin esperar nada. Sin reticencias. Sin peros. En plena confianza. En total desapego y apertura. En pureza, en ingenuidad. En amor.

Y fijate, quedarte sin pelo es una de las consecuencias más tempranas de pasar por un proceso de quimioterapia, al menos como el que yo misma pasé. Y mi pregunta es,

¿a qué te invita la vida cuando te lleva al extremo de transitar por una situación tal que empiezas por perder el pelo?

No en vano, en nuestra sociedad el pelo se percibe como uno de los símbolos de la femineidad. Así que, de algún modo, puede dar en tu línea de flotación el hecho de quedarte sin él. En realidad, no es lo peor que te puede pasar. Sin embargo, el hecho de sentir cómo cae, como si se deshiciera, como caen las hojas caducas de los árboles, –pero con bastante menos poesía– es verdaderamente espeluznante y puede desestabilizarte emocionalmente. Se trata de un proceso tan rápido, tan evidente que, aunque te hayan prevenido, desconcierta. Aunque también es posible que, quizás como me ocurrió a mí y a pesar de la poca gracia que hace quedarse sin él, hasta te sientas atractiva con la cabeza pelada. E insisto, no es lo peor que te puede pasar.

El shock que supone recibir una noticia tan grave y sobrecogedora como es la de que has desarrollado un tumor en el pecho, hace que, al menos por unos minutos, pierdas la calma. Es natural. Es como si te tropiezas con una puerta de cristal de doble grosor que no has visto y la descubres así, chocando con ella. –Y además súmale que te acababas de levantar de la cama y llegabas corriendo. Te quedas KO, temblando durante un buen rato–.

Hasta que se pasa. Sí, se pasa. De verdad. ¡Que sí! Se pasa. Es algo que te obliga a darte cuenta de que, tal vez, has de poner más conciencia y atención en tu vida.

Es algo que está ahí y con lo que te encuentras de sopetón sin quererlo. Pero, con todo y con eso, tomándote tu tiempo para digerirlo –es fundamental digerirlo para que no se quede atrancado y luego salga en forma de alguna otra dolencia– el requisito indispensable para salir de esto es integrar en ti la conciencia de que tú estás sana; lo que tienes, –en mi caso y en su momento, un tumor de grado tres en el pecho– es algo puntual.

Tú eres un ente, un organismo complejo, completo y sano, y ese tumor es solamente algo muy concreto. Puede que estés pensando, *“ya, ya... pero a mí me duele. Es grande y ocupa una gran porción de mi cuerpo”*. Lo sé. Sé que aterra. Pero justamente por eso, si quieres de verdad ayudar a tu organismo y ayudarte a ti misma a solucionarlo, esto es lo primero que has de hacer. Cambiar el viejo paradigma que reza: *“estoy enferma y quiero sanarme”* –o curarme, como prefieras– por este otro, *“soy una mujer sana. Y este tumor, este carcinoma, es solo un punto alterado en todo el vasto territorio de salud que es mi cuerpo”*. Puede que creas que esto solo son paparruchas y lo entiendo. Pero ¿sabes?, a estas alturas del partido, ¿qué te cuesta confiar y dejarte caer al vacío que supone establecer una creencia nueva que sustituya a otra que no te ha sido de mucha utilidad hasta el momento? No se trata de ignorar lo que tienes, se trata de dejar de concederle toda tu atención y que pase a ser algo subsidiario para tu mente. Tu mente no necesita entretenerse con eso. De verdad que no. No estás todo el día pensando en ello. No hablas de ello en todo momento. Solo lo justo.

Créeme, este cambio de paradigma aporta múltiples beneficios y es uno de los primeros pasos para cambiarlo todo.

Porque, no sé si lo sabes, lo que piensas y sobre todo aquello que verbalizas, crea tu realidad. ¿Qué no? Observa tu realidad actual. Y echa mano de la memoria. Vamos, te acompaño, activa tus recuerdos. Cierra los ojos y piensa. ¿Cómo te hablas a ti misma? ¿Qué cosas te dices? ¿Qué verbalizas? Al cabo del día, uno cualquiera en tu vida,

¿cuántos pensamientos nuevos, frescos, constructivos, alegres, vitales protagonizan tus procesos mentales? – Te recuerdo que, y esto está más que demostrado, el noventa y cinco por cien de tus pensamientos es pura basura; y lo mismo sucede con lo que expresas de los demás, de ti y de las cosas y circunstancias que conforman tu vida—. ¿Cuánto de seguridad en ti misma hay en tus pensamientos? ¿Cómo te sientes con respecto a ti misma y a tu realidad actual? ¿Cómo es tu autoimagen? ¿Qué piensas de ti? ¿Qué piensas de los demás? ¿Qué crees que piensan de ti? ¿Te importa? Y un par de cosas más, ¿qué es lo último en lo que piensas al acostarte? ¿Qué llave de acceso a los sueños, al descanso, le das a tu mente? Y, ¿qué es lo primero que piensas al despertar? ¿Te despiertas con una sensación profunda de agradecimiento? O quizá, ¿preferirías no levantarte de la cama?

Es esencial que te plantees estas cuestiones. Por algún lugar hay que empezar. Y este es ideal. Con la resolución de estas preguntas empieza tu aprendizaje sobre el espíritu crítico del que te hablé anteriormente; empezando por ti misma. Con toda la empatía, la humildad y el amor del mundo. Cuestionate a ti misma. Pero sin criticarte. Sin juzgarte. Esto, querida amiga, es el principio del cambio a favor. El principio de una nueva y revitalizadora forma de comprenderte y de comprender tu vida. Algo que, está muy de moda esto que te voy a decir, –pero es cierto– te empodera y que te permite madurar, no solo como mujer o como hombre, también como ser humano.

*“El Habla Correcta se basa en el Pensamiento Correcto.
Las palabras son nuestros pensamientos expresados en voz alta (...)
Cuando llevamos sufrimiento dentro, este se manifiesta a través de palabras que decimos sin pensar.
Esto sucede en especial cuando no practicamos la Atención Correcta,
entonces, no somos conscientes del sufrimiento que se está acumulando en nuestro interior (...)
Cuando los pensamientos salen de nuestra mente en forma de palabras,
si van acompañados de la Atención Correcta,
sabemos si lo que decimos es útil o creará problemas”.*

Thich Nhat Hanh

Mantener la atención correcta es directamente proporcional a desplegar la actitud correcta ante los eventos que presenta la vida. Como queda reflejado en la cita del maestro *Thich Nhat Hanh*, las palabras son la expresión del pensamiento. Y añadido, acicaladas con la emoción. Y todo ello dibuja y pinta tu realidad.

En tu realidad te relacionas con personas, animales y cosas –más o menos cercanas para ti, más o menos queridas–, y además suceden eventos. Estar bien atenta a cómo son el contenido y la forma de los pensamientos a partir de los cuales se generan tus palabras y acciones, te permite modelar la realidad en el sentido que tú quieras de verdad.

¿Te ha ocurrido alguna vez que, al expresarte, tras la réplica de tu contertulio, has tenido que decir aquello de “bueno, ya sabes qué quiero decir”, o, “no, en realidad no quería decir eso”? ¿Cuántas veces has tenido que rectificar para afinar o ajustar el sentido de tus palabras para que se te entendiera como esperabas? ¿O para no causar dolor o daño a otros? Tal vez unas cuantas. Es muy habitual pasar por alto lo sencillo que es lastimar o que te lastimen con las palabras. Que “*la pluma es más poderosa que la espada*” es una metonimia utilizada para indicar que causa mayor daño un escrito bien concebido y dirigido, que una estocada. Y puede resultar un tópico, pero está mucho más cerca de la realidad de lo que puedas pensar. Es posible que estés acostumbrada a conceder poca relevancia a las palabras. Si es así todavía lo es más el hecho de que, con toda probabilidad, prestas muy poca atención a lo que estás pensando, –sí poca atención. Y es curioso porque te pasas el día pensando y dándole vueltas a muchas ideas, ¿o no? Pero, y aquí está el quid de la cuestión, el 95% del tiempo lo haces de forma automática. Sin conciencia de lo que piensas. (Aunque creas que sí). Sin prestar la atención correcta. Porque si lo hicieras te darías cuenta del escaso alcance real de esos pensamientos y del nulo valor que le aportan a tu vida– tan poca, que cuando los verbalizas se generan situaciones que no siempre coinciden con lo que esperas. ¿O sí? Sé sincera, por favor.

Si me lo permites, te pongo unos ejemplos para que te sea más fácil visualizar a qué me refiero.

¿Cuántas veces has expresado o expresas frases como: “me pone enfermo” o “me enciendo cada vez que le escucho” o “he tenido un día de infarto”? ¿Sabes que cada vez que verbalizas esta clase de frases con la convicción tan profunda e intensa con la que acostumbras a hacerlo, en realidad le estás dando una indicación a tu organismo para que se ponga así? Tu organismo vibra con el sonido –te lo explico más adelante– y además tu cerebro es incapaz de distinguir si lo que dices es para otros o si se lo estás diciendo a él –de esto también te hablo más tarde–. Así que, en cada ocasión, y tal vez sean muchas a lo largo de un solo día, que verbalizas con énfasis y convicción cosas como estas, en realidad lo que haces es generar en ti con más fuerza si cabe, estas emociones de las que se empapa tu cuerpo y también tu almacén psíquico.

Otro.

Imagina que estás con tu familia, no sé, pongo por caso tú y tu pareja con tus padres. Estáis hablando de la situación social, de lo compleja que está y de cómo parece que se están complicando las cosas de una manera que os disgusta considerablemente. Entonces ante la posibilidad de que suceda lo peor tu verbalizas “espero no verlo”. Y lo dices con la intención, al menos es lo que tú crees, de que no suceda mientras tú estés viva. Sin embargo, fíjate, puede que suceda eso tan malo mientras tú estás en este mundo y que no lo veas; es decir que para entonces estés ciega. ¿Podría ser? ¿Era eso lo que pretendías significar? Tus frases no siempre tienen el sentido que tú crees, y tu cerebro no las interpreta necesariamente como piensas.

Otro ejemplo. Estás con unos amigos. Es un día antes del sorteo de lotería de Navidad. En la conversación sobre la posibilidad de que resulte ganador el número que compartís tú dices: “ojalá salga y nos toque. Pero bueno, si no toca, tampoco pasa nada”. ¿Quieres o no quieres que salga premiado? Porque, si te escuchas con atención, estás entrando en una profunda contradicción lo que, para tu psique es sinónimo de, “no me muevo. Me quedo como estoy”.

Cuántas personas de mi alrededor han pasado estos meses de “pandemia” pensando y verbalizando, “no quiero que me pase, me voy a lavar las manos otra vez, no voy a ver a mis amigos y así evito contagiarme, qué miedo me da estar en clase con los alumnos, o permanecer en contacto con los pacientes en el hospital de día mientras se someten a al quimioterapia”... y han sido esas personas las que se han contagiado, no una, sino varias veces. No quiero decir que no me pueda pasar por “ni siquiera” contemplar la

idea de que existe un virus contagioso. Claro que sí, si es esta una de las experiencias de aprendizaje de mi vida. Pero, lo que resulta obvio es que, al menos desde mi actitud vital no estoy invitando al virus a mi vida puesto que ni tan solo me paro a pensar en él. Sé que es algo que está. Pero no le abro la puerta de mi integridad en ningún sentido.

¿Comprendes qué quiero decir?

Es posible que pienses “Qué tontería, ¿cómo va a tener tanta importancia que piense ciertas cosas o que deje de pensarlas?” “¿Cómo va a tener tanta importancia lo que digo?” Bueno, solo tienes que revisar cómo discurre tu vida. Es posible que, aparentemente todo sea “perfecto”. Pero en lo más profundo de ti sabes si de verdad lo es. Y podría hablarte de otros ejemplos mucho más potentes. ¿Recuerdas cuando te propuse que pusieras conciencia en averiguar cómo son tus pensamientos, cómo te hablas, qué cosas te dices mentalmente? Con las palabras verbalizadas es lo mismo, pero con el “aliciente” de que sueles expresarte con total pasión, y una vez expresado ya no hay vuelta atrás. ¿Sabes que tu cerebro –y el mío también, claro– es incapaz de distinguir entre lo real, virtual o imaginario? Esto es así, aunque con matices.

Si hablamos de la percepción física de la realidad, tu cerebro distingue en qué clase de entorno se encuentra, es decir, si es real o ficticio. Sin embargo, es la respuesta emocional que da a lo que piensas y experimentas, a los estímulos, la que es incapaz de reconocer la diferencia; la respuesta emocional es de la misma calidad tanto si el acontecimiento que vives es real o no. De ahí la importancia de desarrollar y mantener la atención correcta. Porque de ello se deriva que tus pensamientos, emociones y palabras sean las adecuadas también para la experiencia biológica de tu organismo.

Y esto, si tienes un cáncer, es importantísimo que lo tengas en cuenta.

Es esencial que grabes esto a fuego:

Aprender a domeñar la mente a través de la atención consciente sobre qué estás pensando y cómo te afecta, de qué palabras utilizarás y de cómo impactarán en tu realidad –y en ti misma– es condición indispensable para lograr vencer este reto que se te ha presentado.

Si crees de corazón, con todo tu ser –no solo como pensamiento– que estás enferma y que te quieres curar, no lo dudes, de un modo u otro siempre estarás enferma. ¿Por qué? Porque –y puede que esto, de entrada, suene a perogrullada– para curarte, has de enfermarte. Y una vez curada, volverás a enfermarte puesto que en su momento expresaste

con gran pasión “*me quiero curar del cáncer*”. Y para eso, hace falta estar mal. ¿Comprendes? Toda orden dada y exteriorizada es comprendida e integrada por tu cerebro que la mantiene intacta y presente para “ayudarte” siempre que le sea posible. En un continuo presente. Él no distingue, –y sobre esto hay comprobación científica para aburrir, eso que tanto le gusta a tu cerebro límbico– entre pasado, presente y futuro. Para él todo es un eterno ahora. Así que, es más que suficiente con haberle dicho una sola vez con la necesaria convicción que quieres curarte de cáncer, para que se mantenga como una indicación a cumplir siempre que sea posible.

Hay una parte de ti, lo que definimos como inconsciente, que se mantiene alerta las veinticuatro horas del día, todos los días de la semana, durante todo el año –echa un cálculo de lo que eso supone– para seguir ayudándote a partir de las pautas que le estableciste. Aunque no tengas la menor idea de ello. Aunque lo hicieras sin ser consciente, –que es la mayoría de las veces–. Aunque esa “ayuda” haya dejado de serte de utilidad en el plano consciente, él la conserva y la pone en alza siempre que considere que la necesitas. Y lo que, aun sin darte cuenta, hayas establecido como un valor, tu inconsciente siempre lo mantendrá actualizado para asistirte. Aunque en este presente carezca de sentido real para ti.

Lo que queda guardado en el inconsciente en forma de instrucción es activado instantáneamente tan pronto como se presenta la ocasión que lo requiere. Estás acostumbrada a reaccionar de forma irreflexiva ante situaciones y eventos determinados. Y, aunque no sean los mismos, tan solo con que tu inconsciente interprete que hay algo mínimamente similar a lo que tiene programado, –es como un tren que circula por un rail y jamás se desvía– tú te vas a descubrir actuando del mismo modo. Fíjate si no en una conversación; date cuenta de cuáles son tus reacciones, frases, expresiones y estados de humor recurrentes. Porque, lamentablemente te comunico por si no “has caído” en ello, que la mayoría de las conversaciones que mantienes son calcos unas de otras; en cuanto a la forma de manejar el contenido, las frases, el color, los sentimientos, reactividad interna, las sensaciones y expectativas... Fíjate en quienes te rodean. Te darás cuenta fácilmente de que existen una serie de patrones, que los definen. Y no estoy hablando del carácter de cada uno. No. Me refiero al estilo emocional, a la emocionalidad implícita en la forma de expresarse, al enfoque mental de las cuestiones, al determinismo de las ideas expuestas cuando hablan e incluso cuando discuten. Me refiero a las creencias y patrones que subyacen tras cada opinión, idea o propuesta. Aprender a hacerte consciente de lo que estás pensando y aprender a

verbalizar conscientemente eso que piensas para expresar exactamente lo que deseas, es fundamental para lograr dar ese giro que precisas a cada acontecimiento.

Hace unas páginas, te sugerí que valoraras si eres consciente de lo que hay en tu mente. ¿Te paraste a pensar o a anotar –quizá hubiera sido mejor anotarlo– qué clase de pensamientos circulan por tu azotea? Si lo has hecho habrás descubierto unas cuantas cosas. He comprobado que, para iniciar un cambio en una misma, el primer paso, casi parejo con el hecho de aprender a respirar con conciencia, –algo que te explico muy pronto– es darte cuenta de cuales son la cualidad, la calidad, y la frecuencia de tus pensamientos. Porque tal y como piensas te expresas. Y, recurro de nuevo a Jesús cuando expresó lo siguiente:

“Lo que entra por la boca del hombre no le hace impuro. Al contrario, lo que hace impuro al hombre es lo que sale por su boca”.

Y así es, puesto que tal y como él muy bien sabía, al verbalizar sentencias la realidad, le estás dando forma. Estás modelando, no solo el momento presente, sino, lo que casi que es peor, estás modelando tu futuro. Cada palabra lleva asociada una carga emocional considerable y eso es plasticidad pura. Quiero decir que es como si estuvieras modelando una figura con tus manos, solo que lo haces con el sonido. Lo que sale de tu interior cobra forma en el exterior. –¿O acaso crees que el efecto causado por las palabras es gratuito? – Puedes bendecir o maldecir; puedes sanar o enfermar, empezando por ti. Así que, en gran medida colaborarás en la disolución del cáncer si aprendes de forma decidida a verbalizar exactamente lo que quieres y no otra cosa. Y a saber perfectamente, antes de que salga por tu boca en forma de sonido, qué color tienen esos pensamientos y cuáles serán para ti las consecuencias de su transformación en palabras. Las palabras son como pequeños hechos –bueno, desconozco su tamaño, igual son grandes– que una vez salen a la luz definen la realidad. Solo tienes que prestar atención a cómo te sientes cuando hablas; qué expresas, a quién, de qué manera, con qué intensidad y cuál es el resultado de ello. Insisto, empezando por el efecto que causa sobre ti misma. Por el efecto de tus propios pensamientos sobre ti. Cuando expresas odio hacia alguien o hacia algo, o rencor, ten claro que ese odio y ese rencor están en ti. Y volverán a ti. –¡Uffff! –

Así que, para salir del trance en el que te hallas, empieza por limpiar la azotea. Todo se cocina ahí. Limpia para colocar pensamientos nuevos que te transformen y te liberen de este dolor que tanto te oprime.

*“Nadie corta un trozo de un vestido nuevo para arreglar un vestido viejo.
De hacerlo así, echará a perder el vestido nuevo;
Además, el trozo nuevo no quedará bien en el vestido viejo”.*

Lucas 5:33-39

Aprende a vaciarte.

El primer paso para poner en orden el caos que habitualmente habita tu mente es verbalizar lo que piensas. Si te fijas, a lo largo del día en tu cabeza se repiten en forma de bucle, aleatoria e indiscriminadamente unos cuantos pensamientos. Puede que creas que son diferentes, nuevos. Pero no es así. Sobre todo, cuando hay una o varias cuestiones que te tienen preocupada, como es el caso que nos ocupa. ¿Te das cuenta?

Cuando acabas de recibir un shock potente en forma de noticia inesperada, esto tiende a ocupar tu mente con pensamientos –muchas veces retóricos e interminables sobre cuestiones que te intrigan, o como hechos que das por sentado, o en forma secuencial sobre lo que es y lo que puede llegar a ser aquello que te acontece en función de lo que sabes o te han contado que les ha sucedido a otras personas– que carecen de pragmatismo, que resultan poco o nada constructivos y que te sumen en el sinsentido depresivo de la existencia. Por lo tanto, es esencial aprender a aterrizar esos pensamientos. ¿Qué quiero decir con esto? Bueno, antes de empezar métete en la cabeza que si quieres estar sana, una de las primeras acciones que has de acometer es la de dedicarte—¡¡¡Sí!!! ¡¡¡A ti!!!— diversos espacios de tiempo a lo largo del día. Y lo primero pasa inexcusablemente por el proceso que defino como vaciado. En mi experiencia personal, este ha sido uno de los puntos de inflexión para mantenerme fuerte, con una mentalidad ganadora.

Tómate unos minutos en un momento y espacio en los que sepas que nada ni nadie te va a perturbar. Por supuesto deja el móvil fuera de tu alcance y apagado o sin sonido. ¡Y apaga la tele o el ordenador! Previamente te habrás provisto de un espejo, un cuaderno y unos rotuladores o lápices de colores para escribir y dibujar.

¡No te preocupes!, es muy sencillo.

Empezamos.

El método.

El vaciado se compone de dos fases. La primera es el propio sistema de vaciado de los pensamientos y emociones, –con ellos van las pautas de conducta innecesarias–. La segunda trata sobre integrar ideas, sensaciones y pautas de conducta nuevas y favorables. Pero, vamos por partes.

Parte I.

Siéntate en un lugar cómodo. Si te es posible estar al aire libre, en un jardín, bosque, en la playa todavía mejor. Pero si estás en tu casa, lo dicho, que sea un espacio confortable para ti. –¡Y sin nada ni nadie que distraiga!

Cierra los ojos y siente cómo estás. Observa cómo está tu cuerpo. Tal vez hay incomodidad, dolor, alguna molestia o bloqueo. Siéntela. Es imprescindible que aprendas a sentir las molestias físicas, a hacerte su amiga y no su enemiga, a observarlas sin dramatismo, porque el drama te convierte en su víctima. Date cuenta de cuál es tu situación física. Deja pasar unos minutos haciéndote consciente de ello sin juzgar. Solo observa.

Muy bien. El siguiente paso tiene que ver con tu respiración. Obsérvala. ¿Estás respirando de forma agitada, entrecortada? ¿Te llega el aire hasta el abdomen o se queda en el pecho, o no va mucho más allá de la garganta y las clavículas? Si estás en una de estas situaciones y respiras de forma agitada e irregular haz lo siguiente. Es muy sencillo y te ayudará a marcar la diferencia.

Pequeña relajación.

Con los ojos cerrados inhala por la nariz mientras cuentas del uno al cinco. –Si te es imposible llegar a cinco, cuenta hasta tres. Acomódalo a tu necesidad en cada momento, siempre sin generarte estrés. Sin maltratar a tu cuerpo. Ámalo–. Perfecto. Cuando llegues a cinco, retén el aire en tu interior con otra cuenta de cinco –o de tres–. Luego vacía el aire –preferiblemente por la nariz, pero si te es difícil al principio, puedes soltarlo a través de los labios entreabiertos–, contando cinco. Y una vez te quedes sin aire retén en vacío contando también cinco –o tres–. Y vuelve a empezar.

Mantente un rato, cinco minutos estará bien al principio. Poco a poco puedes ir ampliando hasta once e incluso hasta veintiún minutos.

Si nunca te has percatado de cómo respiras ya que jamás has respirado con conciencia, es muy posible que al principio sea un suplicio para ti. Sin embargo, te invito a que te quedes contigo y perseveres, a que salgas del agobio inicial ante lo nuevo. A todos nos ha impresionado la primera vez.

–Permíteme que te explique brevemente que hay una parte de ti en tu cerebro a la que le desagrada profundamente que incorpores cambios en tu vida. Esa parte se conoce como el cerebro límbico. Cuando crees que careces de la fuerza necesaria para enfrentarte a tus propios miedos, entonces, este cerebro selecciona y organiza los hechos en un relato que satisface tu necesidad de sentir que la vida, tal y como la tienes organizada, es perfecta, –vamos, ideal–; aunque seas profundamente infeliz. Se aferra a las explicaciones que tú misma te has dado habitualmente para justificar el desarrollo de tu vida y no te das cuenta de que todo esto te impide cambiar hacia algo que pueda significar un avance. Y así te quedas siempre como estás.

Por qué te cuento esto, te preguntarás. Muy sencillo. Aprender a respirar es incorporar, aunque te parezca una gran chorrada, un cambio poderosísimo en tu vida. La conciencia sobre la respiración, y te lo digo por pura experiencia, es el primer paso hacia un cambio profundo y duradero en la gestión de los procesos de tu cuerpo, de tus pensamientos y de tus emociones. Saber respirar, acomodar el aspecto automático de la respiración a la información, a la orden que tú misma le das a tu cerebro y, en consecuencia, a tu sistema respiratorio lo cambia todo. Así de fácil. Y te llevo a la importancia de la respiración porque, donde va la respiración van los pensamientos y, consecuentemente, las emociones. Y esta, es una máxima universal indiscutible. Y si no, compruébalo. Te reto a ello. –☺–.

Tus pensamientos y tu respiración van de la mano; cuando tu respiración se apacigua, la frecuencia de pensamientos en tu mente baja. Disminuye de forma directamente proporcional a lo pacífica que sea la respiración. Y si no, haz la prueba. Echa mano de algo que te altere especialmente como la idea de quedarte sin trabajo y que te sea imposible hacerte cargo de los gastos de la casa, de tus hijos –si los tienes–, etc. Si

entras emocionalmente en contacto con esta idea, inmediatamente tu respiración se altera. O, si en efecto, tienes una enfermedad grave o un tumor, ve al instante en el que te lo comunicaron y trata de recordar, ¿cómo estabas? ¿Cómo estaba tu respiración? Es más, ¿podías articular palabra? Saber respirar, tener conciencia de ello es esencial.

Entiendo que tengas miedo. Mira, es muy posible –si no lo has hecho antes– que el simple hecho de empezar a situar tu conciencia en el proceso respiratorio haga que te sientas físicamente incómoda, que el ritmo de tus pensamientos se acelere; que vengan a ti, como monstruos, imágenes de enfermedad dolorosa, de malestar, de sufrimiento terrible e incluso de una muerte espantosa, de que, por mucho que respires te vas a quedar igual. Cuando no está o está poco habituado a permanecer en quietud, el cuerpo, incitado por el ego, se rebela. Y esa rebelión lleva aparejadas muchas y diversas incomodidades. Sin embargo, desde la certeza y la confianza que me aporta mi propia experiencia –y es esta misma experiencia y el valor fundamental que ha supuesto y supone para mí por lo que me he decidido a escribir este libro– te aseguro que, si te decides a trabajar en ti un poco, pero de forma decidida y con total determinación, la experiencia del cáncer y del tratamiento que decidas seguir, será infinitamente más llevadera. Y así ya está más que pagado todo el esfuerzo.

Una vez has apaciguado la respiración, el siguiente paso es el de vaciarte. Para ello mantienes tus ojos cerrados. Ahora visualiza la situación que te estresa, te da miedo, te inquieta, te aterra incluso. Visualízala en tu pantalla mental al detalle. Sin juicios. Únicamente quiero que la mires. Mírala durante unos minutos. Permítete sentir lo que sientes.

Muy bien. Cuando lo tengas abres los ojos y escribes las tres palabras que primero te vengan. Sin pensar. Deja que surjan ante ti, aunque aparentemente carezcan de sentido. –Aunque te vengan a la mente las palabras “patata, cubo, hacha”. ¡Escríbelas! Recuerda que aquí apelas a tu inconsciente, así que ¡deja de pensar! No hay nada que esté mejor o peor. Es lo que es.

Cuando las tengas escritas, cierras de nuevo los ojos y recuperas otra imagen; por ejemplo, si tienes un tumor en el pecho, la imagen de ese tumor. De nuevo te pido que lo hagas sin crítica, sin juicio, sin queja. Solo observa por unos minutos. Y cuando lo tengas abres los ojos y haces un dibujo de lo que sientes con respecto al tumor. Puede que dibujes el tumor mismo. Quizá dibujes tu pecho. A ti misma. La circunstancia en la

que te encuentras. O quizás sea un dibujo simbólico. Tal vez solo un color, o varios. No lo sé. Eso solo lo sabrás tú. En cualquier caso, expláyate. Y déjate llevar sin pensar en qué estás haciendo. Y, sobre todo, sin importarte si sabes o no dibujar.

Cuando acabes lo dejas y cierras de nuevo los ojos. Conecta con tu respiración y déjate sentir. Sin opinar. Solo siente y respira. Deja que pasen unos minutos. Sin preocuparte por cuántos, sigue tu intuición. Respirate y siéntete. Luego abre los ojos y observa el dibujo. Es más que probable que sea un horror –al margen de cómo dibujas–. Un dibujo de líneas toscas, sin luz, que sugiera tu percepción de la realidad. En el que transmitas emociones controvertidas. Está genial así. Eso responde a lo que experimentas desde el miedo. Lee de nuevo las palabras que has escrito. Muy bien, cierra una vez más los ojos y toma conciencia de las sensaciones creadas por las palabras y lo dibujado. Date cuenta de lo que sientes. De nuevo sin juicio. No entres a valorar si te hacen sentir mal, ni por qué has escrito y dibujado eso, ni si eres mala por sentir lo que sientes. Por pensar lo que piensas. Déjalo. Solo se trata de observar.

Y si sientes incomodidad en algún lugar de tu cuerpo, si tu cabeza parece que va a estallar te sugiero que lleves a cabo este pequeño truco: tal y como estás, manteniendo los ojos cerrados, cuando inhales lleva el aire a esa o esas zonas de tu organismo en las que sientes incomodidad. Al soltar el aire deja que este, como si fuera una amplia y poderosa aspiradora, se lleve consigo hasta sacarla de ti, a esa incomodidad. Así una y otra vez, hasta que esa sensación desagradable se haya extinguido. Y date cuenta, con el paso de los minutos, de que estás mucho mejor.

Estupendo. Ya puedes abrir los ojos, y regresar a este instante. Ahora vas a tomar el espejo. Quiero que mantengas la mirada fija en tus propios ojos durante 7 minutos. Manteniendo la atención en la respiración, como has hecho hasta ahora, al tiempo que observas tu mirada y tu rostro en el espejo.

Observa las emociones que aparecen a lo largo de estos 7 minutos.

Cuando lo tengas, escribe en la misma hoja una frase que elijas libremente –mejor sin pensar, lo que surja de dentro en ese instante– y que acompañe a tu imagen. Evita que la sorpresa ante lo que surge impida que lo escribas.

Ahora vas a dejarlo en un lugar en el que puedas verlo. Obsérvalo y descubre cuánto hay de ti en ello. Recuerda, sé sincera. Y date cuenta de si responde a lo que quieres que sea tu vivencia de este proceso de cáncer. ¿Refleja tus más profundos deseos? ¿Refleja lo que quieres para ti? ¿Refleja tus inquietudes? Vas a dejar que pase todo el día, de hecho, será ideal que hagas este ejercicio a última hora del día o a primera de la mañana. Deja pasar veinticuatro horas para acometer la segunda parte de este proceso.

Muy bien. Han pasado veinticuatro horas. De nuevo con tu espejo, tu cuaderno, y tus rotuladores. Repite el proceso de conectar con tu cuerpo. De sentirlo tal y como hiciste el día anterior. Recuerda que es imprescindible que aprendas a sentir las molestias físicas, a hacerte su amiga y no su enemiga, –sin resistirte a ellas– a observarlas sin dramatismo, sin estigmatizarlas, para evitar convertirte en su víctima. Deja pasar unos minutos haciéndote consciente de ello sin juzgar. Sin opinar. Solo observando.

Muy bien. Cuando lo tengas ve a por tu respiración. Cuando hayas entrado en contacto con la respiración de forma consciente vas a ir al siguiente paso.

Imagina, visualiza cómo quieres vivir tu proceso de cáncer; tu día a día. El contacto con los médicos, los asistentes sanitarios, tu llegada y estancia en el hospital, durante las sesiones de quimio –si vas a someterte a ellas– o las de radioterapia, o lo que quiera que sea que vayan a hacerte. Visualiza, imagina cómo quieres sentirte, cómo quieres que esté tu cuerpo, como quieres que responda al tratamiento –a lo bueno y a lo menos bueno–. Visualiza tu propio tumor como si fuera una amiga que ha venido a prevenirte de algo, que quiere avisarte de que, tal vez, hay algo que puedas cambiar en ti, en tu forma de pensar, sentir o comportarte. Y obsérvalo con amor y gratitud. –Sí, amor y gratitud. Te has oído bien. Sin resentimiento y sin percibirlo como una molestia–. Visualiza si te quieres sentir como una guerrera, una maestra llena de sabiduría que entiende que esto es algo transitorio y que dispones de todos los recursos necesarios para vivirlo y solucionarlo a tu favor. En fin, imagina o visualiza, de qué manera vas a estar todo este tiempo. Y es importante que dejes de ser blanco fácil para tus pensamientos más tétricos. Si en el momento de la visualización aparecen mensajes del estilo, “*esto no lo hago ni de coña*”. “*Uf, sí, pero seguro que me van a hacer daño y los efectos secundarios me van a torturar*”. “*No voy a tener fuerzas para nada, esto de la visualización no me lo creo ni yo...*” “*No voy a ser capaz, no voy a ser capaz, no voy a ser capaz*” o cosas por el estilo, déjalas ir. –Esto aprenderás a hacerlo en el siguiente capítulo–. Céntrate solo en lo que quieres visualizar y dótalo de la emoción adecuada. Por ejemplo, puedes visualizarte descansando cómodamente en el sillón en el que te inyectan el gotero; los ojos cerrados, arropadita por una manta y escuchando música *binaural* con frecuencias de *solfeggio* o con mensajes subliminales que contribuyen poderosamente a que tus defensas y tu mente se fortalezcan.

También puedes visualizarte los días posteriores a esa sesión de quimioterapia descansada, fuerte, con buen humor, con tus defensas altas y tu cuerpo respondiendo a las mil maravillas. Con una gran sonrisa en tu rostro. Y, por supuesto, a estas imágenes dótalas del sentimiento adecuado. De todas las sensaciones físicas que quieres que vayan asociadas a lo que ves. Sin estrés, con total tranquilidad, liberada de tensiones. Como cuando estás de vacaciones tumbada relajadamente en la playa, o en una hamaca colgada entre dos palmeras, en un pinar o bajo los chopos, junto al río en tu retiro de montaña favorito. Aunque en algún momento pienses que es una chorrada inútil – que lo pensarás– recuérdate que después de todo, no te cuesta nada probarlo. Que no pierdes nada. Muy al contrario, puede que lo ganes todo.

Cuando lo tengas, abres los ojos y escribes las tres palabras que te vengan. Sin pensar, recuerda.

Luego cierra los ojos de nuevo y ve al que para ti será tu estado final. Cuando acabe todo este proceso y te encuentres liberada del tumor y de sus posibles consecuencias. Y de nuevo dótalo del sentimiento adecuado.

¡Genial! Cuando lo tengas abres los ojos y dibujas ese estado final utilizando para ello las sensaciones que hay ahora en tu cuerpo. Ojo, puede que pienses que eres una nulidad dibujando. No importa. No se trata de crear un dibujo perfecto. Se trata de plasmar un estado. Una emoción. Y eso puedes hacerlo con colores, aunque haya ausencia de formas concretas. O con formas, aunque éstas no sean las “adecuadas” según los cánones estéticos. Con los colores que definan, que expresen la emoción de ese instante en el que todo habrá pasado. En el que tú te alzas victoriosa sobre lo que ya es un pasado que nada tiene que influir en tu presente.

Observa bien el dibujo cuando lo tengas. Y vuelve a cerrar los ojos y a conectar con tu respiración. Y déjate sentir lo que sientes. De nuevo sin juicio. Solo siente y, guiada por tu respiración, con cada inhalación lleva la sensación de este instante a cada célula de tu cuerpo. Si te sientes completamente bien, y mientras sigues con la respiración, une tus dedos índice y pulgar de cada mano. Este gesto es un anclaje; este gesto lo asocias a las sensaciones de este instante; el instante final en el que tras vencer a tus miedos has acabado con el cáncer. Y cada vez que sientas que la desconfianza, la incertidumbre o el dolor te apremian, cierra los ojos, respira, mira o recuerda el dibujo y la emoción asociada a él, une los dedos índice y pulgar y trae a tu presente las bellas sensaciones de triunfo. De alegría y de poder.

Cuando termines abre los ojos. Regresa a este instante. Ahora tomas de nuevo el espejo. Mantén la mirada fija en tus propios ojos durante 7 minutos y la atención en la respiración, como has hecho hasta ahora. Observa tu mirada y tu rostro en el espejo. Observa las emociones que aparecen a lo largo de estos 7 minutos.

Cuando lo tengas, escribe en la misma hoja una frase que elijas libremente –recuerda, sin pensar, lo que surja de dentro en ese instante– y que acompañe a tu imagen. Ahora le pones la fecha y lo firmas.

Este dibujo, y las palabras escritas anteriormente, lo vas a colocar sobre tu tocador, en la mesa de tu despacho, en el espejo del baño o de tu habitación... en algún lugar que frecuentes y donde lo puedas ver cada día. Para que esa imagen, la frase, las palabras y sus connotaciones te acompañen en el proceso.

¿Qué vas a hacer con el primer dibujo, el del vaciado? Bueno, un bonito ejercicio de *psico-magia* será perfecto. Ve a un lugar recogido en el que nadie te interrumpa. Si es posible una terraza o algún espacio al aire libre. Vas a tomar ese primer dibujo y lo vas a doblar en tantas partes como te sea posible. Luego coges una vela de miel – aunque puedes hacerlo con una cerilla, no pasa nada– y mientras la enciendes repites tres veces: *“Eres pasado...ya no existes. Te devuelvo a tu origen... fuera de mí.”*

Posteriormente, desde la convicción de que esa imagen y las palabras reflejadas en la hoja nada tienen que ver ya contigo, enciendes con la vela el papel y dejas que se quemé. Permite que todo aquello que alguna vez te hizo daño y te incomodó se disuelva para siempre. Y agradece, durante todo el tiempo que transcurra mientras se queman el dibujo y las palabras, la bendición que supone estar viva y consciente de tu propio poder.

Al acabar repite: *“Que así sea. Hecho está.”* Deja la vela encendida junto al segundo dibujo. Las velas de miel se utilizan como un refuerzo ya que su energía es limpia, poderosa y potencia cualquier acción. El esoterismo –esoterismo hace referencia al conocimiento de lo interno, de lo oculto, del que disponían y disponen unos pocos sabios conocidos como *iniciados*– considera a la miel como símbolo del *Yo Superior* y estimula así tu conexión con lo divino en ti.

–Abro un paréntesis para aclararte algo. El esoterismo se asocia a la magia, la alquimia y la astrología, prácticas que se consideran subjetivas frente al concepto moderno de conocimiento científico, basado en ensayo-error, y considerado objetivo. Antiguamente, el esoterismo estaba asociado a la metafísica que, desde la Filosofía, es el estudio de aquello que existe más allá de lo físico, o sea el estudio de lo abstracto, la esencia, los principios y la razón del ser. Algunos de los metafísicos más conocidos son Platón, Aristóteles, Pitágoras (padres del pensamiento filosófico occidental,) y más cerca en el tiempo Descartes y Einstein. Lo que se ignora mayoritariamente es que todos ellos eran iniciados, o sea, que conocían y/o trabajaban con la magia, la alquimia y la astrología como elementos “inherentes a”, e “indisociables de”, la realidad–.

Con este ejercicio de vaciado vas a notar otras sensaciones. Es posible que en algunos instantes te haya resultado difícil hacerlo, incluso que hayas experimentado la sensación de estar haciendo la idiota. Es natural, tranquila. Esa es la reacción típica de tu personalidad más extrema. Ese aspecto de ti que, al estar firmemente esculpido en miedo lo teme todo; es el que te dice que estás haciendo el ridículo, que eso no sirve para nada, que tienes mil cosas mejores en las que emplear tu tiempo. Vale, vale. Está bien, es la respuesta habitual. –Yo misma he pasado por ahí–. Ante la simple posibilidad de un cambio, el ego –al menos ese ego *puñetero*, el que teme sin razón en base a experiencias que interpretó inadecuadamente y que él mismo ha establecido como realidades– siempre va a querer llevarte a la situación anterior, a la que conoce. A la que tú siempre has creído que era la “normal”. Porque el común de los mortales está ahí y eso le da una pátina de “normalidad” totalmente equívoca. Es un proceso natural en él. Pero es aquí donde has de recordar que en realidad no hay nada de cierto ni de real en todo ello. Esos pensamientos se sustentan en arenas movedizas –nunca mejor dicho–. Que has de aprender a tomar las riendas de tus pensamientos y emociones para sacar adelante esta tarea de reconstruirte a ti misma desde una nueva realidad.

Este ejercicio del vaciado puedes hacerlo una sola vez y estará bien. Mi sugerencia, en cambio, si tú quieres, es que lo realices dos veces al mes; los días once y veintidós mientras estés inmersa en el tratamiento. Desde el punto de vista de la numerología y de los campos energéticos, los días once y veintidós son particularmente potentes por determinadas cuestiones que puedes descubrir tú misma, si te apetece investigar.

No tienes que pedir nada, solo realizarlo tal y como te lo explico. Y a medida que pase

el tiempo te darás cuenta de cómo cambia lo expresado a través de los dibujos y de las palabras. Y, sobre todo, cómo cambia tu percepción interna de ti misma y de cuanto te rodea. Comprenderás de qué forma ha cambiado tu percepción del cáncer.

Te sorprenderás.

Dos

La maravilla del silencio

(Meditar).

“Ser o no ser. He aquí la cuestión”.

W. Shakespeare.

Dejar pasar los pensamientos de largo. Y que la mente quede en quietud y en silencio. Lo que te he explicado hace unas líneas, lo referente a la respiración, es un paso previo a la meditación. El dominio de la respiración como tal es ya de por sí una herramienta maravillosa que te va a resultar de gran utilidad. Si además la utilizas como ejercicio previo a adoptar una actitud meditativa, la ganancia será mayúscula. Y para alcanzar esa experiencia meditativa aprender a dejar que los pensamientos pasen sin que tu atención se aferre a ellos como una lapa, es fundamental.

Con todo, dejar que los pensamientos pasen de largo puede resultar una tarea titánica, sobre todo al principio, si no lo has hecho nunca. Hay diversas formas de llegar a hacerlo. Para mí una de las más sencillas y prácticas es la de comparar los pensamientos a las nubes cuando éstas pasan por el cielo y tú te las quedas mirando. Pero primero me gustaría explicarte algo.

La función primordial de tu mente es generar pensamientos. Según mi propia experiencia hacer que la mente “se quede en blanco” es imposible. La mente no puede renunciar a su razón de ser. Lo que sí es posible, y en efecto te lo confirmo, es lograr que tu atención deje de quedarse “colgada” de los pensamientos; que deje de apegarse a los pensamientos. Y es en este sentido, cuando esto sucede, que parece que ya no existen. El apego es algo que no necesitas. Tienes que observarlos como algo distinto de ti. Hay un espacio entre los pensamientos y tú. No sois lo mismo.

Y desde ahí, que seas tú quien ordene a tu mente qué es lo que quieres: recordar o analizar o prever algo, eso es perfecto, siempre que te sea de utilidad y lo hagas en el instante justo. Así que, puedes aprender a voluntad a permitir que tu atención los deje circular como si estuvieras caminando por una carretera y vieras cómo los vehículos pasan de largo. No te quedas mirándolos como alelada siguiéndolos hasta el infinito.

Sigues tu camino. Sigues a lo tuyo. Enfocada en lo que de verdad te importa en cada instante.

Como te apuntaba, un ejercicio muy sencillo y tremendamente eficaz, sobre todo si lo practicas con regularidad, es el de las nubes. Practicado cada día te lleva a tal punto de dominio de los pensamientos que, con el tiempo, puedes lograrlo en cualquier momento, estés donde estés y sea cual sea la situación. Pero, para empezar, mejor sigue estas instrucciones.

De nuevo encuentra un lugar confortable. Asegúrate de que nadie te pueda interrumpir, así que ya sabes, desconecta el teléfono y cualquier aparato por el que recibas información. Para este ejercicio adoptar la postura fácil de meditación es mucho mejor dado que esta configuración del cuerpo permite mantener un estado de agradable atención. Pero, si prefieres sentarte en una postura más cómoda en un sillón o una silla, –sin acostarte para evitar dormirte– y cubrirte con una manta ligera puedes hacerlo. En este segundo caso recuerda mantener una posición que permita que tu cuerpo esté equilibrado, manteniendo ambos pies paralelos y perfectamente estabilizados sobre el suelo, sin dejarte caer más de un lado que de otro y manteniendo la posición de la cabeza equilibrada con respecto al eje de la columna. En cualquier caso, lo esencial es que te encuentres cómoda, en una postura que te permita estar atenta. Cierra los ojos y conecta con la respiración. Hazte consciente de cómo estás respirando. Si lo haces de forma agitada cálmala poco a poco. –Como te expliqué en el capítulo uno, contando hasta cinco a medida que inhalas, reteniendo el aire cinco segundos más, contando hasta cinco mientras exhalas y reteniendo sin aire otros cinco segundos, lograrás que se vayan aquietando tu mente y tu organismo. Esa es una opción magnífica–.

Una vez percibes cómo todo se va calmando y tras una última retención en vacío –sin aire– puedes dejar de contar y regresar a la respiración natural, teniendo en cuenta mantener la inhalación y la exhalación por la nariz y que ambas tengan una misma duración, de forma que el proceso respiratorio se vaya alargando y resulte cada vez más gustoso y confortable.

Una vez estabilizada la respiración mantente quieta, permaneciendo con los ojos cerrados y con la mirada entre las cejas. Y permite que aparezcan pensamientos. Muy atenta, pero sin agobios, ¿eh? En el momento en el que llegue un pensamiento hazte consciente de él y, en lugar de engancharte, deja que pase. Se trata de un hermoso –y difícil al principio– trabajo de toma de conciencia de ti misma.

Así que, te has de mantener observante, vigilante desde el confort de la postura y de la respiración. Te mantienes quieta y respirando. Y observa. Es muy posible que al principio te cueste discernir entre pensamientos; dónde empieza uno y dónde termina otro. Es natural que te pase desapercibido debido a la cantidad de pensamientos que pueblan tu mente. Pero se paciente y, sobre todo, ámate, respeta lo que sucede y poco a

poco, de uno en uno, deja que vayan pasando de largo. Exactamente como harías si estuvieras tumbada en la hierba una tarde de verano observando el cielo plagado de nubes grandes que van pasando. Dejas pasar las nubes y te permites observar el cielo en su totalidad. Eso es lo que te interesa. El cielo en su completitud con todo cuanto acontece en él, no un espacio fragmentado, no en una sola nube, no separando entre unas cosas y otras. Todo está integrado y es aceptado en la imagen. Lo mismo con la mente. Desengánchate de un pensamiento. Luego de otro. Quizá has recordado que mañana tienes una reunión para la que no has preparado un documento determinado. Bueno, luego lo atenderás. Ahora lo sueltas. Y quédate atenta al siguiente. En cuanto aparezca, antes de que te atrape, déjalo ir.

Y es fundamental que tengas en cuenta lo siguiente.

Cuando respiras profundamente con una respiración completa a través de la cual activas el diafragma, oxigenas el cuerpo de manera infinitamente más eficiente. Fíjate cómo para respirar profundo necesitas más tiempo, por lo que cada inspiración y cada espiración son más lentas. Así consigues darle más tiempo al cuerpo para aprovechar al máximo los beneficios inherentes al proceso respiratorio; hacer que entre el oxígeno y que sea eliminado el anhídrido carbónico, llevándolo hacia fuera.

Cuando respiras de esta forma le das un masaje considerablemente intenso a los órganos internos, por lo que generas una serie de procesos de circulación y depuración fabulosos para tu cuerpo. Y lo más importante es que la respiración profunda en la que activas el diafragma pone en marcha al nervio vago y a su vez al sistema nervioso parasimpático, encargado de darle la señal a la mente y al cuerpo de que es hora de relajarse, de nutrirse, de reparar y de restaurar.

En este punto es fundamental comprender que, cuando estás, como en este caso, inmersa en un proceso de aprendizaje de meditación lo único que has de hacer es nada. Nada más que, en este caso, aprender a hacerte consciente del cúmulo de pensamientos que te atraviesan continuamente. A mí me costó muchísimo sacarme de esa vorágine mental. Mi proceso de aprendizaje duró bastante. –Lo hice sin ayuda personal de nadie. Simplemente leyendo libros sobre el tema y “poniéndome a ello”–. En aquel momento salía de una relación –que acabó en divorcio– en la que había estado

sometida a maltrato psicológico y todo mi mundo andaba revuelto. Estaba mental y emocionalmente hecha unos zorros. Y esa descomposición de la mente había contagiado al cuerpo –me había engordado significativamente, parecía mucho más mayor de lo que era– y al armazón psíquico de tal forma que a todos los niveles estaba KO. Así que aprender a meditar, lo mismo que ponerme en manos de una buena psicóloga, llegó en el momento justo. Y este aprendizaje llevó su tiempo y toda mi voluntad. Y me costó especialmente permanecer quieta donde estaba y no salir corriendo en pos de aquello que mi mente me sugería que era infinitamente más importante que quedarme allí aprendiendo a silenciarme. Me costó dejar de atender a todos esos miedos que pululaban por la mente con la presencia y el peso de algo físico. Así que ya te prevengo de que la cosa puede ser compleja. Pero la perseverancia y comprender que se trata de establecer y mantener, a medio y largo plazo, un profundo respeto hacia ti misma es lo que te ayudará a lograrlo. A la larga comprendí que se trata de un hermoso proceso de rendición. De apartarme de las rayadas de la mente. Ella solo te cuenta cuentos. Y bastante absurdos, por cierto. Ella desconoce quién eres. Eso solo lo sabes tú y lo descubrirás a medida que conectes con tu quietud y tu silencio. Pocas cosas, –en mi experiencia ninguna– son tan relevantes y trascendentales como que te quedes donde estás y aprendas a acallar la mente. Que atrapes silencio. Es el primer paso para fortalecerte y estar lista para afrontar cualquier situación. Sí, cualquier situación. El poder y la fortaleza que te aporta este entrenamiento te asegura victorias que ni imaginarías en facetas de tu vida en las que no esperarías hacerlo. Y esta en la que te encuentras es una de ellas.

A estas alturas, y teniendo en cuenta el bombardeo continuo de información al que estás sometida es probable que pienses:

“Me parece que esto de meditar está sobrevalorado.” “Es como el boxeo... ahora, ¿se ha puesto de moda?”. “¿Me merece la pena el esfuerzo?”

Rotundamente: No. No. Sí.

Presta especial atención a lo siguiente. ¿Verdad que cuando vas a salir de casa te aseguras de que tu móvil tenga la batería cargada? Puede incluso que lleves el cargador en el bolso. De lo contrario podrías quedarte “¡aislada!” –Horror...–

Bien, tú eres el móvil. Y la meditación es la toma de corriente gracias a la cual tu batería invisible pero existente, –por cierto, la del móvil tampoco la ves habitualmente–

se recarga. Así que has de mantener en ti el nivel de energía óptimo que te permita salir al mundo y mostrarle tu mejor versión.

A nivel orgánico existe una razón muy básica para meditar; tan básica como la de la ducha diaria. Si eres de las que toman una ducha fría por la mañana sabrás –o lo descubrirás ahora– que, al hacerlo, la sangre fluye desde los órganos más internos hasta el exterior, extendiéndose hasta los capilares. Una vez abiertos permiten que te mantengas joven más tiempo. –Por ejemplo–. Fíjate qué acción tan sencilla. Sin *botox*. Bueno, meditar es similar. Es como ducharte cada mañana. La acción tan simple de sentarte en postura fácil y dejar que tu ser entero quede en silencio, facilita que toda la sangre circule poderosamente por el organismo haciendo que se regenere, que se empodere y fortalezca. Como te expliqué antes, esa forma de respirar y de mantener la atención constante en un punto, realiza un profundo masaje en el interior del organismo a niveles que ni imaginas.

El cuerpo humano está diseñado para respirar así, lento y profundo. Sin embargo, el estilo de vida actual circula hacia un doble sin sentido. Por una parte, comprime el espacio y consecuentemente te obliga a cambiar la postura corporal natural incomodándote. Con esto quiero significar que, por ejemplo, puede que te pases el día en la oficina, sentada en la misma postura. O en el supermercado, si eres una de las cajeras que se pasan horas de pie o, a ratos sentadas, detrás de la cinta por la que pasan los artículos sin posibilidad de movilizar el cuerpo cuanto apenas, adoptando posturas viciadas que influyen negativamente en la estructura de tu cuerpo.

Y por otra, comprime el tiempo, hace que todo parezca suceder más rápido, siempre hay algo que hacer, algo que atender y vives sumida en una continua sensación de urgencia; alejándote de la calma y de la autoconciencia. Y ambas cosas, postura y tiempo, te obligan a readaptar la forma en la que respiras sin que te des cuenta. De modo que te resulta casi imposible respirar diafragmáticamente, es decir, de manera profunda, lenta y cien por cien eficiente.

Otra ventaja esencial que se desprende de la respiración meditativa es que empiezas a desarrollar y utilizar una herramienta de concentración extremadamente poderosa. Si respiras hondo de manera consciente llevas toda tu atención a ese momento, a esa respiración, a la delicada belleza del aire entrando y saliendo. Quizá sepas que a tu

cerebro se le da bastante mal hacer dos cosas a la vez, –a pesar de lo que digan de las mujeres– por lo que si te concentras plenamente en respirar de una manera concreta, tu mente es incapaz de centrarse al mismo tiempo en un dolor de gran intensidad. –Me parece que esto te puede interesar. ¿No? Fíjate si es importante que aprendas a meditar. O al menos a respirar.

¿Qué? ¿Sigues conmigo?

He titulado este capítulo *La maravilla del silencio* para que, ya de entrada, te hagas una idea de lo que significa contactar con él. Estás, probablemente, tan acostumbrada a vivir entre ruidos que ni te enteras. Sí, sí. Ni te enteras, forman parte de ti. Los ruidos, los sonidos más o menos estridentes queridos o no, te acompañan continuamente en el transcurrir de tu día. ¿Has probado a quedarte quieta en tu casa, no hace falta ir más lejos, y escuchar todos los sonidos que se generan? Por ejemplo, el de la nevera que, por silenciosa que sea, genera un soniquete continuo o los del del ordenador, el portátil o la Tablet –difíciles de percibir conscientemente quizá, lo cual no quiere decir que las células de tu cuerpo que son extremadamente sensibles a la vibración de las ondas, no lo perciban–. El sonido del aire acondicionado, si lo tienes, también. Si tienes un radiador con temporizador cada vez que se conecta para calentar emite un “click”. Y piensa también en otros electrodomésticos como la lavadora, el lavavajillas o el extractor de humos cada vez que los pones. Y cómo no, el sonido de las alertas del móvil cuando recibes mensajes, si no lo tienes silenciado. Incluso las clavijas, cuando están conectadas a los enchufes, generan rumor continuo –aquí me hubiera gustado insertar un emoticono de esos que ponen cara de “¡qué le voy a hacer! Es así”–.

Observa ahora los ruidos externos, los que proceden de los vecinos, por ejemplo. Voces, patadas sobre el techo al caminar –tu techo, claro, no el de ellos–, sus electrodomésticos, o ruidos de obra, el perro ladrador, los críos... y, por supuesto, los últimos, pero no menos importantes, los que provienen de la calle como el del camión que recoge la basura de los contenedores de madrugada, los vehículos o los semáforos habilitados con sonido para los invidentes.

¿Qué quiero significar con esto? Que te has sumergido sin darte cuenta en un universo de ruido continuo y muchas veces imperceptible conscientemente. Suma todo esto a tus propias tribulaciones que producen más ruido, pero interno.

Por cierto, dos preguntas. Una, ¿por la noche tienes la precaución, por pura higiene cerebral, de dejar de mirar tus dispositivos –incluida la televisión– al menos una hora antes de acostarte? Dos, una vez te acuestas ¿eres de las que ven la tele en la cama, te duermes escuchando noticias, debates, deportes desde la radio o el móvil con los auriculares puestos? Puede que creas, incluso que estés convencida, de que todo esto no te afecta lo más mínimo. Sin embargo, como podrás averiguar en el capítulo tres, sí, te afecta.

He tenido clientes, en la consulta de hipnosis clínica, que tenían serios problemas de estrés y de insomnio –bien porque les costaba dormirse, porque se despertaban a las pocas horas de dormirse y les era imposible conciliar el sueño, bien porque, aunque dormían, no descansaban–. Recuerdo un caso en especial. El de un ejecutivo de una firma conocida que todas las noches se despertaba al poco de dormir y se quedaba despierto. Por la mañana, no hace falta decirlo, estaba KO. Esto, obviamente se añadía al estrés laboral que asumía. Bien, cuando descubrí que todas las noches se dormía escuchando noticias en la radio, le sugerí que dejara de hacerlo. Le procuré una de las grabaciones de *hipnosis* que preparo para los clientes – personalizada para él–, para que la escuchara cada noche, una vez estuviera en la cama. Lo cierto es que, cuando regresó a la siguiente sesión, estaba muy cambiado. Había empezado a dormir toda la noche. Y eso estaba contribuyendo a disminuir su nivel de estrés en general. Al menos, ahora descansaba. –Y sonreía–.

Los estímulos que le llegan desde la radio o la televisión a tu cerebro en forma de voces más o menos estridentes, de noticias con contenidos negativos, –que son el 99% de las informaciones– de discusiones entre tertulianos, de *spots* publicitarios inquietantes, – como los de las alarmas contra los ladrones– mantienen a tu cerebro en un estado de alerta innecesario y absurdo. Tu organismo requiere de su tiempo para reponerse, para limpiar y reparar. Si no le das las horas que necesita, manteniéndolo en constante e innecesaria alerta, al día siguiente se va a resentir. Y este es un proceso acumulativo, sin solución de continuidad.

Las horas nocturnas son de descanso, a todos los niveles. Sobre todo, a un nivel profundo de tal forma que, saltárselo, puede suponer –y de hecho supone– la diferencia entre disfrutar de una vida sana o vivir al *ralentí*. Todo tu organismo necesita parar ciertas actividades para poner en marcha otras. Nada más. Así que dale sus horas de

descanso, dale el silencio nocturno que precisa y permítele llevar a cabo su función. En tu caso, como lo fue en el mío, es una condición indispensable para que te cures.

Pero, aún hay algo más interesante si cabe. El silencio te permite coronar una cima fundamental, sin la cual nada que merezca la pena es posible.

El silencio te permite conquistarte a ti misma.

*“Nuestra mente limitada es nuestro enemigo y nuestra mente ilimitada es nuestro mejor amigo.
Cuando te vuelves un esclavo de la mente, ella te limitará.
Cuando la usas, te traerá todo el universo.”*

Y. Bhajan.

La conquista fundamental, Tú misma.

Cada accidente, cada palabra o acto destructivo hacia los otros y / o hacia ti, sucede porque solo utilizas la mente negativa.

Probablemente jamás te han hablado sobre las tres mentes. En general, cuando se habla de la mente se hace así, de un modo abstracto. Sin embargo y, desde un punto de vista funcional, en *Kundalini Yoga* trabajamos con las tres mentes. La mente negativa, la positiva y la neutral. –Aprovecho para explicarte que, además de ser practicante de esta modalidad de yoga también soy profesora–. Cada una de ellas es fundamental para tu relación contigo misma y con el mundo que te rodea. Cada una posee su papel y su relevancia. Es mejor que aprendas a observarlas sin juzgar. Sin pensar si son buenas o malas, o una mejor que otra. Presta atención, por favor, quizá de la comprensión de esto dependa cómo atiendas a tu proceso de cáncer.

Aunque no acostumbres a ser consciente de ello, todos tus pensamientos siguen un proceso. Desde que se te presenta una situación, hasta que das una respuesta o emprendes una acción, debes valorar muchos aspectos. Si eres incapaz de dirigir ese proceso de forma consciente, entonces cualquiera de tus mentes lo hará por ti, –bueno, cualquiera no; lo habitual es que sea la mente negativa, y con menos frecuencia la positiva, la que tome las riendas–. Es lo que conocemos como *“funcionar en piloto automático”*. Pero ¿qué o quiénes son estas tres mentes?

Te las presento.

- La Mente Negativa es la encargada de valorar los riesgos y los peligros. Su trabajo radica en protegerte y en que permanezcas ilesa tal y como estás. Se encarga de que ganes siempre. O al menos de que no pierdas.
- La Mente Positiva está capacitada para proponer soluciones. Es creativa y su única misión es que te expandas, que te diviertas y que salgas ganando sin sufrir. Su objetivo, sacarte de donde estás. Pero, porque hay un “pero”, sin valorar las

consecuencias; ella es incapaz de prever nada, únicamente imagina oportunidades.

- La Mente Neutral, en cambio, valora la información de ambas y adopta la mejor decisión. Es la única capaz de discernir y de elegir la opción mejor, más adecuada y totalmente correcta para ti. Y en el mejor de los casos, cuando está entrenada, cohesionada a ambas exponiendo la solución ideal. Esta es la mente que denomino reflexiva frente a las dos anteriores que son reactivas.

En general, el problema del ser humano es su incapacidad para llegar a este punto al enfrentarse a cualquier situación, sea la que sea. Es por eso, que en la mayoría de las circunstancias y generalizando –algo que me gusta bien poco puesto que el acto de generalizar es poco representativo– la tendencia en las relaciones es a proyectarse de forma reactiva; bien desde la mente negativa, bien desde la positiva. O desde ambas de forma intermitente. Aunque fundamentalmente desde la primera. Y, de hecho, si te fijas bien, te darás cuenta de que, desde el marketing y la publicidad es a esas dos mentes a las que se apela. Especialmente a la positiva. Para que te dejes llevar por ella y acabes considerando lo que no tendrías que haber considerado jamás.

De ahí la necesidad de que te sumerjas en el entrenamiento profundo de la mente neutral. Algo que se consigue a través de la quietud, del silencio, de la meditación. Es el único modo de desarrollar procesos de pensamiento más largos e intensos. Procesos basados en la ponderación, el equilibrio y la ecuanimidad. Procesos que te permiten desenmascarar el engaño. De lo contrario lo que sucede es que te acabas creyendo lo que te cuenta la parte negativa que solo ve problemas, peligros, maldad e imposibilidad –fíjate si no en que esto es algo a lo que apelan los medios de comunicación, especialmente por la vía de los informativos, ya que se dirigen a tu mente negativa en el 99% de las ocasiones– lo cual te genera frustración, desazón, impotencia e incapacidad para actuar de forma coherente y equilibrada, confiando en que “otros” solucionen los problemas. También es posible que te lleve al otro extremo, a actuar reactiva e inconscientemente, sin valorar las consecuencias de esa acción.

Toma nota de esto, la mente negativa es la primera que responde. Te da la vida, el derecho a vivir. Ella te indica dónde hay peligro así que, por esta razón, es la primera que quiere actuar. Y está bien que lo haga si se trata de un peligro “real”, es decir, si vas a cruzar una calle atestada de tráfico, lo oportuno es –y en esto te asesora tu mente

negativa— que mires a ambos lados y te cerciores de que puedes cruzar. Perfecto. Otra cosa diferente son los peligros inventados, que, en mi opinión y experiencia, tienen mucho que ver con el apego a tus miedos más profundos, con tus “heridas” más antiguas. Con esa parte de tu ego “puñetero” que siempre quiere salvarte apelando a viejas y obsoletas experiencias que han dejado de tener correspondencia con la realidad.

Él te dirá: “¡Eh! ¡Espabila! ¡Acuérdate de que hace años una persona como esta —eso es lo que tu inconsciente interpreta—, te abandonó cruelmente después de decirte lo mucho que te amaba!”, por ejemplo. También es importante que te des cuenta de que solo escuchando a tu mente positiva puedes caer en un sinsentido de “buenismo”, de delirio de grandeza en el que todo es fácil, posible y recomendable de una forma poco ponderada y profundamente insensata.

La Mente Negativa refuerza los pensamientos negativos. Recuerda que te ayuda a sobrevivir, por eso lo primero que hace es inducirte a pensar negativamente. Para el 95% de las personas, pensar en lo negativo representa su expresión más genuina. Y ahí se quedan. Para siempre. Para sobrellevarlo, y ya te lo avancé en la introducción al hablarte de los “fantasmas”, aparecen las alternativas limitadas y limitantes como beber, salir de fiesta sin ton ni son, socializar excesivamente, tomar drogas, comer en exceso y/o engancharse a las redes sociales; el 99% de las acciones de este tipo tratan de evitar la presión de la mente negativa en un intento por cambiar lo que se siente sin que el individuo lo sepa conscientemente. Por eso te hablé de la huida. ¿Recuerdas? Cuando entras en este circuito, es difícil que la mente positiva encuentre un hueco para expresarse. Desde el inconsciente arrecian los miedos, los complejos, las obsesiones, las neurosis que te convencen de que quien está pensando, o sea tú, tienes la razón. —En realidad es la mente negativa la que se lleva “el gato al agua”, lo que sucede es que se ha producido en ti la habitual identificación y apego con ella, pero no eres tú quien de forma totalmente plena y consciente está decidiendo—. Y, lamentablemente, todos —salvo honrosas excepciones— caemos en esta trampa. Tus memorias, tu aprendizaje, los sueños no realizados, los recuerdos y los fracasos refuerzan esta pulsión de la mente negativa.

La Mente Neutral te procura lo más adecuado en cada momento. Localizar y mantenerte en la mente neutral ha de convertirse en un hábito, una bella disciplina que, al dominarla, te salve de transitar por la vida con la sensación continua de que te estás

equivocando, de que eres incapaz, que jamás lo conseguirás y de que todo y todos están en tu contra.

Y es la meditación la que te permite levantar la tapa del pozo negro para observar la basura con valentía y sacarla fuera. Adquirir el hábito de la meditación te permite deshacerte eficazmente de los pensamientos negativos. La meditación es una ducha interna. –Y también los mantras y el yoga ayudan. Pero de ellos y de su poderosa impronta te hablaré más adelante–. Cuando comprendes el valor de quedarte en silencio y escuchar lo que tu alma te tiene que contar, te das cuenta de que estabas sumida en oscuridad. Sí, en una oscuridad continua, densa y pesada de la que–crees– que eres incapaz de salir. El hábito de meditar te ofrece la posibilidad de conectar con la luz que eres. Sí. Sí. Eres luz. Pero hay tantas capas de basura acumuladas, que te resulta imposible siquiera atisbarla. Y estás tan habituada a esa basura, a esa oscuridad que te parece lo natural. Sin embargo, cuando entras en contacto contigo te das cuenta de lo equivocada que has estado. Te pondré un símil.

Primero lee hasta el final y luego cierra los ojos y haz el siguiente ejercicio.

Imagínate sentada –o de pie– en la cumbre de una gigantesca montaña de basura. Esa montaña se encuentra en un vertedero de dimensiones descomunales. Todo es basura. Hasta tú misma hueles mal. Pero estás tan inmersa en ese espacio, sobre ese montón de mierda –¡Ay, permíteme que lo exprese así! Es lo que sientes cuando te das cuenta de cómo estás–, tan acostumbrada a ese escenario que ni siquiera eres consciente de la suciedad ni de lo mucho que apesta.

Ahora imagina que descubres un espejo entre la basura y te miras. ¡Oh sorpresa! Te das cuenta de lo sucia y zarrapastrosa que estás. Entonces empiezas a afinar la mirada y el olfato y descubres que no eres tu sola. Todo cuanto te rodea es basura. Porque todo pensamiento, toda palabra y acción se realizan desde el juicio, desde la comparación, desde el apego. Ok. Ahora lo ves, ¿eh? –Bien, a lo mejor todavía no. Puede que seas de las “lentas”. Bien, bien... a tu ritmo–. En ese instante decides revertir la situación. Y cada día vas sacando un montón de basura del vertedero. Empiezas por tu propia montaña. Esa sobre la que estás sentada. Imagínate la tarea. ¡Es ingente puesto que solo con desembarazarte de tu montañita, ya tendrás un buen trabajo! Pero estás empezando a tomar conciencia, te gusta y te vuelves diligente.

Te das cuenta de que se va aclarando el paisaje. Hay más luz, corre más aire, huele mejor. Y tú misma, con el paso de los días –o de los meses, o de los años, ¡qué se yo! – vas deshaciéndote de tus ropas sucias, vas limpiando tu cuerpo sucio, tu pelo sucio, te lavas los dientes y la lengua, las orejas y los oídos, y ¡hasta los ojos! Cada vez lo ves todo más claro y diáfano. Y así descubres que te vas transformando. Llega un momento en el que has cambiado el montón de basura por un comfortable espacio con agua, plantas, árboles, flores, césped... Y sol. Y estás tan ricamente.

Entonces, cuando aparece una bolsita de basura, como resultado de los ecos generados por las antiguas impresiones grabadas en tu inconsciente, que siempre están, te das muchísima cuenta de ello. Y te dan ganas de “tirar la toalla”. Porque piensas que no has avanzado nada. Que estás igual que estabas. ¡En medio de la basura! Pero, no. Tranquila. No es así. Sin desanimarte, ¿eh?

Lo que sucede es que, a medida que vas despejando el paisaje –y, como ya habrás adivinado, hablo de tu paisaje interior–, es más fácil que te des cuenta de que aparece una bolsa de basura, puesto que todo está limpio y reluciente. Cuando todo era basura era imposible que te dieras cuenta de la aparición de más basura. Bien, pues en esto consiste meditar.

En sacar la basura.

Ha perdido toda la poesía esto de meditar, ¿a que sí? Se trata de vaciar los inmensos vertederos que se hallan en lo más profundo de tu inconsciente, en los recovecos más insospechados, en el fondo de cada pensamiento y de cada palabra. Cada debilidad generada por tu mente que aparece en la superficie lo hace por tu falta de conexión con la mente neutral. Contactar y servirte habitualmente de esa mente, libre de influencias, ni negativas ni positivas –es decir, libre de polaridades, libre de reactividad– es lo que te otorga la fuerza y el poder para transformar tu concepción de lo que acontece y, por ende, para cambiar tu vida. Es una especie de auto ecología muy recomendable.

Es un camino que requiere su tiempo, pero merece el esfuerzo.

Y, en este punto, te hago un regalo. Esta corta pero potentísima meditación, te va a permitir sanar con rotundidad tu relación con el cáncer. Especialmente si se trata de cáncer de pecho. Lee y grábala en tu memoria. Y ponla en práctica cada día. Con 11 minutos diarios, basta.

La meditación.

Adopta la postura habitual de meditación. Si no estás familiarizada con ella, simplemente siéntate en una silla confortable en la que puedas tener las piernas paralelas entre sí y las plantas de los pies bien extendidas sobre el suelo. Deja que tu columna esté bien sujeta al respaldo, los hombros lejos de las orejas, sin tensión y los brazos sueltos siguiendo la línea de tu cuerpo. Manos extendidas sobre los muslos. Cierra los ojos, deja que tu mirada se relaje y haz lo siguiente:

Inhala por la boca silbando “whewwwwwwwwwww”.

Exhala vibrando con tu voz “laaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa”.

De tal forma que ambos sonidos tengan la misma duración. Hazlo cada día durante 11 minutos. Sorpréndete.

Y ahora graba esto:

Si desconoces cómo manejar tu mente ya no necesitas enemigos. Te conviertes en tu peor enemiga. Y con esto ya tienes entretenimiento para toda la vida.

El método para desenmascarar los procesos de tus mentes negativa y positiva y conectar con la mente neutral es el siguiente:

Paso uno: Date cuenta de que estás en la mente negativa. Y es relativamente fácil. Solo tienes que tomar conciencia de cómo te sientes. ¿Hay malestar en ti? ¿De pronto sientes una punzada en el estómago y no sabes qué la ha producido? ¿No dejas de pensar en esa idea recurrente que ha aparecido justo después de tomar cierta decisión o de que hayas tenido un encontronazo con alguien? –Hay muchas opciones, elige la que quieras–.

Paso dos: ¿qué es lo positivo de esta situación? ¿Qué sería lo positivo en este momento? Probablemente sea el otro extremo. Por ejemplo, si has discutido con alguien y te ha insultado, decides que le perdonas y que no pasa nada. Pero solo de “boquilla”, a un nivel superficial. Sin creértelo. –Hay que sentir el perdón, si no, no sirve. Ni a ti, ni a nadie–. Es decir, cuando le vuelves a ver le tratas con normalidad, pero tú te sigues sintiendo mal y dándole vueltas a la cabeza sobre si no tendrías que haberla “puesto en su sitio”. Tarde o temprano volverás a explotar.

Paso tres: ¿Qué es lo neutral? ¿Dónde se halla? Lo neutral es darte cuenta de que lo que ha sucedido forma parte del juego generado por ese ego maleducado del que te hablé. Que lo sucedido tiene mucho que ver con tus propios miedos y tu autoestima –la mucha o poca que te tengas–. Vives en un mundo relacional, esto significa que te realizas en gran medida a través de las personas con las que entras en contacto. –Y de los animales, de las plantas y de las cosas– Cualquier relación que tengas, del tipo que sea, te está espejeando; te muestra continuamente algo que está en ti en exceso o de lo que careces. Algo que tendrías que pulir para, o bien desactivar la gran influencia que despliega sobre ti, o bien para potenciarlo ya que tienes falta de ello. Y tu inconsciente que se las sabe todas y está pendiente de todo para, recuerda, al menos a su manera ayudarte, va a llamarte la atención constantemente para que tomes conciencia de ello. Y lo hace justamente a través de las relaciones. Y tu labor es hacerlo –si quieres, claro–.

Tomar conciencia y conectarte a la mente neutral es elegir lo que, personalmente, denomino “el camino de en medio”. En el ejemplo que nos ocupa, se trata de encontrar e identificar en ti aquello que te permita seguir relacionándote con esa persona sin entrar en conflicto constante o intermitente contigo misma. Reconociendo en ti eso que tanto te molesta en ella y que te impide mantener una relación sana, –y ojo, que esa relación sana comienza en ti, empieza por construir una relación sana contigo misma–. Para realizar esta tarea tienes que empezar por ser extremadamente honesta contigo. Aquí no sirven las medias tintas. O vas, o te quedas como estás: en tu ficticia y enloquecida vida “perfecta”. Porque, recuerda,

cuando dejas de entrar en conflicto contigo dejas de entrar en conflicto con las personas con las que te relacionas.

Es posible que te hayan dicho muchas veces que cuando no estés bien en una relación lo mejor es dejarlo. Y estoy de acuerdo hasta cierto punto. En mi personal concepción de la vida, –recuerda que siempre te hablo desde mi experiencia y mi visión. Jamás te diré que hagas esto o lo otro. Tú sabrás decidir, si te escuchas, qué es lo que te “resuena” y qué no– estoy convencida de que somos almas que elegimos encarnarnos en esta dimensión para realizar un trabajo concreto dentro de este viaje eterno que es la existencia. Así que, cuando sucede algo que me inquieta o incomoda, que saca lo peor de mí, acostumbro a calmarme y recordar que estoy aquí porque lo he elegido y para hacer algo; que hay un objetivo, una meta, una razón y que si abandono a la primera –o a la tercera– sin haber trabajado eso que me molesta, eso que me hace daño, lo único que estaré haciendo será huir. Huir y posponer. Posponer puesto que, tarde o temprano, eso mismo volverá a aparecer encarnado en otra persona. –O ¿por qué crees que siempre ligas con el mismo tipo de persona que no te valora? ¿Por qué siempre te encuentras jefes que te tratan como si fueras “idiota” o incapaz? ¿Eh? –.

Y ya te hablé al principio de que huir sirve de bien poco, puesto que te deja siempre en el mismo lugar e, incluso, unos pasos más atrás del lugar del que partiste. Así que trato de averiguar qué hay en mí –o qué no hay– que me fastidia tanto cuando lo veo en el otro. Y solo ejerciendo este poder, porque esto es un poder, aunque te cueste de creer, es como comprendo la dinámica de las relaciones que mantengo –insisto, sean las que sean, no hablo únicamente de relaciones sentimentales–. Y solo de esta forma me es posible madurar, avanzar, y reprogramarme sintiéndome en paz interiormente y atendiendo a muchas de las situaciones que tanto daño me han hecho, con la ecuanimidad necesaria como para mantenerme a salvo de los daños emocionales, mentales y físicos que se puedan derivar de cualquier situación a priori desestabilizante.

Te propongo algo. Cierra los ojos –después de leer esta propuesta, claro– e imagina que eres una guerrera. Estás a punto de entrar en combate en medio de una batalla. Vas bien pertrechada; tienes una espada y un escudo que te protege. Vas vestida adecuadamente para tal menester y, además, cuentas con un poder interno fabuloso. Es el poder para focalizarte solo en lo que tú quieras y eludir lo innecesario. Bueno, pues ahí estás. En medio de un campo de batalla rodeada de multitud de oponentes –que no enemigos– que procurarán desestabilizarte. Si fueras una guerrera sin experiencia –si te dejaras

llevar por tu mente negativa, por ejemplo– tu atención saltaría, desde el miedo, de un oponente a otro en un desesperado intento por defenderte. Vas como “pollo sin cabeza” –me encanta esta expresión– de un lado a otro, sin prestar atención plena a lo que acontece de forma que, con la velocidad de la centella te cansas, y te dejas vencer puesto que estás exhausta como resultado de atender a tanto frente al mismo tiempo. Y caes derrotada.

Una guerrera que ha desarrollado su maestría en el arte de “la guerra”, o que está en ello, utiliza la atención de forma más eficaz. Sin fijarlo únicamente en un objetivo, dirigirá el foco uniformemente en todas direcciones y ángulos permaneciendo tan tranquila como lo está la superficie del mar en un día de calma chicha. Sin tener una idea predeterminada de cuáles serán las acciones que llevará a cabo, sin precipitarse, sin “ir por delante” de lo que la situación demanda, su cuerpo, sin embargo, elegirá la acción correcta sin un solo pensamiento que la distraiga.

Es posible que estés pensando que en tu vida no hay batallas que librar, ni ejércitos a los que enfrentarte, ni asesinos que pretendan aniquilar a tu gente. Bueno, – ¡para el carro! – ¿Te acuerdas de los fantasmas?

Ellos son los oponentes con los que has de celebrar –sí, celebrar– ciertas batallas si es que quieres transformar favorablemente para ti la situación en la que te hallas ahora. Los pensamientos generados en las mentes negativa y positiva, los sentimientos asociados, la emocionalidad extrema y la reactividad subsidiaria son esos oponentes – recuerda, no enemigos– a los que tienes que rendir. Y eso pasa ineludiblemente, como trato de explicarte en este capítulo, por entrenarte en la meditación.

Sé que te han enseñado a pensar en todo. De hecho, se suele decir “pensaré en ello”, o “déjame darle una vuelta” e incluso, “necesito pensarlo”. Bueno, sí, ya te dije que la mente está para que la utilices y la pongas a tu servicio, pero manejándola cuando sea necesario y de la manera más oportuna. No siempre. No para todo. De muchas de las situaciones con las que te encuentras a lo largo de tu jornada saldrías mejor librada si te permitieras escuchar lo que tu corazón y/o tu alma tienen que decir. Y luego utilizar la mente para plasmarlas. Probablemente pienses –¡pienses!, vaya– que te estoy proponiendo un salto de fe. Quizá. En verdad lo único que te estoy diciendo es que te permitas dar un paso en una dirección que, tal vez, jamás habrías considerado. Pero, que nadie te haya hablado de ello, que nadie te haya dicho nunca que esto es

posible, que hayas aprendido que sólo existe un camino por el que poder transitar, no significa que no exista esa otra posibilidad. Ni que otras personas ya lo estemos experimentando con éxito. Ni que tú no puedas hacerlo. Y no te hablo de intentarlo, te hablo de hacerlo.

Te emplazo, te invito a que aprendas a cohesionar los opuestos –mente negativa y mente positiva, ¿recuerdas? – puesto que es desde el resultado de ese proceso de neutralización desde donde alcanzarás las verdaderas paz y fuerza mentales.

Me viene la imagen del formidable Rafa Nadal. ¿Te acuerdas de él? Su trayectoria personal y profesional es un magnífico ejemplo de cómo se utiliza la mente neutral, entre otros argumentos con los que se maneja. Y, aunque constantemente digan que es un fuera de serie –que lo es, porque se lo trabaja– y que es único, que te quede claro que eso mismo que él realiza –trabajarte interiormente, y quizá también ganar torneos de tenis o de bridge, o de lo que se te antoje–, lo puedes hacer tú. Sí. Tú.

Sí.

La fuerza mental está íntimamente relacionada con la paz mental y la paz mental es la capacidad que te permite afrontar –que no enfrentar– cualquier cuestión que se presente en la vida con éxito.

Y la cuestión que te está mirando ahora a la cara es un cáncer. Así que, si quieres, ve a por ello. Pero te sugiero que lo hagas desde la paz, no desde el conflicto.

Tres

La otra medicina.

Primavera de 2020

En el corazón de la montaña la visión de la vida se transforma. En cuanto bajas del coche y pisas la tierra te das cuenta del color de tu energía. Ya de camino me agrada bajar las ventanillas del coche y mirar, y oler, y saborear la experiencia de la naturaleza. Una naturaleza en la que la mano del hombre todavía no ha dejado huella. Allí, el eco del trino de los pájaros se magnifica. Sonidos dispares de aves cuyos nombres, en la mayoría de los casos desconozco, tiñen de matices impensables el paisaje sonoro. Luz y sonido se conjugan armoniosos, crean vibraciones cambiantes a medida que avanzamos. Olores e incluso sabores impregnan el paladar a cada nueva respiración. La luminosidad de la vegetación alcanza matices difícilmente perceptibles en otros lugares. Las hojas y las ramas de los árboles, de los arbustos, las flores mismas, se convierten en brillantes cuentas que, dependiendo de su tamaño iluminan, encendidas por los rayos del sol, el peregrinaje hasta la cima. Los sonidos cabalgan con el viento e impregnan el sistema auditivo y percibes claramente hasta qué punto la contaminación sonora de la ciudad, su ajeteo, su indómito “no parar” te tiene atrapada. Percibo los latidos del corazón potentes y la respiración más agitada de lo que la sentía antes de llegar hasta aquí.

Miro observando con atención y, en ocasiones, la mirada queda atrapada en una forma determinada de cierta flor sobre la que se acaba de posar un pequeño pájaro. Observo curiosa la inclinación, la media parábola que dibuja bajo la influencia de su peso. Pareciera que podría quebrarse bajo la presión aparentemente desproporcionada del animal. Cómo permanece durante unos instantes balanceándose cuando éste la abandona para planear de nuevo. Y regresa a su posición inicial como si nada. Rosales silvestres salpican de rojo grana algunos tramos del camino. La intensidad y la potencia del color realzan la tridimensionalidad del conjunto. Pequeños pajarillos danzan cebándose de los apetecibles frutos de plantas, arbustos e incluso árboles. Insectos diversos, diminutos unos y enormes otros, revolotean fugaces y dibujan, con la vibración de las alas, intrépidas e invisibles líneas en el aire, en la aparente nada que une y conforma todo lo que descodificamos como realidad.

Lo que, desde un plano general, forjado por los patrones de la mente, parece quieto y carente de acción, toma relevancia al fijar la conciencia en el detalle abriendo el alma a la experiencia del camino. El corazón de la montaña invita a la contemplación armónica de un equilibrio que lo sustenta todo, sin estridencias, sin forcejeos, sin trampas y sin reservas.

Me recibe con un abrazo de los suyos. Percibo su olor atrayente. Su abrazo cálido, abrazador, y de almas que se conocen invade cada célula de mi cuerpo. Es guapo, interesante más bien. Su pelo corto, y su barba poblada de pelo castaño claro y un tanto rojo, delinean su cráneo y su mandíbula levemente oblicua. Es un hombre de sabiduría. De mirada directa y reposada. Sin reactividad. Un hombre de paz. Sabe lo de la enfermedad. Y sabe qué quiero. Quiero tomar medicina. Quiero someterme a tres sesiones de kambo durante la próxima luna nueva. Sé que he de hacerlo. Lo siento así, es una certeza. Sin duda. Sin ninguna duda. Tres sesiones para fortalecer mi sistema inmunológico. Para desbloquear aquello que ha generado la enfermedad. Me siento una con la medicina. La medicina es una antigua conocida. Ya nos hemos dado la mano en diversas ocasiones. Forma parte de mí. Me encontré con ella hace ya dos años, a través de Luis, uno de mis clientes. Él me la presentó.

–Te tengo que contar algo –me dijo– algo que he probado por primera vez. Va a ayudarme mucho en el proceso de sanación de viejas heridas emocionales. Es una medicina que trabaja la parte física, pero de algún modo, toca la parte emocional. Según tu intención, según lo que precises, ahí te ayuda. Seguro que tú le encuentras sentido; desde la psicósomática te será fácil de entender.

Por primera vez percibí el aguijón punzante de la curiosidad. En diversas ocasiones me había contado las experiencias vividas en Centroamérica con la Ayahuasca, el conocimiento que tenía de las ceremonias conocidas como Temazcal, o algunos experimentos con setas alucinógenas. Nada de todo ello había captado mi atención más allá del puro interés humano y profesional. En ningún momento sentí la llamada de alguna de estas medicinas ancestrales. Sin embargo, esta vez, algo se movió dentro de mí al escucharle. Mientras me hablaba empezó a arremangarse una de las perneras del pantalón. Luego se desabrocharía una bota para despojarse de ella. Quería mostrarme algo.

–El Kambo, así se llama, proviene de una rana. –Puse cara de sorpresa y rápidamente añadió– Es el único animal de la selva al que a nadie se le ocurre atacar. Vive tranquila en las ramas de los árboles y si alguien se atreve a acercarse, exuda una sustancia por la piel; esta sustancia es venenosa. Así que quien le ataca muere de forma rápida. Por lo tanto, no tiene depredadores. Es justamente ese veneno el que se utiliza como medicina.

–Pero el veneno, así a “palo seco” ¿te lo pueden inocular a ti sin que te pase nada?

–Lo primero y más importante, no es un veneno de ataque como sucede con otros animales. Es decir, ella no lo utiliza para atacar. Solo lo utiliza como defensa. Si fuera un veneno de ataque, no te lo podrían administrar directamente puesto que morirías en el acto o enfermarías. Se puede utilizar porque, al igual que sucede con esta rana, es una defensa para ti. De hecho, uno de los efectos fundamentales de esta sustancia que contiene una increíble cantidad de péptidos, la mayor parte de ellos todavía

desconocidos por la ciencia, es que fortalece sobremanera tu sistema inmunológico. El efecto dura como mínimo tres meses.

– Comprendo.

–No te lo inyectan. Recogen el veneno en un palo plano de bambú y dejan que se seque sobre él. Pierde el agua, algo similar a lo que ocurre con la fruta deshidratada. Así se conserva para su posterior utilización. Para administrarlo han de hacer una especie de ritual o ceremonia –esto lo hacen los chamanes que verdaderamente respetan lo sagrado de la rana y la medicina. Los que han pasado meses en la jungla aprendiendo con los maestros. Kambo no es ninguna tontería, no es una moda y, desde luego, tampoco es un juego–. Cuando quieres tomar medicina, o bien sobre uno de tus hombros, o en un lateral de una de tus piernas, por encima del tobillo, te queman la piel con un pequeño palito de madera. Es un pequeño círculo. –Entonces me enseñó las quemaduras. Eran más pequeñas que la cabeza de una chincheta y apenas se notaban–. Después de quemar esas diminutas porciones de piel, la rascan un poco para levantarla. No duele, la verdad. Toman el palo con el veneno y le añaden un poco de agua para hidratarlo y aplicarlo. Entonces lo sitúan sobre esos pequeños agujeritos, por llamarlo de algún modo. Y ahí empieza todo.

–¿A qué nivel trabaja?

– A través de la linfa. Se dispersa por el organismo utilizando el sistema linfático.

–Cuéntame más. –Quise aprovechar que habíamos concluido la sesión de hipnosis y que era el último cliente de la tarde–. ¿En qué condiciones se ha de hacer? ¿Hay que prepararse de algún modo? ¿Qué efectos tiene? –Luis sonrió con ese gesto tan típico en él, entre pícaro y serio–.

–Tienes que hacerlo en ayunas, y un rato antes tomar dos litros de agua. Kambo es una medicina de fuego, genera calor en el organismo, por lo tanto, trabaja muy bien en combinación con el agua, –que es conocida como otra de las grandes medicinas naturales en la selva–. Por supuesto, antes de someterte a una de estas sesiones mantienes una entrevista con él, te pregunta por tu estado de salud. Por ejemplo, si

tienes problemas de corazón o eres asmática, en principio no puedes tomarla. Rellenas una especie de formulario donde pones todo lo que tienes, si tienes algún problema, claro, y después de leerlo lo firmas. Es un consentimiento informado. No es algo que se pueda hacer a la ligera, no es una droga de diseño, ni se toma como simple experiencia. Tienes que integrarlo en tu propio proceso de trabajo interno. De crecimiento.

–Quieres decir que, al menos con la persona con la que tú lo has hecho, el Kambo es respetado y comprendido como integrado dentro de un todo que es tu propio progreso espiritual, ¿me hablas de eso?

–No todas las personas que la toman están trabajando en sí mismas a ese nivel. De hecho, puedes acudir sencillamente para sanar una enfermedad determinada, ¡qué se yo! La soriasis, por ejemplo, y ya está. Pero, para personas como tú y yo, se integra dentro de todo un proceso global de sanación a muchos niveles. –Luis me conocía con cierta profundidad. Como acostumbra a suceder con el noventa y nueve por ciento de los clientes con los que trabajo, hubo empatía desde el primer momento, lo que los profesionales conocemos como rapport –de lo contrario es imposible trabajar–, solo que en este caso fue como más intensa dado que Luis –al igual que yo misma– lleva años trabajando en su propio progreso espiritual. Después de unos meses de trabajo, acostumbraba a venir a última hora de la tarde; es un gran conversador y nos agradaba quedarnos un rato más conversando de asuntos varios, relacionados todos ellos con el avance y el cambio personal. Era evidente que todo ello le permitía intuir qué podía interesarme.

–Entiendo... de algún modo te afecta psicológica y emocionalmente.

–Sí. Es como que tienes mucha más claridad interior, más luz. Te centra.

–Como si te deshicieras de la basura interna.

–La primera vez que tomé la medicina, al día siguiente me sentía completamente diferente; todos mis sentidos, mi capacidad para percibirme a mí mismo, era como que estaban más expandidos. ¡Y no era algo mental, era puramente físico y emocional! Y lo

mejor es que no es algo que te dure unas horas y luego desaparece. No. Es diferente. Aunque los días posteriores la sensación no sea ya tan fuerte, se mantiene dentro de ti como una evidencia de que todo está bien. Sientes tu cuerpo físico en equilibrio, con una ligereza y unas sensaciones difíciles de describir. Te sabes valiente. No sé cómo explicarlo. Quiero decir que, a un nivel global te sabes capaz de manejarte como con más serenidad, con más equilibrio, con más estabilidad, con fortaleza.

–Tomas perspectiva de tu propia vida. –Asintió con un gesto que corroboraba lo dicho–. Como la ranita en lo alto del árbol. Pero cuéntame qué sucede, cómo es el proceso desde que te lo administran hasta que termina. ¿Qué experiencia física tienes? Porque es evidente que, de alguna forma tu cuerpo tiene que reaccionar.

Se acercó hacia la mesa, mirándome fijamente, con esa media sonrisa que esbozaba cuando estaba a punto de desvelar algo verdaderamente interesante.

–Se dice que con Kambo pasas los peores quince minutos de tu vida. –Guardó silencio mientras me sostenía la mirada como a la espera de mi reacción. Hice lo propio, como en una especie de reto, esperaba a que prosiguiera–. Cuando te lo coloca, te explica que debes avisarle cuando empieces a sentir los efectos. Entonces él comienza a entonar una serie de cantos. Son lo que antigua y tradicionalmente se conoce como canciones sanadoras, ícaros. –Hizo un gesto con la mano para pedirme que esperara, estaba a punto de preguntarle sobre el por qué de los cantos, se puso serio y prosiguió–. Verás, los efectos de Kambo son diversos, los más habituales y evidentes son la sensación de un fuego que te arde en el vientre, en el abdomen e incluso en el pecho o la garganta. O tal vez en todos esos puntos al mismo tiempo. Al poco, te dan ganas de ir al baño, de defecar básicamente y también provoca vómitos. Es muy potente y, evidentemente, es imposible escapar a esas sensaciones que son profundamente desagradables. Una vez aceptas tomar la medicina has de ser muy consciente de que es imposible escapar a sus efectos más inmediatos. Es por ello, que has de sentir una certeza absoluta de que verdaderamente quieres tomarla. La razón de los cantos es muy simple, si pones tu foco en ellos dejas de ser plenamente consciente de las molestias que te pueda causar la medicina y al mismo tiempo, te anclas a la realidad. Sabes mejor que yo, que donde pones el foco de tu atención ahí va todo lo demás. Es una manera de suavizar los efectos y de adentrarte profundamente en un espacio que hace que todo resulte infinitamente más fácil.

–Como decía Jesús “donde está la mente está el tesoro”. Sí. Comprendo.

–La buena noticia es que solo son quince minutos. Posteriormente te pone, si quieres, una segunda dosis de refuerzo, pero la experiencia ya es muy diferente. El resto del día es bueno pasarlo descansando. Te sientes bien y es como si hubieras pasado por una crisis de sanación, solo te sientes cansada, nada más. Y es tras esa noche, al menos por mi experiencia –he tomado medicina en tres ocasiones– una noche de un sueño reparador, que cuando despiertas al día siguiente es cuando de verdad empiezan los resultados. Como te digo a muchos niveles.

Estaba impresionada, intrigada y seducida a partes iguales. Sentía en el centro del plexo solar una fuerte sensación de llamada. La llamada de la medicina. Era extraño para mí y al tiempo percibía como una seguridad total en que quería probarla.

–Me gustaría experimentarlo. Sabes que en ningún momento me he sentido atraída por las medicinas ancestrales. Me has hablado en ocasiones de la Ayahuasaca, el Temazcal lo probé en un retiro de Kundalini Yoga y no me supuso nada, al menos de forma consciente. De las setas alucinógenas ni hablamos. Pero esto... ¿qué es que siento que me llama?

–Dicen que, si estás lista para ella, si es tu momento, la “ranita” te llama. –Ambos reímos al unísono.

–¡¿Qué me dices?! –Respondí medio en broma.

–Los dos sabemos que en todo esto tienen mucho que ver los flujos energéticos que se generan a medida que vamos realizando cambios en nuestra personalidad y en lo más profundo. Quizá estás en el momento adecuado para que contactes con ella.

Dicen que el maestro aparece cuando el discípulo está preparado. Tal vez Luis tuviera razón. –Lo pensaré. Mejor, lo medito. Pero desde luego me resuena mucho. Pero que mucho.

Eran poco más de las diez cuando descendí del coche. Luis me había recogido y fuimos juntos al Corazón de la montaña. Antes de eso hablé varias veces por teléfono con Dariel. Quería que me explicara qué era exactamente el Kambo, cómo podía afectarme, para qué podía utilizarlo, cómo saber si era mi momento para ello. Me explicó todo lo que necesitaba y a la última pregunta me respondió que eso, solo lo podía saber yo misma. A partir de ahí tuve claro que tenía que sumergirme en la experiencia. El lugar me cautivó de inmediato. Era salvaje, agreste. Una amplia extensión de terreno acogía una cabaña no demasiado grande, austera y confortable, como comprobaría más tarde. El sol brillaba y apenas había nubes. Estábamos solos. Dariel debía de estar dentro de la casa. Luis me guio hacia una roca, desde allí señaló hacia una de las montañas circundantes.

–Mira, ahí en ese espacio –dijo indicándolo con la mano– cuando el sol está cerca de ponerse, sus rayos inciden de tal manera que aparece en relieve un enorme corazón que ocupa toda la loma. Ese es el origen del nombre de este lugar.

– ¿Le estás explicando lo del corazón, Luis? –Me di la vuelta. Venía hacia nosotros sonriendo. Ambos se saludaron afectuosos y Luis nos presentó. Nos dimos un abrazo y me dio la bienvenida. Intercambiamos unas palabras. Dijo que solo íbamos a estar nosotros tres. Que podíamos ayudarlo a prepararlo todo y que, tan pronto estuviera lista empezaríamos. Se refería a los dos litros de agua que debía beber. Primero, eso sí, cumplimentaríamos el consentimiento informado.

Hacia calor. Recuerdo que aquel día iba con pantalones cortos y camiseta sin mangas. Luis y yo le ayudamos a preparar lo necesario para la toma. Decidimos hacerla en uno de los tipis instalados. Nunca había estado en el interior de una tienda india. Era acogedora, bella y parecía tener la capacidad de trasladarme muy atrás en el tiempo. Es curioso que tuviera esta primera impresión ya que es algo que corroboraría más tarde. Colocamos dos colchonetas en el suelo que cubrimos con unas telas y trajimos unos cojines para acomodarnos mejor. Luis había decidido que también tomaría medicina. Así que mientras Dariel traía todos los utensilios necesarios para la ceremonia incluida la propia medicina, nosotros acabamos de colocarlo todo y nos

dispusimos a sentarnos de la forma que a cada uno le pareció más adecuada. Los dos nos sentamos en postura de meditación y quedamos en silencio. Y percibí que el silencio de aquel lugar me hablaba.

Me dijo que podía ir bebiendo. Tomé una de las botellas y empecé a ingerir agua. Mientras se preparaba iba explicándome algunas cuestiones relacionadas con lo que estaba haciendo. Tanto Luis como yo, curiosos como somos, aprovechamos para preguntarle aquello que despertaba nuestro interés. Cuando cada elemento, entre los que se encontraba una réplica de la rana, estuvo en su sitio Dariel puso en marcha una grabación hecha en la jungla, en una de las múltiples ocasiones en las que él estuvo allí, en la que se podían escuchar los sonidos propios de aquel espacio, así como el croar de la rana cada cierto tiempo.

A medida que transcurrían los minutos, aquellos sonidos se convirtieron en uno solo y se transformaron en una especie de mantra, de melodía obsesiva que me atrapó y captó toda mi atención. Dariel comenzó a celebrar la ceremonia. Echó sobre sí mismo y sobre mí –yo era la primera en tomar la medicina– agua de Florida, una forma de purificar y purificarme. Luego quemó un tabaco especial para este tipo de ceremonia; lo aspiró y al exhalarlo se lo echó por encima. Posteriormente con el mismo tabaco sopló en las ocho direcciones. Luego hizo lo mismo conmigo esparciéndolo sobre la coronilla, el pecho y el cuello. A esas alturas ya me sentía diferente y tuve la necesidad de ir al baño. Lo hice. La primera vez defecué y lo hice de la manera como me habían relatado que sucede cuando tomas el Kambo. Me sorprendió. Regresé al tipi y lo comenté. Dariel se limitó a sonreír. Al poco de seguir bebiendo sentí náuseas y regresé al baño. En efecto, vomité. Era realmente sorprendente, estaba teniendo las sensaciones físicas propias del efecto de la medicina. Permanecí un buen rato allí hasta asegurarme de que había recuperado cierta normalidad. Dariel me dijo al regresar que a veces, antes de haber tomado la medicina, la energía de la rana ya conectaba fuertemente con ciertas personas. Y parecía que era lo que me estaba sucediendo. Así que ahí empezó mi verdadera relación con Kambo.

Respiré hondo. –Parece que eres alguien muy particular. ¿Qué tal si empezamos?

La experiencia antes de la quimioterapia.

Primero de Junio de 2020

Toma de conciencia. Día uno.

Es leve al principio. Como ya sabía, lo primero es el escozor en los puntos sobre los que ha puesto la medicina. En esta ocasión son siete. Me he quedado quieta, como suelo hacer, sentada sobre la colchoneta a modo de meditación percibiendo los primeros compases de la medicina. Frente a mí Dariel ha empezado a cantar mientras agita en el aire unas ramas de salvia. Atrás y a mi izquierda Paola permanece sentada a la espera. Paola es amiga y compañera en esto del trabajo espiritual, me ha acompañado en otras ocasiones y, esta vez, vuelve a estar conmigo sabiendo como sabe lo trascendental del momento vital para mí.

Siento palpitar a la medicina en el plexo solar. Es como un hilo de fuego que recorre la zona, lentamente al principio, como vacilante. Pero eso dura poco. Como una centella atraviesa el centro del pecho para desviarse ligeramente hacia el pecho derecho y subir, instalándose allí, hasta mi garganta. Fuego. Una bola de fuego que se mueve como magma lenta e implacable en la garganta. Empiezo a percibir un zumbido en la sien izquierda. Es leve, pero persiste. La bola de fuego insiste. Pasa tiempo. No se cuánto. La bola se va disolviendo y noto que se desliza hacia el pecho derecho.

Diferencia de presiones entre uno y otro pecho. Y de pronto, algo se suelta, se relaja en el pecho, justo donde está localizado el tumor. Es raro y agradable. El zumbido aumenta; siento arcadas, ganas de vomitar. Por detrás de Dariel, atravesando la abertura del tipi, observo a las dos gatitas pequeñas, dos cachorritas adoptadas, que entran. Rodean la colchoneta en la que me encuentro y las pierdo de vista. Ambas son blancas, de ojos azules. No me gustan especialmente los gatos. Paso de ellos.

No quiero moverme así que me inclino sobre uno de los cubos que Dariel prepara para la ocasión. No puedo. No puedo sacar eso que está ahí dentro. Golpeo con los puños la colchoneta mientras, de rodillas insisto en expulsar el vómito. Le hablo enfadada a eso que está ahí dentro y que se niega a abandonar su espacio. Sé, por experiencias anteriores, que el vómito, los excrementos, están conectados a emociones y experiencias bloqueadas, son residuos experienciales. Y sé de qué va esta. Puedo sentirlo. Al elevar la mirada por encima del cubo observo los ojos fijos en mí de una de las cachorritas que me observa atenta. Conecto con esa mirada y de nuevo siento la arcada, esta vez más potente. Al fin sale.

Al abrir los ojos observo en el interior del cubo bilis y un fluido verde fluorescente. No tengo tiempo ni de pensar en ello. Ahora el fuego se desplaza hacia la cabeza. Percibo un cambio de frecuencia. Varios. Durante un tiempo, desconozco cuánto, permanezco quieta, de rodillas, erguida y sentada sobre los glúteos en la colchoneta. Ahora siento la necesidad de ir al baño; le hago un gesto a Paola para que me acompañe. Salimos del tipi. Paso un buen rato allí; con cada esfuerzo aparece más clara la conciencia de la cantidad de basura, de mierda que acumulo en el interior. Y me planteo en voz alta cómo es posible que haya tanta porquería dentro de un cuerpo tan pequeño. Paola está cerca, por si necesito algo. Dariel ha salido del tipi y, un poco más alejado manteniendo el ritmo del canto pregunta por señas si va todo bien. Paola responde con un gesto que todo está ok. Salgo y la percepción de la naturaleza está expandida. Las montañas, los árboles, los animalillos, todo está más definido. Más claro. Más evidente. Lo percibo formando parte de mí. Como si yo misma formara parte de todo. Me quedo quieta, respiro. Dariel se acerca a mí. Va a ponerme la segunda dosis de medicina. Me pregunta si estoy bien. –Perfectamente–. Me toma de la mano para ayudarme a regresar al tipi.

–La princesa regresa a su trono–. Le susurro.

–¿Cómo dices?

–La princesa regresa a su trono. –Esbozo una sonrisa oblicua. Aunque machacado el cuerpo, mi sensación interna es de un inmenso poder, de una belleza generosa. Me siento conectada a todo. Especialmente a mí.

–Si en estas condiciones te sientes una princesa, verdaderamente eres una mujer muy fuerte y alguien muy especial. Vamos majestad. –Intercambiamos sonrisas.

La segunda dosis me provoca una experiencia mucho más tranquila. Me quedo tumbada en la colchoneta. Al cabo de un tiempo Dariel deja de cantar. Él y Paola salen del tipi y me dejan sola.

Ha pasado el tiempo. Empiezo a desperezarme. Paola ha vuelto; está sentada detrás. La miro y mientras me incorporo, con una certeza que sale de lo más hondo de mi pecho le espeto:

*–Estoy curada. –Me mira– No sé a qué nivel. Pero estoy curada. –Asiente sonriendo.
Sabe qué es lo quiero decir. Sabe lo que se mueve en mí. Y lo que se siente al tomar la
medicina.*

La experiencia antes de la quimioterapia.

Nueve de Junio de 2020.

Toma de conciencia. Día dos.

He hablado con la médica de Barcelona. Ha sido muy amable, muy receptiva. Y muy profesional. Quería una segunda opinión.

Parece que este tumor es tan rápido y maligno que es importante atenderlo cuanto antes. Me confirma que estoy en buenas manos con el oncólogo. –No es que dudara de su profesionalidad. Sencillamente me sentía más tranquila al contar con este segundo diagnóstico–. Un tratamiento integrativo, sin quimio, es poco apropiado dadas las circunstancias ya que se aplica en situaciones en las que la urgencia es menor. Se trata de un proceso que requiere sus tiempos ya que no utilizan la quimioterapia y en mi caso parece que hay que darse prisa. Así que me sugiere que lleve a cabo el tratamiento en Valencia. Esta bien. Tengo en qué pensar. Tengo mucho en qué pensar.

Si soy sincera conmigo misma tengo resistencias. Muchas. Muchísimas. Le cuento que jamás tomo medicamentos. Lo cierto es que es raro que me encuentre mal. Tengo un estilo de vida muy sano, –sí, suena a anuncio. Pero es la verdad–. Me explica que, aunque el tratamiento con quimioterapia –no me han informado de que sea necesario someterme a radioterapia–, sea muy contundente –y me habla sin tapujos de lo que puede suponer para mi cuerpo a nivel de efectos secundarios, cosa que agradezco–, es lo más indicado en mi caso. Tras explicarme en detalle todo lo que me puedo encontrar, me ofrece su acompañamiento en la distancia. A nivel de nutrición y también en otros aspectos que me ayudarán a elevar la resistencia del organismo y a aumentar el grado de receptividad y respuesta ante el tratamiento. Acepto. Claro que sí. Quiero estar lista para emprender lo que ahora, a todas luces, es el reto de mi vida.

Me tocan en el hombro y salgo del estado de ausencia en el que me encuentro.

- ¿Estás bien?*
- Sí, Paola. Gracias.*
- Estabas ida. Ya verás qué bien te sienta esta sesión. La primera fue de maravilla.*

Asiento con un gesto mientras cierro los ojos. Inhalo profundo y suelto el aire como liberándome de algún pesar. –Pensaba en la conversación que tuve ayer

con la oncóloga de Barcelona. Estoy contenta. Me ha dado mucha seguridad y me va a ser de gran ayuda su acompañamiento.

- *Vas a hacer una dieta, ¿no?*
- *Sí, dieta cetogénica; para que mi cuerpo se deshaga de todo el azúcar que pueda, o al menos, de la máxima cantidad posible.*
- *Con lo delgada que estás, y el poco dulce que comes no tardarás mucho en conseguirlo. –Me río.*
- *Le he pasado el diagnóstico del médico y los resultados de las pruebas que me han hecho para que pueda hacer una valoración adecuada. Me remite a la nutricionista que trabaja con ella.*
- *¿Y en qué consiste esa dieta? No lo había oído nunca.*
- *Básicamente cuando hay cáncer se está produciendo una hipoxia en las células y tejidos; quiere decir que les falta oxígeno y no lo pueden producir de la forma habitual. Así que tienen que recurrir a la insulina y la glucosa del organismo para fabricarlo. Hace ya muchos años que las investigaciones sobre terapias dietéticas muestran que esta dieta disminuye la disponibilidad de insulina y glucosa para el tumor. La dieta cetogénica es una dieta alta en grasas, adecuada en proteínas y muy baja en carbohidratos que se ha utilizado para retrasar la progresión del cáncer. Produce un cambio fisiológico hacia el metabolismo de las grasas, bajando la glucosa en sangre, suprimiendo la insulina y estimulando la cetogénesis de las grasas dietéticas y almacenadas. Por lo tanto, las células cancerígenas que se alimentan de esas, glucosa e insulina, dejan de disponer de ellas y eso contribuye a su eliminación. La dieta cetogénica puede emplearse, y de hecho se emplea, como tratamiento complementario a la quimioterapia o radioterapia en ciertos tipos de cáncer debido a sus beneficiosos efectos. Y lo mejor es que a penas produce efectos adversos.*
- *No tenía ni idea de esto. ¡Qué bien que puedas ayudarte con esta dieta!*
- *También me va a asesorar con suplementos que permitan evitar o disminuir el impacto de los efectos secundarios de la quimioterapia, que me protejan. Pero, lo que más me ha gustado es que me ha insistido en que mantenga el ritmo de vida, que trabaje si lo siento así, que siga practicando yoga y que le sume otra actividad como caminar, hacer marcha o nadar. Me gusta. Quiero mantenerme activa. Sentirme viva.*

- *Lo vas a hacer muy bien. Eres muy valiente y fuerte. No conozco a nadie tan fuerte como tú. –Ambas reímos. Y me froto la frente con la palma de la mano mientras pienso en el miedo que tengo. Dariel aparece por fin. Ya esta listo.*
- *¿Qué tal chicas? – Me mira simpático–. ¿Lista?*
Sonrío. –Sí.

Hoy somos varias personas. En total cinco. Paola que ha vuelto a acompañarme se sienta en una silla, un poco separada de Dariel. Son las cuatro y media de la tarde aproximadamente y esta vez estamos dentro de la cabaña de madera y adobe. Es un espacio acogedor y sobrio, silencioso. Permite acentuar la experiencia de recogimiento que requiere esta práctica.

Atiendo a cómo me siento y, sobre todo, al por qué de mi presencia. ¿Por qué y para qué tomo esta medicina? Y, sobre todo, ¿desde dónde? ¿Desde la necesidad o desde el aprendizaje? Hay algo dentro de mí que me ha hecho darme cuenta de una cosa; es fundamental que sea muy consciente de desde dónde me relaciono con la medicina. No es un entretenimiento ni un juego sino una preciosa herramienta que me permite transformarme. La medicina es una maestra. Así es como la reconocen los chamanes y maestros indígenas y así es como hay que atenderla. Con respeto. Esta medicina tiene un poder muy claro y es básico ser muy honesta y consciente de con qué palabras y con qué actitud entro en relación con ella. Si la definiera como una droga o como un psicotrópico, –es decir, sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central para cambiar la percepción y el comportamiento de forma ilusoria– yo misma me estaría situando en una frecuencia en la que la experiencia no pasaría de ser pura alucinación. Y ahí se acabaría todo.

En general los humanos pasamos por la vida sin darnos cuenta de lo importante que resulta aprender a nombrar, saber qué palabras utilizamos al hablar porque éstas, las palabras, forman nuestra realidad y por lo tanto a nosotros mismos. Cuando se trata de adentrarte en ti misma desde una medicina que no solo trabaja en lo físico, sino que va un poco más allá, –yo sé que me conecta con el alma– todavía tienes que ser más cuidadosa, respetuosa y consciente del lenguaje que pones en juego para relacionarte con ella.

Si vas a la caza de una experiencia alucinógena este no es tu lugar. Algo que te haga alucinar para pasar el rato forma parte, únicamente, de la necesidad de escapar, de huir y de evadirte de tu propia realidad. Y Kambo no es eso. En absoluto. La misma etimología de la palabra alucinar ya te indica que te estás adentrando en lo ilusorio. Tomar de esta forma la medicina es como si hablaras con alguien que no te importa y cuya conversación es tan intrascendente que, al acabar, es como si no hubieras hablado con nadie. Es pura charlatanería hueca y sin sentido. Es convertir lo sagrado,

puesto que se trata de una sustancia con connotaciones sagradas, en algo espurio. Ser consciente del poder que tiene la sustancia y darle la dirección adecuada para madurar como ser humano, esa es la cuestión. Ser capaz de separar en lo sutil lo que no hay que considerar, aquello que está fuera de lugar y que no aporta crecimiento, para quedarme con lo que me importa. No se trata de alucinar, –perder tiempo en la luz, tener una percepción sin objeto– se trata de integrar la experiencia como aprendizaje. Un aprendizaje que te lleve a transformar tu vida en el día a día. La sustancia trae consigo la luz del conocimiento de mí misma. Por ello es tan importante saber desde dónde la vas a tomar, desde qué concepción mental, desde qué disposición emocional. Obtener algo que me deje continuar con este proceso de iniciación que sigo, desde hace años, y que está cambiando mi vida según la frecuencia en la que me sitúo. Y que, además, me prepare para afrontar el proceso químico que me espera, si decido someterme a la quimioterapia. Así me encuentro con Kambo nombrando lo que quiero lograr.

Y la experiencia hoy es muy distinta a la anterior.

He pedido ser la última en tomar la medicina. Me gusta, cuando hay otras personas, atender a sus procesos porque, de ese modo, voy adentrándome lentamente en el espacio y las sensaciones que me contagia la medicina.

Hoy son nueve los puntos sobre los que me administra la medicina. Hoy contacto con ella de otro modo: quiero que desbloquee aquello que más daño está haciendo a mi psique y que contribuye a generar y mantener el tumor.

Lo expreso y lo suelto.

Y me entrego a la experiencia.

Me dice Paola que me he quedado quieta, blanca como la cera, que “parecía que estuviera muerta”. –Y yo que me sentía tan viva durante la experiencia–. Y mientras eso sucedía Kambo se ha instalado en el cerebro. He sentido su calor y su poder magnético. Y durante un tiempo ha estado ahí.

He conectado con algo que sucedió cuando era muy pequeña. Prácticamente un bebé. No es algo mental, ni una imagen y por supuesto tampoco una voz que me habla. Es una percepción que ha golpeado el plexo solar y me ha dejado la certeza de lo que fue. Algo evidente y clarificador. Y la respuesta inmediata por mi parte ha sido la de un

inmenso amor a través de la comprensión, la compasión y la ausencia de rencor hacia la persona que generó la situación. Y he descubierto que a los enemigos los venzo esté donde esté y sea cual sea la circunstancia ya que esos enemigos, sobre todo los invisibles e imperceptibles, están todos dentro de mí. Y por ello van conmigo a donde vaya. Hoy he neutralizado a un fantasma grande escondido en lo más profundo, en las mazmorras de la mente.

La experiencia antes de la quimioterapia.

Dieciocho de Junio de 2020.

Toma de conciencia. Día tres.

La fuerza de la brisa se intensifica. Es fresca y repara. Tras la agitación, el fuego y el calor agradezco este frescor. Mis ojos están cerrados y aún así, la sensación visual es de luz en formas diversas. Una luz que proviene de mí misma. Mi mente está tranquila, como vacía. Y me limito a respirar y escuchar. Es una escucha que integra; percepción de mi propia respiración; cada vez más prolongada y pacífica. Los pasos de Dariel a mi alrededor, como tratando de confirmar que estoy en calma. El rumor de las hojas de los árboles, desde los más cercanos hasta aquellos que se agitan complacientes en la lejanía. El vuelo, tal vez, de un pequeño abejorro. El zumbido de una mosca. Un ladrido a lo lejos. El aleteo de unos pájaros; su canto alegre y despreocupado. Como yo misma ahora. Liberada de cualquier preocupación. Respiro, respiro y escucho. Dos moscas, cada una por su cuenta, investigan mi anatomía. Las siento caminar por el cuerpo y me importa nada. Dejo que sean libres de averiguar lo que quiera que sea que precisen sobre mí. Esta paz ahora es desapego de los sentidos y de la mente. Sin peso corporal. Sin peso emocional. Sin peso mental.

Y percibo cómo extiende una manita sobre mí. Y luego otra. Y otra, y otra más. El peso es mínimo pero sensible. Entreabro los ojos y observo a una de las gatitas mirándome fijamente. Ni siquiera me sorprende. Cierro de nuevo los ojos y permito. Se desplaza sobre el estómago hasta situarse sobre el pecho. Muy delicada, da varias vueltas sobre sí misma hasta tumbarse sobre el pecho derecho y deja que su pequeña cabeza descansa exactamente sobre la zona en la que está el tumor. Vuelvo a observarla y nuestras miradas se encuentran. Deja escapar una especie de resoplido y cierra sus ojos. Yo cierro los míos.

La sabiduría ancestral afirma que, entre las capacidades de los gatos está la de saber cuándo tenemos una dolencia, una preocupación, un desequilibrio. Cuando esto sucede, se acercan a nosotros y nos ofrecen su energía sanadora. Son como una especie de equilibrador, de armonizador biológico.

Trato de averiguar cuánto tiempo ha estado sobre mí. La mente, como es habitual en ella, quiere catalogar, cuantificar, delimitar. Puede que hayan sido veinte minutos, media hora quizá. Hace apenas unos segundos que se ha marchado. Al sentir que se

levantaba he vuelto a mirarla. Parecía ignorarme. Estaba dando media vuelta, indiferente.

Le he dado las gracias.

Hoy estamos solos Dariel y yo. Paola se ha ido a su retiro de varios meses a un centro de meditación. Así que he venido sola. Como es habitual en él, es muy atento y amoroso. Nos ha dejado, a la cachorrita y a mí, descansar tumbadas como estamos ambas, yo sobre la colchoneta y ella sobre mí. La toma de hoy la hemos hecho al aire libre. Es un día formidable de temperatura agradable, de sol centelleante y un potente azul en el cielo. Al principio he vuelto a sentir cómo la medicina subía hasta mi pecho. Pero ha sido por poco tiempo. Luego su impronta se ha trasladado hasta la garganta para acabar situándose en la cabeza; más concretamente en el área del parietal izquierdo. Ahí ha estado trabajando un buen rato. Últimamente trabaja mucho ahí.

Experimento una intensa y sobrecogedora serenidad. Un regalo fascinante de la medicina. A partir de este estado tengo la certeza de que esa sabiduría que se extiende invisible entre nosotros, abrazándolo todo, seguirá ocupándose de mí. —Exactamente igual que lo hacía cuando solo era un diminuto embrión en el vientre de mi madre—. Puedo sentir la abundancia de la vida inundándome. La serenidad en ti, implica ofrecer los retos que te presenta la vida a esa fuerza suprema que está en todas partes y en ninguna de forma exclusiva. Ahora siento que soy capaz —estoy asistida para ello— de abandonar los paradigmas del ego puñetero que solo me conducen hacia nuevos problemas. La serenidad es tu estado natural cuando eres capaz de rendirte a la elegancia intrínseca de la Vida. De algún modo sé que, si quiero, este amor por lo sereno se extenderá por siempre a lo largo de toda mi vida.

Ahora siento que hay fuerza en mí de sobra para afrontar los tiempos que se avecinan. Y que también hay valor y coraje. Pero, además, percibo una claridad mental como pocas veces antes y la certeza de un profundo amor y respeto por mí y por el cuerpo que habito.

Puede que te estés preguntando qué es esto que te acabo de relatar. Me he tomado la licencia de utilizar un estilo más literario para describir esta experiencia que, desde hace años, forma parte de mi vida. Está fue la primera cosa clara que tuve aquella mañana en el parque, tras recibir la noticia. Recurrir a la medicina de Kambo para, al menos, potenciar el sistema inmunológico.

Como ya sabes, mi encuentro con la medicina antigua es relativamente reciente, sin embargo, la he sentido desde el primer momento como si fuera una antigua amiga. Y es curioso de qué forma podemos cambiar las personas a lo largo de nuestra vida. Yo misma, si me lo hubieran sugerido hace años, hubiera respondido a quien me hubiera planteado la posibilidad de tener contacto con las medicinas ancestrales, que ni pensarlo; que se trata de recursos propios de personas poco formadas, de sociedades poco avanzadas, que forman parte de historias bellas que contar a los niños –¿y qué somos las personas en nuestro fuero interno sino niños desvalidos, desprotegidos y profundamente heridos?

La cuestión es que, a medida que me he ido abriendo a las infinitas posibilidades que me ofrece la vida, me he dado cuenta de que todo está conectado. Con esto quiero significar que lo que sustenta nuestra vida se halla en los orígenes del mundo. En el germen de nuestra sociedad actual están las semillas de los que anduvieron por aquí antes que nosotros. Hay una extensa, aunque olvidada, red de vida que se extiende por este planeta y que mantiene sus raíces conectadas a la experiencia que ofrece la naturaleza; para vivir, para crecer, para sanar y también para morir.

Como te he explicado Kambo es el veneno de una rana, la rana mono gigante o rana bicolor. Es una rana muy bonita que vive en las ramas de los árboles. Una rana grande de un verde fluorescente. Una de sus características es que no tiene miedo a nadie y a nada ya que carece de depredadores. Y esa sana, fresca y reconfortante falta de miedo es algo que se experimenta al tomar la medicina.

La historia relata que, antiguamente, las ranas bajaban de los árboles al escuchar los cantos de los chamanes. Y lo hacían para entregar su medicina. Parece ser que el nombre de Kambo se le puso en honor a un hombre-medicina del Brasil llamado Kambus. La gente de su pueblo se estaba enfermando y él ya no sabía que hacer para curarles. A través de una visión, durante una experiencia en una ceremonia que celebró con la planta sagrada de la Ayahuasca, descubrió que la rana era la poseedora de esa

medicina. Cuando estaba a las puertas de la muerte desveló el secreto de Kambo a su pueblo para que lo mantuviera vivo.

En la selva, el kambo ha sido desde épocas milenarias la vacuna para contrarrestar todo tipo de bacterias, para mantener el sistema inmunológico fuerte y también para combatir la malaria y las picaduras de serpiente o de arañas, entre otros.

Hasta ahora, la ciencia –que está muy interesada en desentrañar las bases de esta sustancia para patentarla y fabricarla de forma sintética – solo ha logrado reconocer nueve péptidos bioactivos de los muchos que contiene. Y escúchate bien, básicamente se trata de una medicina que limpia las células. –Imagina lo que esto significa en el caso del cáncer–. Cuando los péptidos que la componen entran al cuerpo éste los transforma en lo que más esté necesitando, sea cual sea la degeneración física o enfermedad. Eso es lo que podría llamarse la “magia” del Kambo, que en cada persona actúa de una manera distinta en función de lo que ésta esté necesitando, aunque creas que vas a tomarla por otra razón.

Estoy convencida de que la potencia de esta medicina radica en que atiende al ser humano como un todo integral y no como un ente fragmentado. En sus actos, en su manera de pensar, en su manera de comer... y en ese sentido cuando la medicina entra y remueve algo que está dentro de un órgano, todo lo que le hagas al cuerpo va a afectar a los planos psíquico, emocional, espiritual y mental. Todo está interconectado.

Todos los beneficios del kambo son en su mayoría físicos. Sin embargo, como en mi caso, algunas personas a veces recibimos una especie de visión, de pensamiento o de reflexión profunda. –Yo lo llamo certeza–. De todos modos, a niveles sutiles es evidente que el kambo despeja diversos aspectos de tu vida. La luz verde de la rana es como un cristal limpio y brillante de la selva que refresca y despeja no solo el cuerpo, también tu concepto de la vida.

Sé, por mi propia experiencia, que todo lo que sucede en el cuerpo físico, cuando se manifiesta, es como una llamada de atención de que lo que te pasa es algo que previamente ha permeado todo el cuerpo mental, emocional y espiritual. Lo que hace esta medicina es recordarle al cuerpo físico cómo sanarse a sí mismo.

Esta es una ceremonia de presencia. Lo cual significa que has de adoptar una actitud muy similar a la actitud meditativa. Esta medicina te vuelve muy vulnerable –la sacudida que genera a nivel orgánico es poderosa– y te ayuda a comprender que, para

que la vida funcione, necesitas estar presente y contar con los demás. En este sentido, Kambo ha sido y sigue siendo un profundo aprendizaje para mí.

Kambo es una medicina que limpia a través del vómito y la diarrea. Es absorbida por el sistema linfático y los efectos son casi inmediatos. Taquicardia, agitación... y a partir de ahí el kambo te enseña a soltar; estás a solas con él. Él está en ti. Nadie te puede evitar la experiencia. Nadie va a venir a salvarte. No puedes escapar. Y por eso es un enorme aprendizaje; porque requiere entregarse, rendirse a esa incomodidad, dejarla hacer y sentir, aceptar y ser increíblemente consciente de lo que sucede en el cuerpo. Esto te conduce inevitablemente hacia la humildad.

La medicina permanece en el cuerpo al menos durante cuatro meses. Si la llamas, se aviva más –Y esto es algo cierto, muy cierto. Doy fe–. La depuración que realiza es, además, mental y emocional. Hay quien entra en procesos emocionales intensos tras tomarla, depende del punto vital en el que se encuentre. Kambo extrae todas las emociones que te dañan, extrae las toxinas. Se dice que esta medicina libera el *panema*. El *panema* es toda la negatividad que vas recogiendo a lo largo de tu vida. Desde antiguo se describe como una nubecita gris sobre tu cabeza que va opacando tu energía. –Es curioso, en los tebeos que leía de pequeña, acostumbraban a dibujar una nubecita gris sobre un personaje cuando se encontraba en medio de una tribulación–.

Personalmente siento que kambo es una maestra que, si quieres, te permite convertirte en el observador de lo que le hace a tu cuerpo; si eres capaz de dar un paso atrás y limitarte a respirar, a observar sin juicio, sin queja, sin victimismo, a aceptar el malestar, la experiencia es completa. Te permite darte cuenta de que tú eres algo muy diferente a eso que te pasa. De que, por duro que sea el trance, si así lo decides, estás al margen de ello. No diré que estás por encima, no es eso. Es simplemente que te das cuenta de que es solo una simple cuestión mental y de actitud el hecho de que sufras el malestar y te quedes atrapado en él o de que lo dejes ser sin que te afecte. Ya sabes, esto solo depende de dónde quieras situar tu foco de atención. Y esta experiencia con la medicina te lleva a entender que puedes actuar del mismo modo con todo lo que sucede en tu vida: que puedes dar un paso atrás y respirar para atender de forma ecuánime lo que está sucediendo. Cuando lo haces, permites que el universo –la energía, la divinidad, Dios– se haga cargo de todo. Dios te sostiene. – Para mí sí–. Comprendes que, prácticamente

el cien por cien de lo que pasa en tu vida en realidad sucede solo en tu cabeza y depende de tu actitud.

Comprendes que continuamente estás fuera de ti, inmersa en tus pensamientos en lugar de estar en ti, haciéndote con el dominio de la situación; y es entonces cuando te das cuenta de que no hay nada que controlar, de que en verdad solo eres una hermosa y simple presencia.

Nada más y nada menos.

Lo que Kambo me aporta.

Perspectiva, seguridad, serenidad, fortaleza, claridad mental y emocional, estabilidad, valor, determinación. Fortaleció mi sistema inmunológico. Y estoy convencida, como te he relatado anteriormente, que, desde la primera sesión, de un modo o de otro, al nivel que fuera, estaba curada.

Me entregué a las tres tomas de Kambo desde la certeza de saber que, como mínimo, encararía las sesiones de quimioterapia con perspectiva, serena y mucho más fuerte. Y así fue. De hecho, en las sesiones de quimio y posteriormente de radioterapia, supe mantenerme como con Kambo, al margen de lo que estaba sucediendo. Observando el dolor, las molestias, la impresión que causa con perspectiva y centrando mi atención en otros aspectos de mi realidad que nada tenían que ver con lo que estaba pasando.

Es probable que te preguntes qué significa eso de tener perspectiva. Bueno, lo que quiero que comprendas es que la medicina –el Kambo– te arranca del centro de la escena. Produce un efecto tal que dejas de sentirte la víctima indefensa y desarmada a la que le pasan cosas, para saberte solo la observadora de la escena. Kambo te permite retroceder y mirar lo que acontece como si fueras un águila, como si estuvieras en lo alto de una cumbre. Te das cuenta de que a tu cuerpo le están pasando ciertas cosas, pero sabes que hay una razón y que todo tiene un sentido. Y dejas de sufrir, dejas de apegarte al dolor. Y al victimismo que puedes generarte si te quedas en él. Y te das cuenta de lo fuerte que es tu cuerpo. Y eso es fundamental para encarar cualquier situación; que dejes de sentir que las cosas te pasan sin que puedas hacer nada para darte cuenta de que, muy al contrario, desde una mayor conciencia puedes hacer algo con ellas. Al verlo desde cierta distancia le das una nueva lectura y entonces te sabes capaz de redirigir lo que sucede y darle una dirección más acorde a lo que tú, de verdad, eres y quieres.

Con respecto a la serenidad y la fortaleza que conquistas como consecuencia del efecto de la medicina en el organismo, he de decirte que tiene todo el sentido; los procesos químicos que se producen en el organismo como consecuencia de su actividad multiplican la resistencia del sistema inmunológico lo cual, en buena lógica, repercute en las sensaciones que percibes, no solo físicas, también mentales y emocionales.

Aunque tal vez te parezca insensato quiero explicarte algo más al respecto. Y pienses lo que pienses estará bien, puesto que será tu opinión, tu punto de vista, tu sentir. El mío, mi percepción de la realidad, obviamente, es la que es. Y quizá difiere en mucho a la tuya. O tal vez no. En cualquier caso, no importa. Incluso esta misma reflexión también carece de importancia.

Hace muchos años que dejé de medicarme. Afortunadamente y, entiendo que generado por el estilo de vida que mantengo, no he tenido dolencias de ningún tipo. Encontrarme de frente con la aparición del tumor ha sido inesperado, sorprendente y, en primera instancia, desestabilizador. Como ya has leído, tuve que parar y silenciar mi mente para comprender el para qué, cuál era el sentido de esta dolencia. Al hacerlo, muchas incógnitas se despejaron. Pero aparecieron otras. La primera, por lo que suponía para mi organismo, fue dilucidar si quimioterapia sí o quimioterapia no.

Precisamente por el hecho de ser, como decían los médicos bastante sorprendidos, “*una mujer de mediana edad que no se medica*”, me molestaba profundamente tener que someter a mi cuerpo a medicamentos tan potentes y demoledores como la quimioterapia, la radioterapia y las inyecciones de Trastuzumab. –Que en las últimas cinco entregas se iban a transformar, muy a pesar del oncólogo que se ocupaba de mí y del mío propio, debido a un ajuste económico de la *Conselleria de Sanidad Universal y Salut pública*, en cinco “hermosas” sesiones de gotero de dos horas por las que tendría que pasar otra vez–. Aquí tienes otro bonito ejemplo de como las prioridades de los gestores, en muchas ocasiones, se centran en ahorrar antes que en el bienestar físico, emocional y mental de la paciente. Pero este es otro cuento.

Tuve que valorarlo y rápido puesto que, como ya te he dicho, el tumor era potente y de los que avanzan con celeridad. Como ya habrás leído contrasté la valoración médica con la de una, también, experimentada y conocida oncóloga integrativa de Barcelona. Y me alentó en la misma dirección que el oncólogo de Valencia.

Sin embargo, seguí dándole vueltas a la posibilidad de atender al tumor sin los tratamientos convencionales, es decir, atenderlo desde la medicina antigua y desde las otras opciones que te relato en este libro. Forcé a demorar unas semanas el tratamiento de quimioterapia para tomar Kambo. Y para decidirme, para salir del barullo mental que me había generado la inquietante situación.

¿Soltaba la mano definitivamente a la medicina convencional o creaba mi propio coctel sanador?

“Sigue el camino del medio”.

Esa fue la respuesta. Me afiancé en la certeza de que nada es gratuito, de que siempre hay una razón para encontrarte en cada situación. En este caso, para encontrarme en esta situación. Y fíjate, para “encontrarme”. En esta situación me “encuentro”. Me encuentro conmigo. Me descubro tal y como soy y reconozco de qué soy capaz. –Qué esencial es darte cuenta del vocabulario que utilizas y de cómo tu inconsciente te hace guiños para que te reconozcas a ti misma en cada situación.

Y –sí, soy consciente de lo raro que te puede sonar todo esto, pero es así– decidí que tal vez dentro de este trabajo de maduración y de reprogramación personal que vivo y al que me someto por propia voluntad, procedía rendirme a la experiencia, sumergirme de lleno en todo lo que podía conllevar la resolución de esta dolencia. Para poder vivir y proyectarme como sentía, era preciso que pasara por estas experiencias. Por la combinación y cohesión de la aplicación de la medicina alopática, la medicina ancestral y las otras terapias y acciones de las que te hablo. Y siempre, con total conciencia de mí misma y de lo que hacía en cada momento.

Solo cuando experimentas en tu propio organismo y en plenitud, con total conciencia y atención, en presencia, es posible comprender el dolor y el sufrimiento de otras personas. Solo cuando has caminado en la experiencia del dolor, del miedo, de la incertidumbre, cuando te has rendido y has aceptado experimentar en mayúsculas, solo desde ahí es posible reconocer la vida; comprender y acompañar, y servir a otros honestamente. Y no porque lo has leído, estudiado o te lo han contado, sino porque lo has experimentado. Esa es la diferencia entre vivir y creer vivir. Decidí sumergirme de lleno en la experiencia, sin huir de nada, utilizando todas las herramientas a mi alcance para comprobar si se puede experimentar la vida desde otro lugar. Si se puede vivir, desde la paz interior y desde el amor hacia una misma y hacia la vida, sin apego, sin lucha y en paz la aterradora experiencia del cáncer.

Y me alegro de haberlo hecho. Porque ahora sé que sí. Que se puede.

Y sé –porque lo he comprobado en mí– que hay otras opciones a las que se les tendría que dar un voto de confianza, más allá de las creencias en los paradigmas a partir de los cuales está construida esta realidad.

Cuatro

Transformándome a través del sonido.

“Si aceptamos que el sonido es vibración y sabemos que la vibración incide en cada parte de nuestro ser físico, entonces entendemos que el sonido se escucha no solo a través de los oídos, sino a través de cada célula en el cuerpo. Una razón por la que el sonido es sanador, a nivel físico, es porque nos toca y nos transforma profundamente en los planos emocional y espiritual. El sonido puede corregir los desequilibrios en todos los niveles de funcionamiento fisiológico y puede desempeñar un papel positivo en el tratamiento de prácticamente cualquier trastorno médico”.

Dr. Mitchell Gaynor, fue Director de Oncología Médica y

Medicina Integrativa en el Centro de Prevención del Cáncer de Cornell, Nueva York.

Vivimos en un tiempo en el que parece que necesitamos “ver para creer” –aunque pienso que esto, en general, siempre ha sido así. Solo hay que remitirse a la experiencia de Sto. Tomás con Jesús—. Con todo, tengo la sensación de que hoy en día, esta tendencia está más marcada. Quizá porque esta es la experiencia vital en la que me hallo y no en otra. Constantemente recurrimos a la ciencia para que corrobore cada experiencia. Esto, llevado al extremo, me parece algo loco. ¿De verdad tengo la necesidad o la obligación de hacerlo? ¿Convencerte de que algo que he experimentado en mí misma tiene respaldo científico para que me creas! Y, en verdad ¿qué necesidad hay de esto? Primero, ¿por qué he de convencerte de nada? Y segundo, ¿acaso el hecho de que alguien lo haya comprobado en un laboratorio otorga más veracidad o credibilidad a lo que sé, a lo que he aprendido y comprobado personalmente?

¿Te das cuenta de lo absurdo que resulta este comportamiento?

Pero qué bien insertado se halla entre nosotros. Es, de hecho, una tendencia obsesiva y, de tan cotidiana como es, te pasa desapercibida. Que alguien o algo externo a mí, preferiblemente sustentado por un paradigma, tenga que dar solidez a mi propia experiencia. Como si el hecho de que un grupo de científicos, –sobre todo si son de alguna universidad u hospital norteamericano– haya confirmado en laboratorio lo que tú has experimentado por ti misma le diera más validez a tu propia experiencia.

Así funcionamos. Inmersos en paradigmas que dictan qué es y qué no es. Qué cosas son posibles y qué cosas no lo son. Y así actúa el paradigma científico. Y así actuamos nosotros con respecto a él. Cuando unos experimentos aseveran que algo es posible lo damos por hecho. Cuando dicen que no lo es, lo ignoramos por completo.

¿En qué posición nos coloca esto como seres humanos? ¿Qué necesidad hay de apoyar algo que tú misma has vivido sobre los experimentos de otros? ¿Y que eso que tú has experimentado forme parte del “patronaje” establecido como ideal y a partir del cual todo lo que no concuerde con ello no valga?

Creemos que eso ofrece objetividad. Con todo, me he dado cuenta de que es difícil lograr esa tan ansiada objetividad. La misma ciencia así lo describe (*sic*). La física cuántica hace años que muestra la importancia del observador; el que observa, –estoy convencida de que es algo que está directamente conectado con la intención y con el grado de expectativas del sujeto en cuestión y, tal vez, también con la conciencia– influye en lo observado de un modo o de otro. Así es la cosa. – ¿Lo ves? Ya he cotejado algo con “lo que dice la ciencia”.

Particularmente creo, y cada vez estoy más convencida de ello, que las cosas, la realidad en la que nos movemos e interactuamos solo “es”, y somos nosotros, eres tú misma con tu forma de comprenderla y atenderla quien da forma final a esa realidad.

Por otra parte, ¿cuántas veces se han mantenido “verdades científicas” que, con el tiempo, han quedado en *agua de borrajas*? Que se lo pregunten a Giordano Bruno, a Miguel Servet –que pagaron con su vida el ir contracorriente–, o al prestigioso doctor Mitchell Gaynor por citarte algunos.

¿Cómo cerciorarse entonces de que lo que afirman los practicantes y expertos en sonido sobre su influjo y su poder es cierto? ¿Existe alguna evidencia de que la vibración que provoca el sonido sea capaz de afectar a la materia, de interactuar con las moléculas de tu cuerpo y estimular así la curación de un órgano enfermo? ¿Es posible medir sus efectos?

En este capítulo voy a explicarte mi experiencia con respecto a la influencia del sonido en mi reciente relación con el cáncer. Tal cual ha sucedido. Y serás tú quien decida en función de ello si puede o no serte de utilidad. Ahora, al grano.

El sonido y la fascinación de la resonancia vibratoria.

A principios de la década de los 80 en la Universidad de Jussieu y secundado por la bióloga Helene Grimal, el musicólogo e investigador Fabiene Maman inició una serie de estudios que resultarían reveladores sobre la profundidad de los efectos producidos por el sonido en el organismo humano. Es decir, descubrió hasta qué punto llega a afectar a las células. Tal y como él mismo afirma, siempre sintió una honda fascinación por el sonido y le intrigaba saber si, lo que sentía en su propio cuerpo bajo el influjo de determinados sonidos, se podía medir.

A lo largo de casi dos años desarrollaron un método para estudiar y determinar el efecto que causaba el sonido a bajo volumen –30 a 40 decibelios– en las células humanas. Colocaron una cámara especial en un microscopio donde, previamente, habían situado diversas muestras de células humanas cancerígenas, más concretamente extraídas de un cáncer de útero. Hicieron sonar, en diferentes fases, diversos instrumentos acústicos entre los que se encontraban una guitarra, un gong, un xilófono y, en última instancia, el canto de la voz humana –la propia voz de Fabiene–. Decidieron que los períodos de tiempo para cada instrumento serían de 21 minutos ininterrumpidos, durante los cuales, observarían en tiempo real, el efecto causado en las células.

Gracias a las cámaras obtuvieron abundante documentación gráfica.

Para realizar el experimento decidieron utilizar la escala Jónica. Este modo, o código, es equivalente al modo mayor. De hecho, el Do Jónico es la escala que más acostumbrados estamos a escuchar, y nos suena de tal forma que produce en nosotros emociones de felicidad y alegría.

Una de las primeras cuestiones en las que se centraron fue el descubrimiento de que, dependiendo del instrumento, el efecto causado sobre las células cancerígenas se producía en un lapso mayor o menor de tiempo siempre dentro del total de los 21 minutos establecidos. Por ejemplo, en el caso del xilófono, catorce minutos eran suficientes para observar cómo la estructura de las células cancerosas se desorganizaba rápidamente mientras era interpretada la escala.

Pero lo más asombroso surgió cuando comprobaron que las células cancerígenas estallaban –sí, estallaban–mientras que las células sanas se activaban y fortalecían. Catorce minutos fue el tiempo suficiente para que la célula explotara.

Sin embargo, el mayor impacto llegó con la aplicación de la voz humana. Fabiene Maman cantó las notas de la escala; ese fue el impacto más poderoso sobre las células. En esta fase del experimento, las células de cáncer explotaron totalmente en nueve minutos.

Tras diversas comprobaciones, llegaron a la conclusión de que la voz humana posee algo en su vibración que la hace más potente que cualquier otro instrumento musical. – ¿Tendrá algo que ver la conciencia? – Al parecer, las células cancerosas no fueron capaces de soportar una progresiva acumulación de frecuencias vibratorias y se destruyeron. Maman llegó a concluir que es muy alta la posibilidad de que la capacidad vocal del ser humano sea una de nuestras mejores herramientas de auto sanación.

Como te puedes imaginar los hallazgos fueron emocionantes, y le inspiraron para proseguir con el estudio. Decidió ampliarlo, para ello contó con la participación de dos pacientes con cáncer de mama. Cada una de ellas se comprometió a trabajar con su propia voz durante tres horas y media cada día a lo largo de un mes. Los resultados fueron fascinantes.

Una de ellas acabó con el tumor por completo y no necesitó ninguna intervención. La otra se sometió a una intervención quirúrgica para extirpar el quiste. El resultado fue que el nódulo, de un tamaño considerable, no solo se había reducido, sino que, además, aparecía completa y literalmente seco. La mujer se restableció completamente de la cirugía y, como en el caso anterior, experimentó una completa recuperación.

Y también sobre estos casos dispuso de abundante documentación gráfica.

Los resultados de estos experimentos son fabulosos pues las células cancerosas muestran evidencias de que sus núcleos son incapaces de mantener la estructura mientras las ondas de frecuencias de sonido atacan a las membranas citoplasmática y nuclear. Lo que sucede es que la vibración del sonido, literalmente, transforma la estructura celular y a medida que la voz se intensifica ininterrumpidamente, la

frecuencia vibratoria resulta demasiado poderosa, y las células –como si de una fina copa de cristal se tratara– son incapaces de adaptarse o estabilizarse. De este modo, la célula colapsa; es imposible para ella acomodar su estructura y sincronizarse con los sonidos.

Otra cuestión interesante radica en el descubrimiento de que estas células, las cancerígenas, están conformadas para vivir en un ambiente de disonancia y por ello son incapaces de volverse resonantes con el cuerpo. Las células tumorales acaban desestabilizándose, entran en una desorganización profunda y explotan siendo destruidas por el sonido en su estado más puro.

Pero no solo estudiaron las células cancerígenas. También investigaron los efectos del sonido en las células sanas. Para abundar en la documentación gráfica de lo que ocurría en el sistema energético de las células humanas sanas cuando eran expuestas a las frecuencias sonoras en una escala cromática, sumaron al experimento una cámara Kirlian. Descubrieron que, el color y la forma de cada célula y su campo de energía sutil o aura cambian según el tono y el timbre de cada nota. Observó lo que convino en llamar “afinidad vibratoria” con cierta nota; el aura de la célula se transforma adoptando la forma de un mandala de rosas y azules hermosos y vívidos. Llegó a la conclusión de que, cuando esto sucede, es porque la célula ha encontrado la “nota fundamental”. “Su” nota fundamental. Por lo tanto, si un ser humano se sintoniza con esta nota fundamental, le es posible alcanzar la armonía celular, no solo en el campo energético sino también en su entorno.

Pero este desafío no acabaría aquí. Poco después conocería al físico francés Joel Sternheimer, doctor en física teórica que fue alumno de Louis de Broglie, Premio Nobel de física en 1929. Sternheimer es el descubridor de la frecuencia vibratoria de las partículas elementales mucho antes de la conocida “teoría de cuerdas” –string theory. Hacía mucho que Sternheimer realizaba la transposición de ciertas estructuras moleculares a patrones musicales, creando lo que se conocería como la “música de las moléculas”. Y, al igual que Maman, se había dado cuenta de que, si en la estructura de un organismo aparece un problema, –como sería en el caso de un cáncer– las moléculas sanas que pertenecen a ese sistema no vibran; sin embargo, si escuchan la cuerda de notas que reconocen como “su tono”, vibran nuevamente.

Estos experimentos señalan en una dirección desafiante: ¿es posible curar el cáncer y otras enfermedades utilizando de forma adecuada el sonido? ¿Sería posible evitar las costosas, estresantes y contraproducentes sesiones de quimioterapia, radioterapia, inyección de anticuerpos y operaciones? ¿Sería posible evitar el efecto debilitador de los productos utilizados en el tratamiento? Y no solo estos efectos directos, ¿también otro efecto secundario a medio y largo plazo como es, por ejemplo, la cuestión económica? Al final, resulta en una suma de gastos que puede, y de hecho lo hace, estresar a los pacientes. Y todo ello sumado al shock que supone, primero, el hecho de que te notifiquen que tienes un cáncer –variando en mucho el grado del impacto, de tu actitud y de la “habilidad” y empatía del profesional de la salud que lo comunica–. En segundo lugar, enfrentarse al propio tratamiento también es fuente de miedo y preocupación para muchas personas.

Desde los años setenta ha sido, y es, considerable el número de profesionales de la medicina convencional que han investigado y trabajado en sus consultas con el sonido. Muchos de ellos han transformado su quehacer como especialistas en oncología en un concepto conocido como medicina oncológica integrativa.

Existe evidencia médica que confirma el uso del sonido como una herramienta eficaz para sanar. La sanación por este medio es adecuada en el alivio del dolor y en el tratamiento de las aflicciones relacionadas con el estrés como el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia, el insomnio, el dolor, la depresión y el cáncer. Universidades de prestigio como la de Duke y la Universidad de Carolina del Norte hace tiempo que cuentan con programas holísticos que vinculan el tratamiento del cáncer con el cuerpo, la mente y el espíritu. –También las hay en España así como centros especializados en medicina integrativa–. Emplean el sonido como parte vital del proceso de curación para pacientes de cáncer con resultados asombrosos.

El reconocido oncólogo y especialista en medicina integrativa, *Dr. Mitchell Gaynor* fue uno de los pioneros en la utilización de sonido, incluyendo cuencos tibetanos, cuencos de cristal y cantos, con pacientes de cáncer desde principios de los años setenta hasta la actualidad. –A pesar de su magnífico estado de salud, de su prolífica y exitosa carrera profesional, en 2015 apareció muerto en su casa de campo en extrañas circunstancias. El dictamen de la policía fue suicidio. Uno más de los diversos casos controvertidos en los

que se han visto envueltos muchos profesionales de la medicina integrativa en Estados Unidos en la última década. Curioso, cuanto menos. Te invito a que lo investigues.

A raíz de sus investigaciones, el director médico del *Centro Deepak Chopra* en California, el *Dr. David Simon*, descubrió que tanto el canto como el sonido de los cuencos tibetanos son metabolizados –transformados– químicamente por el organismo en “opiáceos endógenos”, que actúan sobre el cuerpo como analgésicos internos y agentes curativos. Los cuencos del Tíbet emiten el sonido del Vacío, es lo que se conoce como el sonido de la creación. Durante siglos han sido utilizados en la curación, así como en la transformación de la conciencia.

Toda la materia, incluso la aparentemente inerte, es energía vibrando a diferentes velocidades. Alterando la velocidad de la vibración se modifica la estructura de la materia, –lo puedes investigar si lo deseas a partir de las referencias que encontrarás al final del libro sobre los experimentos, entre otros, de los pioneros en la materia Ernst Chladni y Hans Jenny. Fascinantes–. Los cuencos tibetanos vibran en una frecuencia conocida como “*la frecuencia de la perfección*” que no es otra más que la producida al vibrar el mantra sánscrito AUM –OM–. Los sonidos generados por los cuencos estimulan las ondas cerebrales adecuadas con el fin de crear resonancias simpáticas con esta vibración, que invoca el proceso de curación.

Un mantra tiene como objetivo, entre otros más profundos, relajar e inducir a un estado de meditación en quien lo canta o escucha. Simplificando te diré que la palabra está conformada por dos expresiones: “mans”, que significa “mente”, y “tra”, que expresa “liberación”. Los mantras pueden poseer, o no, un significado literal. Pero no son afirmaciones ni oraciones. Se trata de una antigua tecnología –sí, tecnología, ¿a que te ha sorprendido? – cuya esencia reside en el poder de las vibraciones que se producen en el cuerpo, que permite sincronizarlo con la mente y con el espíritu. Estas vibraciones, y su ritmo y repetición producen numerosos beneficios a niveles físicos y mentales, ralentizando el sistema nervioso y calmando la mente.

AUM es considerado el sonido original y la sílaba sagrada del universo. Cuando lo cantas te sintonizas, no solo simbólica, sino también físicamente a ese sonido, reconociendo tu conexión con el resto de los seres vivos, la naturaleza y el universo lo cual te lleva de regreso a tu estado original de equilibrio, con el que llegaste a este mundo.

El universo vibra en un estado de absoluta armonía; dado que formas parte de él, también tu estado originario es ese mismo, un estado armónico. El estrés, las distracciones, las prisas, los desafíos de la vida entendidos como “problemas”, las heridas emocionales, la mala alimentación o el sedentarismo generan desequilibrios que, en mayor o menor medida, derivan en enfermedades; físicas, emocionales y / o mentales. Los sonidos armónicos emitidos por los cuencos, siempre y cuando estén

generados por las personas preparadas para ello, enfocan dulcemente a la conciencia de vuelta al estado originario de salud integral.

Es muy curiosa la experiencia cuando se golpea un cuenco pues puedes sentir que el aire que lo rodea también vibra. Las poderosas vibraciones se expanden rápidamente por el cuerpo, que, recuerda, está formado en más de un 80% por agua, con lo que se convierte en un delicado – o potente, según lo que se pretenda– masaje interno para todas las células. –Los fisioterapeutas también hacen uso de estos masajes internos con ondas sonoras ultrasónicas–.

Tu cuerpo es una entidad viviente de vibraciones y longitudes de onda. Ten en cuenta que un órgano saludable se encuentra bien templado, –como un instrumento bien afinado– lo que significa que únicamente vibra con su propia frecuencia, –cada ser vivo tiene su propia frecuencia específica– mientras que la frecuencia de un órgano con una disfunción aparece alterada. Como te he señalado antes, los cuencos –al igual que los gongs y los cascabeles– recrean la frecuencia armónica original, y estimulan el cuerpo para que descubra y se sincronice de nuevo con su propia frecuencia, de manera que cuando está sincronizado vibra independientemente.

Una vez que el cuerpo ha sido estimulado y despertado por las poderosas vibraciones de los cuencos, es capaz de afinarse a su propia frecuencia inalterable.

Toda terapia basada en el sonido se fundamenta en el principio de resonancia, por el cual una vibración más intensa y armónica contagia a otra más débil, disonante o no saludable.

Debido a ello, aunque no puedas escuchar conscientemente frecuencias que están fuera de tu campo auditivo, ni seas capaz de producir sonidos o frecuencias que estén fuera de tu alcance, mediante los sonidos de los cuencos te será posible resonar con ellas ya que serán tus células las que lo harán.

A finales de septiembre de 2020 una de mis amigas de la que ya te hablé en el capítulo anterior, Paola, regresó de su retiro en un monasterio oriental. Hacía unos tres meses que no nos veíamos así que fue emocionante reencontrarnos. Nuestra amistad empezó en 2014 cuando ambas iniciamos los estudios para ser profesoras de Kundalini Yoga. Fueron dos años de trabajo intenso con nosotras mismas. Y toda la energía y el empeño invertidos durante aquel tiempo dieron como resultado una interesante amistad. Tomarte una formación de Kundalini Yoga tan en serio como para que resulte esencial en la transformación de tu vida no es algo muy habitual. El objetivo no era el de convertirme en profesora para dedicarme a ello. En realidad, nunca existió un objetivo determinado, preestablecido; sí formaba parte de una meta general que no era otra más que la de sentirme en paz conmigo misma. Desapegarme de mi ego y vivir en y desde la paz interna. Este ha sido y sigue siendo mi gran propósito. Y ningún otro. Algo que jamás había siquiera atisbado y a lo que quería, sin ninguna duda, llegar. Y el yoga, en esta disciplina, supuso desde el primer día un fabuloso, intenso y apasionante modo de contribuir a ello. En el caso de Paola la circunstancia era similar. Así que congeniamos rápidamente.

Con el transcurso del tiempo y pasada la formación, cada una de nosotras siguió trabajando en sí misma de forma distinta, aunque mantuvimos la amistad y las más que recurrentes puestas en común sobre situaciones, herramientas utilizadas, progresos y recaídas.

Aquella tarde de septiembre la recogí en su casa y le propuse ir a caminar a la playa. El día todavía era largo, así que hasta la puesta de sol restaba lo suficiente como para que nos diera tiempo a desarrollar una de nuestras conversaciones. Quería que me pusiera al día de lo que había experimentado y, por su parte, ella quería saber cómo iba el tratamiento oncológico. Esta fue la primera vez que me vio ya sin mi precioso pelo castaño. Personalmente me parecía que mi nuevo aspecto me daba un aire interesante. A Paola le dio mucha risa cuando me quité la peluca –me la quitaba para pasear por la playa y siempre que podía y entonces utilizaba un pañuelo–. Luego se puso más seria y me dijo que tenía un aspecto *muy espiritual*. Le pregunté qué quería decir con eso de *muy espiritual* a lo que respondió: “*pareces una extraterrestre venida de un planeta con un nivel de conciencia más desarrollado, para decirnos que tenemos que vivir en paz y en amor*”. He de reconocer que ahí la risa me la dio a mí. Me vino bien la ocurrencia.

Siempre viene bien reír.

A lo largo de todo el tiempo en el que se desarrolló el tratamiento mi rostro varió en su forma, adelgacé mucho –debido en gran medida a la dieta cetogénica de la que te hablo más adelante y también al desagradable sabor a metal que continuamente sentía en la garganta y en la boca generados por la quimioterapia y el Trastuzumab, lo cual invitaba a comer más bien poco– y las facciones cambiaron considerablemente.

A lo largo de aquel verano, aprovechaba cualquier rato libre por la tarde para escaparme a *el Saler* en Valencia, que es junto con *las Rotas* en Dénia, una de mis playas favoritas. En esas horas en las que los rayos solares son más relajados y la afluencia de gente menor, paseaba bordeando la orilla desde el restaurante *Duna* hacia el desmantelado hotel de *el Saler*. Una costumbre que mantuve a lo largo de las semanas que duró el tratamiento de quimioterapia. Al principio eran días aleatorios, siempre antes de la sesión de quimio que era, cada veintiún días ineludiblemente los jueves de mañana. A partir de esta tarde, la del reencuentro con Paola, las caminatas por la playa quedarían ubicadas en los lunes o martes de cada semana por una cuestión que paso a explicarte y que es el origen de este capítulo.

Pero antes, graba esto y recuérdalo siempre:

El amor es el camino de regreso a una misma.

Y así es. Priorizarte desde la humildad y el amor, establecer la ecuanimidad y la paz interiores, cabalgar a lomos de la armonía interna supone un salto cualitativo en este proceso. Aquella tarde durante la conversación, le hablé del extraordinario efecto que las tres sesiones de medicina ancestral estaban surtiendo en mí. Como sucede tras cada toma de Kambo, el sistema inmunológico se fortalece y sientes un equilibrio casi mágico. –Le expliqué que, en general, estaba manteniéndome mental, psicológica y físicamente fuerte y tranquila. Por supuesto, tenía mis momentos, –y muy duros– pero eran puntuales y muy de vez en cuando. Todo iba bien.

Sin embargo, la mejor noticia con diferencia fue el resultado de una segunda ecografía que me hicieron antes de la tercera sesión de quimioterapia; –por favor, presta atención a esto que te cuento– la médica que la realizó pareció desconcertada cuando, en

respuesta a su pregunta sobre si ya estaba concluyendo el tratamiento le dije que, en realidad, solo me había sometido a dos sesiones de quimioterapia y que, justo al día siguiente, iba a por la tercera. Inmediatamente, la interrogué, “¿qué ocurre? ¿Ya no hay nada?”—Quise que la pregunta sonara un poco a broma—. Respondió que en los ganglios ya no se observaba nada y que el tumor situado en el pecho medía menos de la mitad. Más tarde, en la consulta, el oncólogo se mostró igualmente sorprendido, pero insistió en mantener el protocolo preestablecido sin variaciones. Ya me avanzó la médica que realizó la prueba que dependía de cada oncólogo el seguir el tratamiento hasta el final o acabarlo antes—.

Por mi parte intuí qué había sucedido. Kambo estaba actuando. Me sentí muy feliz.

Evidentemente la alegría de mi amiga fue enorme. Iba por buen camino. Entonces me propuso colaborar en mi restablecimiento utilizando sus conocimientos en sonido. Se había formado en terapia de sonidos con Cuencos Tibetanos, Gongs y Cantos Armónicos de la mano de uno de los mejores maestros. Le dije que sí inmediatamente. Toda colaboración era bienvenida. Ya me había regalado alguno de sus *masajes sonoros* así que sabía perfectamente cuáles son sus efectos. Decidimos que, a partir de la semana siguiente cada tarde de miércoles, pero especialmente y sin falta la tarde antes de la sesión de quimio, me obsequiaría con uno de sus “masajes”. Era un momento ideal pues al día siguiente, jueves, a las siete de la mañana, iniciaba el que ya empezaba a ser el habitual protocolo médico. Extracción de sangre, colocación de la vía pertinente para los goteros, desayuno, visita médica para revisión y reconocimiento de los resultados del análisis y luego ya, sesión de goteros. Fue todo un acierto.

Según mi experiencia, sanar no es una cuestión simplemente física; se trata de abandonar un estado de falta de armonía, de ausencia de salud en el sentido más amplio y hondo de la palabra, para pasar a otro de armonía o de salud. Pero esto requiere de la prosecución de algo más; algo que trasciende lo físico. Requiere pasar de la finita y limitada percepción de una misma, centrada en el propio ego, a una perspectiva amplia que te recuerda que en ti está todo. Que posees todas las herramientas en tu interior para recuperar el equilibrio. Es mucho más que el hecho de curar el cuerpo físico. Es un proceso regenerativo para el que es *conditio sine qua non* un cierto despertar espiritual de profundas consecuencias curativas sobre los padecimientos, las enfermedades y cualquier otro aspecto de tu vida. –Y recuerda de qué te estoy hablando cuando hago referencia a la espiritualidad. Recuerda de qué te hablé en el primer capítulo; evita hacer lectura de “tierra quemada”, evita leer olvidando lo leído, por favor. Y recuerda. La lectura de este libro ha de ser acumulativa.

A medida que despiertas, tu perspectiva se amplía; cuando eso ocurre tu vibración también cambia y con ella la composición y organización de las células de tu cuerpo. Cada cambio afecta a la totalidad de lo que eres extendiéndose infinitamente. Tal vez tras la sanación se produzca la curación, sin embargo, la curación a un nivel exclusivamente físico –sin la sanación adecuada de los elementos centrales que han provocado la falta de armonía– con frecuencia conlleva una nueva y, quizás, recurrente manifestación de la enfermedad. Y si te fijas tienes a tu alrededor, si no en ti misma, varios ejemplos de enfermedades recurrentes que, desde la medicina convencional, se acaban explicando únicamente por una tendencia o por una cuestión genética o familiar.

Armonizar está en la misma naturaleza de la energía. El sistema energético de tu organismo capta los sonidos armónicos de los cuencos para resonar con ellos de tal modo que la energía disonante del cuerpo –aquello que puedes denominar enfermedad, o malestar– se vuelve armónica, es decir, la enfermedad se disuelve y reaparece la salud. Los sonidos de los cuencos transmiten eficazmente sus vibraciones calmantes y pacíficas a través del agua corporal afectando al sistema nervioso parasimpático, provocando naturalmente el aumento de las células inmunitarias que combaten las enfermedades y fortaleciendo la respuesta al estrés al crear sincronía cardiorrespiratoria –el flujo sincronizado de nuestras ondas cerebrales, respiratorias y de frecuencia

cardíaca—. La capacidad humana para sanar se basa en la capacidad del cuerpo para alcanzar esta sincronía. —De ahí la importancia de aprender a respirar—. Esto es exactamente lo que se logra interactuando con los cuencos. Al colocarlos directamente en el cuerpo, como sucede en una sesión privada, el potencial de sanación se incrementa exponencialmente.

Por otra parte, tu actitud, tus creencias, tu disposición se sumarán potenciando o boicoteando tu potencial de sanación —te lo expliqué al principio—. Esto es algo que siempre has de tener presente. Cómo enfoques lo que sucede va a facilitar o a entorpecer el proceso y, por ende, el resultado. Instalarte en la queja, la desconfianza y el victimismo diezman e incluso anulan cualquier pretensión de curación definitiva. Una actitud abierta, de confianza y serenidad, de certeza, fortalece tu sistema inmunitario y colabora en la consecución del cambio favorable en tu vida. Serenidad y confianza total en la capacidad de tu organismo para recuperar la salud. Y por organismo lo entiendo todo, cuerpo, mente e incluso alma. Solo tienes que colaborar con él. Combinar el sonido, —insisto, vibrado por la persona con la preparación adecuada— con visualizaciones, —afirmaciones dotadas de la emoción pertinente, sin emoción no sirven de nada—, hipnosis y meditaciones, dieta, suplementos, caminatas por el campo y yoga, por ejemplo, contribuirá sobremanera a que alcances la sanación, y la posterior curación. A lo largo de un proceso como el del cáncer es lo mejor que puedes hacer.

Una sesión privada con cuencos, gongs y otros instrumentos puede tener una duración de entre cincuenta y noventa minutos. Lo habitual es una hora, pero en mi caso y teniendo en cuenta la amistad que nos une, Paola solía alargarse más. Hay un aspecto del trabajo de mi amiga que, al menos en mi caso ha sido determinante. Es el hecho de que ella, además, canta. —Y ya te he hablado antes del efecto que produce la voz humana sobre las células del cuerpo—. Posee una voz con ángel; mucho más que hermosa. Tiene la habilidad de transportarte al lugar que necesitas en cada momento. Cada sesión es diferente, única y especial. Y profundamente liberadora y con ello, sanadora. La primera vez que la escuché sentí que regresaba a mi infancia, cuando solo era un bebé en brazos de mi madre; pude percibir cómo me abrazaba mamá y de qué modo el canto de Paola era como el sonido de la voz materna susurrando, cantándome una nana. Fue una impresión sobrecogedora y hermosa que me hizo llorar al

experimentarla. Algo que recordaré siempre. Me sentí abrigada, confortada, abrazada y profundamente amada.

Y quiero anticiparte que no siempre es un tiempo de paz; a veces, sobre todo cuando trabajas ciertos aspectos emocionales relacionados con tu proceso físico, la experiencia sonora es dura. Pero siempre, siempre, el resultado es brillante. Y, en cualquier caso, justo lo que precisas en ese momento. Se trata de estar abierta a la experiencia. Algunas personas no comprenden esto y, cuando pasan por un “viaje sonoro” especialmente doloroso o inquietante, deciden no regresar. Este es un error en el que es fácil caer si no eres capaz de ir más allá del instante, más allá del dolor, del miedo y del sufrimiento asociado a éstos. De ahí la importancia de tomar perspectiva, tal y como ya te he explicado. Y ten en cuenta que es algo que sucede en todas las terapias, desde la más simple hasta la más compleja; unas veces la sesión transcurre del modo más agradable. Sin embargo, cuando de verdad “tocamos” fuerte la llaga emocional, surge un dolor, una incomodidad, una desesperación que se hace difícil de gestionar. Los efectos de la herida emocional que son como garrapatas adheridas a ti, se rebelan. Pero, si te mantienes en tu espacio, comprendiendo que forma parte del proceso, que te interesa quedarte, que justo ahí es donde más te interesa estar, habrás dado un paso muy importante en tu sanación. Probablemente en la curación definitiva. Y te servirá de entrenamiento para sostener del mismo modo, el dolor y la incomodidad que puedan provocarte la enfermedad y los tratamientos –y los efectos secundarios asociados a ellos.

El lugar ha de ser tranquilo, apacible, confortable. Lo ideal es disponer de una camilla. Aunque también es posible si estás tumbada en una cama, en un sofá o en el suelo sobre una alfombra o esterilla. El hecho de hacerlo tumbada en una camilla es lo más práctico ya que así, el profesional que vaya a realizar la sesión podrá circular a tu alrededor sin obstáculos.

Te descalzas, te tumbas, te tapas con una manta y te cubres los ojos –personalmente me gusta así–. Aunque no es necesario, resulta de gran ayuda que tengas una intención que guardas para ti. No la reveles. Si, como en el caso de Paola, la profesional es buena, conectará a través del sonido con eso que precisas.

Por ejemplo, en una de las sesiones mi intención era que la principal emoción o situación pasada o actual relacionada con la aparición del tumor surgiera para reconocerla, comprenderla e integrarla por completo. En otra sesión mi intención era mantenerme físicamente relajada, y mentalmente tranquila y focalizada en lo que yo quisiera durante las sesiones de quimioterapia. Y así en cada sesión. Aunque, alguna vez me dejé llevar sin intención alguna. El sonido sabe qué necesitas. –Sí, lo sabe. Al igual que sucede con Kambo. Es increíble pero la energía vibratoria se encamina a donde más lo necesitas. Y a veces, incluso yendo con una intención determinada, te trabaja otra cosa–. Eso sí, cuando tengas una intención clara mantenla en la conciencia por unos segundos. Luego, la dejas ir. Y céntrate solo en los sonidos. Nada más.

Como te decía, una vez te has tumbado y estás lista, empieza la sesión de “masaje sonoro”. En mi caso, Paola utiliza, además de los cuencos tibetanos, dos *gongs* a los que suma otros instrumentos sanadores como los *crótalos*, el *Shanti Bell*, el *palo de lluvia* o las *pedras de río* por poner unos ejemplos.

Puede situar los cuencos directamente sobre las zonas del cuerpo a tratar; esto es algo que ella percibe. También puede hacerlos sonar deslizándolos sobre ti sin tocarte. Y lo mismo con el resto de los instrumentos. Unas veces el sonido es fuerte, poderoso. Otras, es suave y delicado. Según cómo estés, según tu disposición y necesidad de cada momento, las impresiones que recibas serán diferentes. Desde el más absoluto placer y reconocimiento de ti hasta el miedo y la desolación más profundos. Recuerda,

simplemente te explico cómo son las cosas. Y las cosas son así, unas veces disfrutas intensamente y otras no. – *This is life!!!*

Quiero relatarte lo que sucedió durante una de mis sesiones. Para que te hagas una idea de cómo se desarrolla, al menos en mi caso.

Octubre de 2020. Valencia.

Esta tarde mi intención es que el sonido contribuya a deshacer el tumor. A deshacerlo físicamente. Cueste lo que cueste. Así que eso es lo que tengo en la conciencia durante unos segundos. Luego lo dejo ir. Dejo la mente quieta. En silencio. Sigo las indicaciones de Paola en cuanto a la respiración y centro mi atención únicamente en los sonidos. –Es esencial dejar que la mente se aquiete y para ello, como ya te he explicado, es básico centrarte en la respiración. Hacerla cada vez más amable, profundizando, alargando, y pausándola–. Uno de los cuencos, el más grave, está situado sobre la camilla justo junto a la coronilla. Otro, sobre el pecho y un tercero sobre el estómago.

Bueno... Ahora es cuando me desnudo para ti otra vez; esta es la experiencia a partir de estos sonidos...

Siento el cuerpo pesado. Profundamente pesado. Empiezo a percibir movimientos en el estómago que se deslizan hacia el vientre. Durante un tiempo indefinido, percibo un intenso movimiento intestinal. Como si algo duro y pesado se estuviera desencajando. Casi al mismo tiempo una sensación, más generalizada, de que algo tira de mí, desde el sacro hacia abajo. Es el propio cuerpo el que percibo cada vez más pesado, como si me dejara vencer por la gravedad. Estas impresiones se conjugan con un gran desasosiego y oscuridad.

En la pantalla mental se dibuja, sobre un fondo negro profundo, una montaña enorme recortada al fondo de un paisaje, limpio de árboles y hierba. Es una especie de terreno yermo y la silueta de la gran mole montañosa se recorta sobre el fondo en penumbra. Es de noche. Una montaña semejante a Uluru –Ayer's rock– en Australia. Observo el vuelo de un pájaro nocturno. Una silueta que también aparece recortada sobre el cielo oscuro, y sin embargo más claro que la montaña. Hay un gran silencio. Y el sonido de los cuencos, envolvente, sutil e incisivo penetra por cada poro de la piel. En el cuerpo un peso cada vez mayor. Una fuerza sigue tirando de mí potente. Me arrastra hacia abajo. Y una gran sensación de pesadez invade todo mi ser. La figura de la montaña, el cielo oscuro y levemente estrellado se desvanecen lentamente. Y todo va pasando a negro. Completamente negro. Y respiro con cierta dificultad, como si el aire se hubiera densificado, enturbiado. El desasosiego aumenta. Y los sonidos de los tres cuencos

cada vez me llevan más profundo. Y reparo de pronto en que estoy bajo tierra. Enterrada. Bajo tierra, entre la tierra. Siento que estoy muerta. Pero respiro. Formo parte de esa tierra. Como si me hubiera deshecho hasta mimetizarme con ella. Es muy extraño. Resulta inquietante pero no da miedo. El sonido cambia. Y me voy liberando de la sensación corporal tan evidente. Pero siento algo duro en el pecho, como si un puño amplio y poderoso lo presionara. Y una enorme tristeza me invade. Una tristeza sin consuelo. Honda y eterna. La presión es fabulosa. Y una sensación de inquietud y de agobio se apodera de mí.

Desconozco cuanto tiempo pasó así.

Entonces Paola empieza a cantar una especie de canto que me recuerda al de una indígena india americana. Es dulce y abrazador como una canción india de cuna. Sin embargo, arranca lágrimas de mi corazón. Empiezo a llorar desconsolada. Y noto que toda la fuerza de las lágrimas parte del pecho derecho. Es un llanto largo y descorazonador. Siento carencia de amor. Ausencia de afecto. Una intensa soledad me abraza. Penetra cada poro de la piel. Cada célula. Algo duele muy adentro. Percibo un gran dolor en el corazón. Como si quisiera abrirlo y no supiera. Y la percepción física, palpable, de no haber sabido amar nunca. Es doloroso. Triste. Oscuro.

Minutos después, no sé cuantos, también es liberador.

Encadenado la atención a su voz. A su canto, que varía. Las sensaciones empiezan a cambiar y, como si fuera un pájaro, la voz me arrastra con su vuelo hacia lo alto. Y la tierra empieza a temblar y se va disolviendo sobre mí. Y a medida que acaba el canto y empieza a hacer sonar los palos de agua, las piedras de río, empiezo a sentir una enorme liberación. Percibo todo mi cuerpo ligero. Fluido como agua. La pesadez, la tortura del dolor se marchan. Y la sensación física es de levantarme, de desempolvar mi nuevo cuerpo—, porque lo siento como algo nuevo— y plantarme firme, de pie sobre la tierra húmeda y floreciente. Y todo cambia. Cambia completamente. El paisaje oscuro da paso a una luz diáfana que sale de todas partes y de ninguna. El dolor desaparece. El pecho se alivia hasta que se evapora la carga. El vientre se relaja y desaparece todo ruido de la mente. Los pensamientos parece que no existieran. Todo son sensaciones. Evidencias. Certezas.

Al finalizar la sesión, una paz intensa y liberadora, un descanso como jamás he sentido, invaden mi ser. Y el cuerpo y la mente están tranquilos.

Puedes encontrar a Paola a través de su correo:

paolamorillas@msn.com

Durante cada etapa del cáncer el estrés, si no es gestionado adecuadamente, puede causar ansiedad, miedo y depresión y por lo tanto multiplicar tu incomodidad. Es natural que surja ansiedad al decidir qué tratamiento seguir. Y durante el tratamiento, ante la aparición de los efectos negativos asociados al mismo. Después del tratamiento, los temores persistentes de que el cáncer regrese también son comunes. Y el mismo hecho de regresar a la “normalidad” de tu vida también puede causar estragos en ti. Tales niveles de ansiedad pueden hacer que te sientas incapaz de hacer frente a la vida y surjan los desagradables sentimientos de desesperanza.

Un estudio del año 2005 del Instituto Nacional de Salud muestra que el 80 por ciento de las pacientes con cáncer de mama utilizan algún tipo alternativo de tratamiento. Y, sinceramente, no es para menos. De nuevo,

El amor es el camino de regreso a una misma.

Creo firmemente que cada enfermedad es una oportunidad para ver más allá de tu realidad física y mental más incómoda y hallar una manera de adoptar una perspectiva nueva y más grande sobre ti misma. Es un “*time out*” impuesto en el que se te brinda la oportunidad de encontrar en ti gran profundidad y valor. Sin duda, es un viaje que te abre a la posibilidad de que aprendas de una vez por todas a amarte sin condiciones, –o con conciencia, como prefiero decir– con honor, respeto y gran consideración.

Es obvia y no hace falta repetirlo –aunque lo haré–, la dura e implacable realidad física y emocional del cáncer, que puede, y de hecho lo logra, dificultar tu navegación por los aspectos espirituales del que quiera que sea tu camino de regreso a la salud. Pero, con todo y con ello, la eficaz medicina del sonido y la energía pueden abordar con éxito los aspectos multifacéticos del cáncer y otras afecciones potencialmente mortales.

Los efectos frecuentemente asociados con la quimioterapia y otros medicamentos, a medio y largo plazo, a menudo pueden resultar en toxinas emocionales, fatiga, ansiedad, patrones de sueño pobres, náuseas, sudoración profusa, dolor, inflamación y un deterioro general de la calidad de vida. La terapia con cuencos y con gongs contribuye a restablecer el flujo de energía óptimo en todo el sistema, especialmente en conjunto con una nutrición adecuada, acompañamiento emocional y psicológico, y otras formas de

cuidado personal. Por supuesto, –y aunque no hable de ellos– existen otros vehículos de energía sonora que se utilizan para liberar el estrés y fomentar el flujo de energía nutritiva de vuelta al cuerpo.

Pero por lo que a mí respecta, como ya te he apuntado antes, también entran en juego los sonidos que produce ese otro instrumento magnético y ancestral: el gong. Es absolutamente fascinante, y no solo por el puro efecto estético –que también–, sino por las profundas y definitivas consecuencias que depara a niveles inimaginables. Como en el caso de Fabien Maman, en los últimos años se ha experimentado profusamente con el efecto que causa en las células el sonido del gong mostrando cómo incide sobre ellas de tal manera que, también, acaban por explotar.

Concluyo este capítulo explicándote lo que la terapia de sonido ha supuesto para mí durante todo este tiempo.

Gracias Paola por tu tiempo y tu cariño. –Y gracias también a Paco, tu querido hermano que se reveló en este tiempo, como un verdadero amigo–. Paola, eres una amiga.

Gracias por las tardes de conversaciones, silencio y terapia en las que me he descubierto –fuera cual fuera la vivencia, percibiera lo que percibiera durante el masaje sonoro– siempre fuerte, en paz, serena, segura y con una determinación a prueba de bombas.

Los sonidos me han abrazado, me han traspasado, se han quedado dentro de mí, me han zarandeado, me han sacudido y me han acunado, y han salido llevándose con ellos cientos de sensaciones generadas a través del tiempo por rasguños, heridas, pensamientos, dudas, perturbaciones e ignorancia heredados de esta vida, y de otras – algo de lo que estoy totalmente convencida.

Por otra parte, la entereza que me regalaba el sonido cada semana, los miércoles por la tarde, especialmente antes de la sesión de quimioterapia de los jueves, vale todo el oro y los diamantes del mundo. Entregarme al sonido, me ha permitido permanecer en cada sesión de quimio en el hospital de día, en un estado de serenidad formidable. He sido capaz de bromear, de intercambiar frases amables, de sonreír y de sentirme poderosa desde primera hora –cuando me extraían sangre y colocaban la vía– hasta la conclusión de la sesión de casi cuatro horas. Me he sentido sana y capaz a pesar de lo que supone saber que lo que entra en tu cuerpo, aunque te digan que es para curarte, te puede provocar una honda angustia y desazón, malestar físico, emocional y mental. –Vamos que, como dijo una querida amiga, es “como matar moscas a cañonazos” ☺.

Sin embargo, en cada sesión mi actitud ha sido la de cuidar de mí desde el dominio de la mente y en colaboración con mi espíritu; me he sentado en el sillón, me he acomodado, me he tapado con una mantita, me he colocado los auriculares y he escuchado desde mantras poderosísimos –como el de la Diosa Durga. ¡Tremendo para empoderarte!– hasta sesiones de música *binaural*, piezas en *solfeggio* a 432 hercios. –Lo cual incide poderosa y positivamente en tus células.

Desde luego no puedo aseverar que el sonido incida de tal forma que acabe por destruir el cáncer, aunque los experimentos conocidos hasta este momento afirman que destruye a las células cancerígenas y, sinceramente, siento que es así. Confío en que sigan

investigando al respecto y que la medicina convencional –deje de priorizar los intereses económicos y la soberbia científicista– para abrazar cualquier avance positivo en este sentido. Sin embargo, sí sé lo que ha generado en mí y en otras personas que conozco que lo han utilizado. Y sin duda, sus efectos palpables son abrumadores pues te equilibra, te centra, te serena y te empodera mental, emocional y físicamente. Y esto, por sí solo, ya es muchísimo.

Además de los sonidos generados por los cuencos, en la cuarta y última fase del tratamiento –y tiempo después– decidí visitar a mi profesor de Kundalini Yoga y *Gong Player*, Azad. Quería que me acompañara con el sonido de los fascinantes gongs con los que trabaja, no solo durante la fase final de la medicación, también para aminorar sus efectos secundarios que se mantienen en el cuerpo durante bastante tiempo después de haber finalizado el tratamiento, –aunque te digan que no–. Esta experiencia ha sido también muy significativa.

Te transcribo la entrevista que mantuvimos tiempo después sobre la naturaleza y efecto de los gongs para que te hagas una idea sobre ellos.

*Sueca, –Valencia–
Marzo de 2022.*

- En primer lugar, Azad, creo que es esencial saber en qué consiste la sanación por sonidos. ¿Qué es exactamente?

- La sanación consiste básicamente en una fórmula muy famosa en terapia de sonido por la cual la suma de una frecuencia más una intención produce una sanación. Una frecuencia que esté armonizada, como puede ser la de los gongs, más una intención, la de quien dirige esa meditación o ese toque siempre desde la neutralidad, para abrir un espacio donde se pueda producir el resultado deseado, que a priori será la sanación.

Se basa en el principio de resonancia por simpatía. Es decir, un elemento potente y poderoso que tiene una vibración armónica va a impactar en otro elemento que no esté vibrando en esta armonía; cuando enfermamos, nuestras células cambian su composición, cambian su metabolismo, su estructura molecular y cambian también aquello que no se ve, esa parte invisible de vibración esencial. Porque todas y cada una de nosotras tenemos una vibración esencial, y cuando estamos bien estamos más conectadas con nuestra vibración primordial. Al perder esta conexión, por lo que quiera que sea en la vida, –a veces es por inconsciencia, por inercia, por ignorancia, porque tenemos que pasar por ahí para darnos cuenta de determinado proceso–, es cuando nos enfermamos. La sanación se puede dar cuando impactamos esta frecuencia armonizada con una intención, tanto de quien lo da como de quien lo recibe, y esto va a producir este efecto sanador que no es otra cosa más que volver al equilibrio, volver a estar en un estado de conexión con la propia vibración esencial donde todo está perfecto.

- ¿Cuál es su origen?

- No se sabe muy bien cuál es el origen del gong, no se tiene prácticamente ni idea. Se sabe que ya eran utilizados desde la antigüedad, sobre todo en Asia. En China e India ha sido conocida desde tiempos inmemoriales la tradición de usar

estos instrumentos. En el sudeste asiático también. Siempre lo han empleado tanto a nivel ornamental como sanador.

Pero sí se tiene conocimiento de cuándo comenzó el boom de los gongs, desde el punto de vista sanador en Occidente. Fue a partir de la década de los 60 cuando empieza a cambiar la estructura física de los gongs. Y fue a través de las investigaciones de la familia Paiste, –una empresa familiar que, en 1901, en la Rusia de los zares, ya se dedicaba al diseño y fabricación de elementos de percusión –, como se produjo un cambio revolucionario en la composición de los gongs que contribuiría a su expansión como elementos para la sanación.

Hasta entonces los gongs los elaboraban fundamentalmente con una aleación en la que el cobre era el elemento principal. Toomas Paiste y Walter Meyer, se dieron cuenta de que, al combinar el cobre con el estaño y el níquel, lograban formar una aleación que hoy en día se conoce como alpaca, vulgarmente conocido como níquel plateado; esta sería la base sobre la que se construyen los gongs en Alemania que es, hoy en día, el lugar en el que se fabrican los gongs de mayor calidad del mundo.

En gran medida, el origen de la acción sanadora de los gongs proviene del hecho de haber incluido el níquel en la aleación para fabricarlos. La combinación del níquel con el estaño y por supuesto con el cobre permite generar el poder transformador de los gongs.

No hay que olvidar que antiguamente al níquel lo llamaban el elemento “meteorito” pues se sabía que conectaba directamente con el universo, con las galaxias y que tenía el poder de ayudar a trascender los planos mundanos o terrenales. No sabían muy bien cuál era su procedencia, de hecho, se encuentra en los restos de meteoritos, aunque posteriormente descubrieron su presencia en diversos lugares de la tierra, incluido su núcleo.

Por otra parte, el maestro y precursor de Kundalini Yoga, Yogi Bhanan que trajo a occidente esta disciplina, ayudó a lanzar la pasión por las terapias con gongs ya que adquirió uno, de estas características a la casa Paiste. Así empezó a hacerse famoso y posibilitó el surgimiento de infinidad de terapias. De hecho, el gran terapeuta vivo de gong que tiene 84 años, Don Conreux, se formó con Bhanan y luego descubrió que su pasión eran los gongs; se dedicó a investigar en

esta materia, a diseñar nuevas sesiones, a considerar el tiempo adecuado de cada sesión, a investigar y descubrir cómo podían afectar los sonidos producidos a las ondas cerebrales, e hizo de su vida un continuo estudio que aún continúa.

Conreux es quien inventó los formatos de “baño de gong” de “puja de gong”, “sesión terapéutica de gong...” y todo partiría en estas décadas de los 60 y los 70.

- Los gongs están afinados a ciertas frecuencias ¿cuáles son y cuál es su alcance? Y, sobre todo, ¿cómo nos afectan?
- En los años 70, el matemático, musicólogo e investigador Hans Cousto, descubrió que se podía medir la frecuencia vibratoria del sol. A partir de este hallazgo inició el trabajo de medición de las frecuencias vibratorias de cada uno de los planetas del sistema solar; también de algunos planetoides y asteroides. Posteriormente tuvo la oportunidad de cotejar su estudio con la información de la que dispone la Nasa a este respecto; la coincidencia en cuanto a los datos fue del 99%.

En realidad, el objetivo de Cousto era trasladar estas frecuencias a los diapasones, porque entendía que era mucho más sencillo. Sin embargo, tiempo después Paiste observó como, tras pasarla a un diapason si se reducía la octava, lo que también se trasladaba al diapason era la misma energía que tenían Marte, Saturno, Urano... comprobaron que era totalmente factible transformar esta frecuencia bajándola una, dos, tres o incluso cuatro octavas para poder plasmarla en el metal. Y así lo hicieron. A partir de los años 80 empezaron a trabajar colocando las frecuencias del sol, de Marte, de Mercurio en un gong cada una, y fue así como descubrieron que, con ello, se aportaba todo el beneficio terapéutico del que te he hablado. Por ejemplo, Mercurio es un planeta de aire, – con toda la simbología que conlleva a nivel de historia mitológica y sus implicaciones a nivel de la psique– comprobaron de qué modo afectaba en la comunicación de las personas el recibir una sesión con un gong cuya frecuencia era la de mercurio. Hicieron estudios en la propia fábrica del tipo ensayo-error con voluntarios y comprobaron que efectivamente a mucha gente le afectaba positivamente.

Nosotros tuvimos una experiencia curiosa en un retiro con una chica que, ya en la primera sesión se puso muy cerca del gong de Mercurio; al terminar el baño de gong descubrió que se había quedado afónica. Y así se pasó el resto del día. Llegó en perfectas condiciones y tras la sesión no podía ni hablar. Solo por estar cerca de Mercurio se vio afectado algo a nivel energético en el quinto chacra –el de la garganta– que se cerró; era una persona super extrovertida, comunicativa, como una ejecutiva que no para... y llegó al retiro y el gong de mercurio le produjo este efecto. Al cabo de los días nos comentaba:

“Qué bueno. Qué bien me fue el tener que estar callada y qué fuerte sentir lo que sentí en la zona de la garganta. Cómo me hizo terapia ahí directamente, ¿no? Entendiendo que en esta terapia tiene que haber siempre como una crisis de sanación, yo entiendo la crisis como parte de la terapia, ¿no? Donde se remueven cosas, te hace que atiendas cosas que no estás atendiendo, se mueven experiencias donde te puedes ver y te puedes mirar realmente”.

- ¿Cuál es tu experiencia en los procesos de sanación?
- Para mí siempre es muy interesante porque nunca pienso que esté sanando nada. Como *gong player* o persona que está tocando, siempre me concentro en crear un espacio lo más neutral posible, lo más ecuánime posible, donde mi intención sea que la persona vuelva a conectar con su vibración más esencial, más primordial. Donde pueda “volver a casa” metafóricamente hablando, donde pueda encontrarse con aquello que vibra en sí que es perfecto, inmutable, inamovible... porque se supone que el proceso de falta de salud te ha desequilibrado esta parte tuya esencial. Al trabajar desde aquí y relacionarme como si a esa persona no le sucediera nada, ninguna dolencia ni enfermedad, me conecto con la parte más energética de su ser donde está todo bien, donde simplemente vamos a abrir un espacio entre el *gong player* y quien recibe la terapia.

Y abrimos el espacio ¿para qué? Pues para recordar. Para recordar cómo volver hacia casa, para recordar cómo volver a estar bien, para conectarte con la fuente infinita que vibra en ti. Una vez conectada ahí no hay posible enfermedad, no hay posible sufrimiento, ¿no? Entonces mi experiencia siempre va encaminada

por aquí. Escuchar, sentir, no infravalorarla, pero sabiendo que lo que me cuenta es desde su interpretación particular. Procuero conectarme con la parte más profunda de esa persona. Por eso estos espacios son neutrales. No entro a valorar ni a enjuiciar. Tampoco entro a valorar si se puede sanar eso o no, entro solo a lo que he dicho: abrir el espacio para que la persona encuentre el camino de vuelta hacia ese lugar en el que todo está bien.

- ¿Hay algún estudio del que puedas hablarme sobre la eficacia de los gongs con el cáncer?
- Sí sé que hay algunos estudios hechos con sonoterapia con respecto al cáncer. No sé si específicamente con gong. Sí hay videos de moléculas que explotan al recibir el sonido más armónico. El sonido más armónico que existe hoy por hoy en nuestro mundo a nivel de instrumento lo producen los gongs. Estamos bastante seguros mi compañera y yo de que sienta tan bien, porque es como un baño de pura luz, que rompe con aquello que no está armónico. Por resonancia, por simpatía y a veces incluso por resonancia forzada, puede ser que no quieras sanarte, pero solo por recibir sanación de esta manera tan armónica, el impacto es tan grande que te sanas “sin querer”.
- ¿Hay algo en especial que te gustaría decir a las personas que lean el libro?
- La verdad es que sí. Me gustaría decirles que el gong es algo que se tiene que experimentar, que se tiene que experimentar muchas veces, porque cada una es única e irrepetible. Y se tiene que experimentar tanto cuando lo estás pasando mal como cuando lo estás pasando bien. El gong es algo que tiene que introducirse poco a poco en nuestras vidas. Y siento que cada vez más personas, y de hecho ya está pasando, han de tener gongs.

Quiero decir que nuestra vibración, la de nuestro entorno y la del planeta, poco a poco, van a cambiar. Y cuando haya vibraciones tan negativas, tan densas, tan contradictorias, tan intensas o tan de reto, los gongs van a poder equilibrarlas. Nosotros utilizamos el gong los días que mejor estamos de nuestra vida y los días que más mal estamos. Lo utilizamos a nivel terapéutico para salir de un

estado de energía y luego poder volver a conectar con esta fuente inagotable de vibración y de energía que tenemos. Pero también lo utilizamos cuando estamos bien y cuando estamos contentos para poder mantener esta conexión con esta fuente, con este recuerdo esencial de nosotros mismos.

Entonces te diría, a ti que estás leyendo esto, que te des la oportunidad de conocer los gongs, que te informes bien y que sean gongs de calidad, porque hoy en día están saliendo gongs de los más antiguos de los que no tienen tanta calidad, como los *tam tam* chinos o los *chuang gongs* o los *wind gongs* que son muy flojitos que no tienen sonido armónico; entonces no todos los gongs tienen armónicos. Los que comentábamos anteriormente, esos sí tienen sonidos armónicos. Por supuesto la gente que tiene este tipo de materiales sabe utilizarlos. La gente que no sabe utilizarlos se compra un gong poco armónico. Porque son más económicos, es por eso. Entonces el filtro está muy claro aquí, no te guíes por que sea más barato pues el efecto es ínfimo. Entonces, infórmate bien, que no es recomendable hacerse sesiones con gongs chinos, con gongs de baja calidad, con gongs que no sean de níquel plateado. No lo recomiendo nunca, por grande, bonito o maravilloso que sea. No, un gong puede ser precioso, pero si no tiene el poder terapéutico que tiene un gong de la marca *Paister*, de la marca *Meinl* o *Ton of life* no merece la pena invertir ese dinero. Date la oportunidad de probarlos, que sepas que están ahí como recurso, como terapia de vida y como mantenimiento de tu conexión contigo misma y con tu silencio. Al final, los gongs van a ser como una excusa para llevarte a tu silencio más profundo. Gracias.

*Por medio de la vibración accedes a tu silencio más hondo;
en ese silencio ya está todo perfecto, ya está todo bien.
Ya no hace falta nada más.*

Azad

Puedes encontrarle en:

www.theomwave.com

La última sesión de baño de gong que recibí sentí, físicamente, cómo la energía del sonido me envolvía abrazándome. Percibí entonces a mi cuerpo ligero, como si flotara sobre la esterilla en la que me hallaba tendida. Todo mi organismo vibró elevando la frecuencia de tal forma que durante un tiempo –que, la verdad, ni cuantifiqué ni tengo necesidad de hacerlo– permanecí en un extraño, hermoso y pleno estado de conexión con algo imposible de definir pero que me reforzó sobremanera destensando mi cuerpo físico, aligerándolo de densidad e impregnándome de calma, de serenidad y de luz.

Cinco

Hipnosis y psicósomática.

*La casa de los pájaros.
La niña.*

Me llamo Surya. Tengo nueve años y me cuesta dormir. Cierro los ojos. Los cierro cuando madre da el toque. El tercer toque. El último. Suena seco, ahogado. Ella pega con fuerza sobre la madera vieja y la madera le devuelve, creo que harta de tanto sufrir golpes, un sonido oscuro y tétrico. Apagado. Sin eco. Un sonido que solo consigo escuchar en las noches silenciosas. Cuando mis hermanos están callados, o cuchichean bajito entre ellos, y no tengo con quién hablar. Suena monótono el toque. Hay un ritmo angustioso en él. En su monotonía. Es, como si cada noche al tocar, madre se conectara con un sentimiento profundo y velado que solo ella conoce. A mí me parece un sentimiento de ira y de falta de esperanza juntos. No sé bien qué es. Pero da miedo y me quedo quieta en mi jergón. Quieta y silenciosa. Quieta y silenciosa con los ojos cerrados. Cerrados para no ver. Para que no me vea.

La madera cuelga de un gancho sujeto a un poste plano. El poste está fijado en el centro del patio interior. El patio es bonito y pequeño. Sobrio, como prescribe nuestra fe. El poste, clavado a la tierra, es amplio y enmarca la madera. La madera, de tanto recibir, ha dejado su marca sobre el poste. A mí me parece que el poste fuera una cuna que acoge y abraza a la tabla. A veces la miro y siento su cansancio. Me parece agotada. Pienso en lo duro que ha de ser que siempre te estén pegando. Que solo vivas para que te peguen. Y entonces trago saliva y noto un escalofrío recorrer mi espalda. Y recuerdo. No se bien qué recuerdo. Pero recuerdo.

El toque en la madera se da tres veces al día. A media mañana, temprano por la tarde y cuando ha caído el sol. Señala los momentos importantes. Los momentos en los que estamos juntos. Toda la familia reunida; la comida, la cena y la hora de dormir. He de

estar atenta. Con el último toque ya he de estar sentada, si se trata de la comida, o acostada, si es la hora de dormir.

El último toque es el definitivo. Porque de la falta de observancia de él, se deriva el castigo.

“La disciplina, –eso dice padre–, es importante. Se tenga la edad que se tenga. La disciplina nos hace fuertes. Nos prepara para la vida”.

La disciplina nos hace soportar lo insoportable hasta que te parece soportable. Hasta que te parece natural. La disciplina me habla en una lengua que me duele. Que me irrita. Que me fastidia. Una lengua que ni comprendo ni quiero comprender. Pero que acabo entendiendo. La disciplina es como el látigo del bueyero que chasquea sobre tu lomo. Y tú sientes que te ha herido sin que te haya tocado. Porque sientes el dolor de la marca. La marca de los viejos latigazos. Porque duele el recuerdo. El recuerdo del contacto antiguo. Ignoras que en el presente ya ni te toca. Que solo es una advertencia. Un recordatorio. Algo irreal. Pero, al recordar el pasado sientes el dolor como si fuera real. Porque el pasado viene hasta el presente con la fuerza de un gigante, pisoteándolo. Destruyéndolo. Haciéndose un “ahora” falso con ese poder maligno y asqueroso que solo él tiene. Y aquí es donde el miedo se apodera de mí. Y cierro los ojos. Para no ver. Para que no me vea.

Llegar tarde o en el momento justo en el que suena el último toque tiene su castigo. Y ¿quién quiere el castigo? A veces creo que lo quiero. Que lo busco. Que lo provocho. Pero no soy yo. No soy yo quien lo provoca. No soy yo quien lo quiere.

La campana.

Escucho la campana. Unas veces débil y apagada, como hoy. Otras intensa y feroz. Pero siempre lejana. Suena en lo profundo de la madrugada, oscura y distante. No puedo dormir. Encogida sobre mí misma observo desde la ventana. Escondida en la noche. Invisible a ojos de los que duermen. Escapo del jergón y me acurruco a los pies de la ventana. Hay un nudo en mi estómago y un dolor intenso en el centro de mi pecho que no sé de dónde vienen. Noto la frente despejada. Completamente fresca. Ni traza de sueño.

El ventanal es amplio y llega casi hasta el suelo. Estoy agazapada sobre una manta de lana, envuelta en un plaid de los que utiliza madre después de la cena. Cada noche, cuando termina el trabajo, se sienta un rato a descansar junto al fuego.

Yo no descanso. No puedo dormir. Me cuesta dormir. Y me cuesta vivir. Estoy alerta. Vigilante. Pero ¿qué vigilo? Hay un dolor que no cesa. En el pecho. Un dolor antiguo. Creo que siempre ha estado ahí.

Observo la copa del árbol situado justo ante la ventana. Me intriga y me fascina la vida en el árbol. Me intriga y me fascina desde que puedo recordar. Es un árbol de tamaño mediano pero muy frondoso. Sus hojas son bellas; de un esmeralda que brilla con la luz del sol, y de otra manera con la de la luna. Hojas volanderas cuando el viento las agita feroz. Con la violencia de un lobo que hostiga a su presa. Se mueven adoptando posiciones inauditas, como contorsionistas sobre hilos invisibles, escapan del viento acosador retando a la gravedad.

Deslumbrantes al contacto con las gotas de la lluvia. Las gotas son dulces y acarician a veces. Otras golpean con violencia, como si quisieran desprenderlas de un mal que tuvieran pegado sobre sí. Como si quisieran soltarse ellas mismas de su propio destino sin poder. Insisten. Insisten cabezotas, obstinadas, rotundas. Y siento que el dolor en el pecho se alivia un poco. Pero siempre está ahí. Un hilo fino de sensaciones que me ata a algo que desconozco, pero de lo que no quiere desprenderme. Como las hojuelas de sus ramas.

Las hojas son amplias como la palma de mi mano. Las hojas son poderosas. Son valientes. Y se dan; se ofrecen a sí mismas renunciando a resistir. Aceptando la circunstancia sin reactividad. Si tienen que doblarse, se doblan. Así. Quietas. Calladas. Y sin embargo poderosas.

Guerreras estoicas. Flexibles. Permisivas. Fuertes. Sólidas. Estables. Acogiendo cada gota. Acogiendo cada golpe, pequeño o grande. Acogiendo cada envite nuevo del viento. Comprehensivas. Amables. Silenciosas. Reconociendo la totalidad en contingencias súbitas; aparentes, inesperadas, extremas. Entregadas. Escuchadoras. Amantes.

Sigue doliendo.

El dolor en el pecho.

Sigue.

*No es un sueño.
Entonces, ¿qué es?*

No es un sueño porque yo no duermo. Aún tengo nueve años y sigue costándome dormir. Estropeada como un muñeco. Un muñeco deshilachado y podrido. Mis manos y mis brazos, mis piernas son herramientas sueltas, desperdigadas. Trozos de metal de un juguete descatalogado. Me rompo en pedazos. Caigo rota. Mi cuerpo se descompone. Madre está ausente. Mis hermanos duermen. Padre ha muerto. Hay pájaros furiosos en el árbol. Padre ha muerto. Padre ha muerto. Pero ¿cuánto hace que padre murió? ¿Por qué me sigue importando tanto? Hay un mundo entre mis dedos y el árbol. Quiero atraparlo. Tomar sus hojas y estrujarlas. Romperlas, desparramarlas. Perderlas. Romper las ramas y que los pájaros se vayan. Que dejen de martirizarme. Quiero que todo se quede en silencio. Quiero quedarme en silencio. En el sonido pacífico de la naturaleza. Nada más. Pero los pájaros... también son naturaleza. ¿O no?

Mi cabeza... Aprieto con las manos a los dos lados y parece que el ruido se calma. Pero no. ¡Sigue! ¡Me machaca la cabeza este sonido infernal! ¿Qué les pasa? Es muy loco. Los pájaros están locos. El árbol es un caos. Esta noche el canto de los pájaros es graznido. Ruido odioso y ensordecedor. ¿Qué les pasa a los pájaros? Revolotean acosando al árbol y acosándose a sí mismos. Los pájaros son ruidosos. Su aleteo constante mueve las hojas. Se posan con fuerza sobre las ramas y rompen, al tropezarse, las más pequeñas y débiles. Los pájaros parecen sombras de sí mismos. Pero sombras oscuras y pesadas. Muy oscuras, y muy pesadas. Caricaturas burdas de pájaros negros.

Madre está ausente. Mis hermanos duermen. Mis brazos y piernas se descomponen y casi no veo mi reflejo en el cristal. Y los pájaros, irritados, chocan con el vidrio. A veces. Y me asustan. Se quedan parados frente a mí, aletean con fuerza, despavoridos, me miran abusando de mí con ojos como botones grandes de azabache profundo. Padre ha muerto. Padre ha muerto. ¿Cuánto hace que murió? Estoy sola y triste. Sola y triste y ahogada por los movimientos. Ahogada por los graznidos de estos pájaros de ruido. Solo tengo nueve años y me cuesta dormir. ¿Me voy a morir? ¿Me estoy muriendo? ¿Voy a morirme?

Un pájaro pone sus dedos puntiagudos sobre mis ojos. Los he cerrado para no ver. Para que no me vean. Para no ver. Aún así me han visto. Ese pájaro presiona mis ojos con fuerza. Y otro, sobre mi cabeza, empuja y picotea mi cabello por detrás. Me angustio. Me muero. No puedo escaparme de esto. ¿Qué está pasando? Si no es un sueño porque yo no duermo. Y si tampoco vivo. ¿Qué es esto? Tengo miedo. Y sigo cerrando los ojos para que no me vean. Para no ver. Para no ver. Para que no me vean. Pero los pájaros insisten y me agobian. Me agobian. Graznan y picotean. Aprietan sus manos de pájaro sobre mis ojos, sobre mi garganta, sobre mi cabeza. Madre está ausente. Mis hermanos duermen. Padre ha muerto. Padre ha muerto. ¡¿Dónde estáis?!

*¿Algo nuevo?
El vuelo del miedo.*

Cubro mis ojos con las manos. Acurrucada en un rincón escucho sin mirar. Sin que me miren. Las sombras de padre y madre pintan de negro un trozo del suelo y también de la pared. Las veo de lejos, por una pequeña rendija entre mis dedos. Atraviesan la puerta entornada. Aquí todo es oscuridad. Las sombras se cuelan por esa abertura. No los miro. Pero los veo. Y leo sus voces. Voces que no se oyen pero que se ven. Voces en las sombras. Sombras que hablan. Hablan sin hablar. Gritan sin gritar. Padre y madre hablan bajito. Pero las sombras en sus movimientos lo dicen todo por ellos. Dan miedo. Me dan miedo. Tengo miedo. Estoy sola. Siempre estoy sola.

Tapo mejor mis ojos. No quiero verlos. No quiero que me vean. Sigo acurrucada. Sus voces de tan bajitas parecen el siseo de dos serpientes que pelean. Mis hermanos duermen. Pero yo no. Yo lo veo todo. Lo escucho todo, aunque no escuche, aunque no comprenda. Lo veo todo, aunque no vea. No puedo dormir. Me cuesta dormir. Y por eso escucho. Y veo. Aunque no quiero ver. Me tapo los ojos. Me hago daño. Me hago daño. Me duelen los ojos porque no quiero mirar, pero miro. Y me duele el pecho. Otra vez. Y no quiero que me duela. Y me tapo los ojos para no sentir. Estoy llorando.

¿Cómo estarán los pájaros? Es muy tarde y está oscuro. Quiero salir a la ventana donde está el árbol de los pájaros. Cuando están tranquilos tengo paz. Ahora estarán tranquilos. Sí. Ahora estarán tranquilos. ¿O no? Tal vez no.

La campana del reloj en la aldea suena tres veces. Estoy sentada en el suelo, a los pies de la ventana. Me he escapado de la habitación. Mis hermanos duermen. Aquí no está tan oscuro. La luna no esta llena. Pero da luz. Y veo a los pájaros recogiditos en las ramas. Descansan escondiendo sus cabecitas bajo el ala. Yo también escondo mi cabeza bajo el ala. Tapo mis ojos con las manos para no ver. Para que no me vean. Me gusta mirar a los pájaros cuando están tranquilos. Los pájaros duermen. Las ramas son sus camas. Su habitación el árbol. Ahora no siento miedo. Siento paz. Me dan paz. ¿Y si tuviera esta paz siempre? Si los pájaros no se alborotaran... Si hombre y mujer no se enfadaran... si mis hermanos no durmieran. Si no estuviera tan sola.

Cuando se enfadan ese dolor en el pecho se enciende. Y me parece que me voy a morir. Porque todo se vuelve oscuro y no hay luz. La luz se apaga con los gritos, aunque no los escuche y solo vea las sombras agitarse. Sombras de angustia, de resignación, de rabia, de no saber qué hacer. Sombras que hablan de pérdida. Y de desamparo. Que se confunden con mi sombra y se mezclan con ella como si fueran una. Y todo estuviera junto imposible de separar, imposible de distinguir. Estoy perdida y nadie me ayuda. Y no sé qué tengo que hacer con esto. ¿Quién puede ayudarme?

Me vuelvo a tapar los ojos con las manos porque no quiero verlo. Pero, aunque me los tape la imagen se queda. Permanente. Porque no está fuera lo que no quiero ver. Está dentro. El miedo es la imagen dentro de mis ojos. El siseo de serpientes en mi oído.

¿Cómo ganaré a estos enemigos? Están conmigo, aunque me tape los ojos. Aunque me tape los oídos.

Y tú... ¡Escúchame! ¡Escúchame! ¿Por qué no me haces caso?

Un pajarito pequeño se ha despertado. Mira hacia donde estoy. Parece una pequeña paloma. Se acerca, me mira y me guiña un ojo.

Puede que no todo esté perdido.

La primera vez que me ves.

La hipnosis.

Fuera llueve. La tormenta es feroz. Rugen truenos insoportables. Tiemblo cada vez que un relámpago enciende de luz la estancia. Tengo frío. Me siento cansada; como si todo en mí estuviera apagado. Sin colores, sin sonidos, sin olores ni sabores; sin manos ni brazos, ni labios ni ojos. Sin corazón y sin alma. Sin vida.

Me llamo Surya y ya no sé cuántos años tengo.

He descendido la escalera angosta y estrecha y he llegado al umbral. La puerta es de madera, y aunque vetusta, parece cuidada. El viejo guardián me ha dicho que entre sin llamar. La luz es escasa y hace un poco de frío. Desconozco a quién he venido a ver. Sin embargo, él me ha asegurado que hace mucho, mucho que me esperan.

Estoy tranquila. Escucho esa voz y la música de fondo que me guían y me orientan hacia esta profundidad. Cada vez más adentro en lo más hondo de mí misma. Y sigo. Abro la puerta con cuidado, no sé quién está dentro.

Deslizo la mano sobre el cuaderno, rayado de rayas que imitan dibujos que quieren ser la vida más allá del cristal de la ventana. Y solo son ecos mortecinos y deformes de algo que en mi mente a penas se define como una forma. Nada más. Cuando quiero plasmarlo en la hoja, se quiebra la acción y lo que en el pecho reconozco rebosante de emociones, queda roto y ajado, desdibujado y forzado por ideas y creencias torticeras que desnutren y aporrean la verdad. Levanto la mirada y todo está oscuro, teñido de color brevemente con cada nuevo chispazo. Ha bajado la temperatura y el fuego está apagado.

La primera impresión es de una oscuridad intensa. Aunque mis ojos ya se han acostumbrado a la penumbra, puesto que los tramos de escalera que he descendido contaban con una iluminación escasa, he de esperar un corto espacio de tiempo para que se perfilen las siluetas de los volúmenes que hay en el interior. Aunque los rayos de la tormenta que ha surgido, súbitamente, ayudan a iluminar las formas, al apagarse dejan la estancia mucho más opaca; como si el *flash* de una cámara se encendiera de pronto para dejar mis ojos exaltados por el impacto lumínico.

Aún con la tormenta, huele a viejo y percibo un ambiente seco que molesta a mis fosas nasales. La sensación es la que provoca el estancamiento, el parón, el bloqueo; la que proviene del hecho de que la vida deje de fluir. Me disgusta. Es triste, es penoso. Algo duele dentro de mí.

Me cubro las piernas con una manta de lana fina y estiro las mangas de la enorme chaqueta de lana, más gruesa; intento cubrirme las manos para evitar que se enfríen. Tengo frío dentro. Tengo los huesos fríos y el corazón helado. Me duelen los músculos. Parece que nada externo puede evitarlo. Y miro hacia la ventana, quiero ver más allá. Y no puedo. La oscuridad aumenta y el rugido de la tormenta impacta en mis oídos y en mi cuerpo como si me azotaran.

Considerablemente desvencijada, la habitación a penas tiene muebles. Hay una ventana grande a la izquierda por la que se entrevé la silueta de un enorme y antiguo árbol. Tal vez un haya. No lo sé.

Una niña, apoyados los codos sobre la mesa, parece evitarme. Aunque me mira de hito en hito. Me parece que tiene frío. Mucho frío, demasiado frío para una niña. Ninguna niña tendría que pasar por algo así. La estancia es como una cárcel sin fuego en el hogar, sin luz, sin calor. Semeja extremadamente cansada. Parece que quiera llorar y que no pueda. Tan cansada, y tan triste como el cansancio y la tristeza que arrastro desde hace tanto.

¿Qué sentido tiene todo esto? Solo soy una niña que no crece, que se ha estancado, que se siente dentro de un enorme vertedero en el que se vierte todo eso que nadie quiere y todos rehúyen. Que está en ellos mismos y que ven reflejado en otros al exhibirlo sin saberlo. Soy soledad y soy ruido. Y miedo.

Dejo que el peso del vacío atraiga mi frente sobre la superficie de la mesa. Y me quedo así, caída y vencida por la carga de mis pensamientos y la fragilidad de mis miedos.

¿Quién es? ¿Quién eres, niña? Dudo. Aunque la voz que escucho me dice que me acerque. Que vaya sin temer. Que estoy “segura y a salvo... segura y a salvo...”, y la voz me acompaña constante, me guía, me inspira. Pero dudo...

Sigo en la oscuridad y sin ver del todo bien. Ha apoyado la frente sobre la mesa.

Se estará preguntando quién soy. ¿Quién soy? ¿Quién abre la puerta? Y, tal vez, también se pregunta qué quiero. Está sola en la casa. Lo sé. Levanta la cabeza y mira hacia aquí. Es pequeña, pero, parece mayor. Se ha quedado muy quieta; no me atrevo a entrar. También para ella se debe de ir definiendo mi cuerpo sobre la oscuridad.

De alguna forma sé que la conozco. Es una mujer. Es joven y parece sorprendida, y un poco asustada. Mejor me quedo inmóvil dibujando algo sobre el papel. Me da vergüenza mirarla. Aunque por el rabito del ojo miro para ver qué hace. No habla. Solo mira. Y cada vez parece más sorprendida. Se frota la cara con las manos. Como hago yo cuando quiero despertarme de una pesadilla y froto fuerte los ojos y los mofletes.

¿Quién eres?...

Sé quién eres.

Junto a la niña, la mesa parece más grande. Hojas, revueltas, rayadas con rayas imposibles que quieren ser dibujos. Palabras obtusas y otras hermosas, grandilocuentes, terribles. Me es difícil distinguir el sentido global de todo, pero percibo una tristeza profunda. Impotencia. Aislamiento y vacío. Un desasosiego intenso agita su cuerpecito.

Me vuelvo a la hoja. Ella me observa. Me está mirando. Creo que quiere entender quién soy y dónde está. Parece asustada y también como si estuviera esperando algo. Creo que yo también espero algo. Miro otra vez la hoja de papel. Me disgusta que le cueste descubrir quién soy. ¿Para qué ha venido si no lo sabe?

Me muevo. Miro a mi alrededor. Cada detalle de la habitación. Quiero reconocerla. Pero me cuesta. La voz se ha quedado en silencio. Me siento un tanto desconcertada y levemente nerviosa. Reconozco los rasgos de su cara y los gestos que pone. Y cuanto más tiempo pasa, mejor se ve su cara y su cuerpo.

¡Sí!, sé quien eres. ¡Claro!

Cielo...

Se ha dado cuenta. Ahora sí. Está muy cerca de mí y ha vuelto a detenerse.

Te estaba esperando hace mucho. Pero parece que tú no lo sabías.

Me he quedado muy quieta. Como cuando los pájaros se alteran y no quiero que me vean. Como cuando las sombras de padre y madre me hablan agitadas. Ahora solo me mira a mí. Y yo la veo hasta sin mirarla. Se ha tapado la boca con las manos. Ahora sí. Ahora sí. Nos estamos mirando de frente. Ahora comprende. Está llorando. Hay mucha tristeza en su mirada. Y mucho dolor. Lloro desconsolada. Y no sé qué hacer. Me siento triste. Y muy cansada. Bajo la mirada hacia mis manos. Estoy agotada por tanto dolor, por tanta tristeza, por tanta soledad. ¿Lloras por mi culpa?

Sigo llorando. Parece que no vaya a parar. Pero paro. Le toco la cara con las manos y elevo su mentón. La miro. Detrás de su angustia veo ternura, fragilidad y culpa. Sus ojos son muy bonitos. Son como de leopardo; verdes salpicados de puntitos pardos. Exactos a los míos. Y, para ser una niña, su mirada es triste, demasiado triste, y parece tan cansada como yo.

Y si estás tan cansada como yo, ¿por qué no has venido antes? Se ha agachado junto a mí. Me abraza muy despacio como si tuviera temor de hacerme daño. Me dejo caer en este abrazo. Me rindo a él. Y lloro. Por fin. Y es como si la oscuridad se fuera aclarando. Como si una luz y otra, y otra, y otra se fueran encendiendo por todo el valle en una noche de lobos. Me envuelve en su abrazo haciendo que el frío, que siempre ha estado en esta oscuridad, se apague. Me siento cada vez más ligera y como si pudiera fundirme en su pecho. El dolor que tenía, que he tenido siempre, empieza a evaporarse.

Al poco la suelto y volvemos a mirarnos. Le sonrío. Pero solo con los labios. En mis ojos siguen el daño y la culpa. Y me doy cuenta de una cosa. ¿Y si borrara esa culpa y ese daño? ¿Y si borrándolos desaparecieran su dolor, su tristeza, su vacío y todo el aislamiento al que está sometida? Soy un reflejo de ella. Ella es un reflejo de mí. Aquí donde está no puede cambiar nada. Pero yo sí puedo. Yo sí que puedo. Puedo borrar todo el sufrimiento, la desdicha, la impotencia, y sobre todo la culpa. Puedo perdonarnos a las dos.

Le voy a dar algo para que entienda qué importante es que borre esa culpa de su mirada. Y de nuestro corazón. Para siempre.

El umbral desconocido.

“– Si la escondéis, perderéis la cabeza.
– Ya la hemos perdido”.

*Stein y el Sombrero Loco
Alicia en el país de las maravillas.
Lewis Carroll.*

Si hay algo que me haya hecho comprender la hipnosis es la enorme capacidad que tengo como ser humano para cambiar, desde la profundidad del inconsciente, todo aquello que, durante años, me ha estado haciendo daño. Las creencias y los patrones, los pensamientos y actitudes que, desde que puedo recordar, me han conformado en lo que soy –lo que muestro en mi día a día y que es fruto de aprendizajes, mimetismos, castigos y recompensas, frutos todos del perfecto trabajo ejercido sobre mí desde la sociedad y la cultura en las que vivo.

Como asevera ese corto fragmento de *Alicia en el país de las maravillas*, en efecto “*si la escondemos perderemos la cabeza*”. ¡Y vaya si la perdemos! La cabeza y a nosotras mismas. Lamentablemente es lo primero que haces, esconder a tu niño interior en el lugar más profundo, en el arcón más grande, viejo y recóndito que encuentres. Lo escondes, lo silencias, lo atas de pies y manos y lo encierras en un baúl, casi casi, abandonándolo a su suerte.

¿Qué esperas que suceda si te limitas a convertirte en una adulta encuadrada entre los parámetros que te han dictado los adultos –tus mayores, referentes de autoridad (la misma autoridad en la que ahora pretendes haberte convertido para con tus pequeños) antes de que crecieras y te desarrollaras–, convertida en un ser casi exclusivamente racional, perfectamente delimitada por los paradigmas convencionales que te dictan qué hacer, cómo hacerlo y cuándo? ¿Qué esperas que suceda si la esfera de la creatividad queda relegada a un segundo, cuando no a un tercer o cuarto plano, frente a los esquemas de lo que “se debe, se puede, se tiene o se sabe”? ¿Cómo quieres sentirte, cómo pretendes ser feliz o tener algo de paz si relegas aquello que te define como ser humano hasta el punto de, muchas veces, ignorarlo por completo dejando las soluciones a tus conflictos en manos ajenas?

La creatividad incluye la capacidad para sorprenderte ante cualquier acontecimiento de la vida, incluye la ingenuidad y la aceptación más genuinas; en la creatividad subyacen la apertura de corazón y la mirada limpia, y también la capacidad para comprender más allá de las tribulaciones de la mente. La creatividad –no me refiero a la capacidad para

las artes, ¿eh? –, es esa parte de ti, esa esfera de lo humano que te permite superar cualquier barrera puesto que lograrlo no depende ni de tus pensamientos, ni de tus creencias, ni de tus aprendizajes. La creatividad, al menos tal y como la entiendo, es vivir desde el corazón, siendo una con todo y con todos. La creatividad es vivir y no, “pensar en cómo vivir”.

La primera consecuencia que emana del hecho de “hacerte mayor” –algo para lo que parece que todas las niñas tienen prisa– es que abandonas casi de inmediato la estrecha relación –que más que relación en sí es pura unicidad– con lo que hasta ese instante ha sido tu esencia: ser tú misma.

¿Sabes qué significado profundo tiene el “ser tú misma”?

Significa que estás tan cerca de tu alma, tan cerca de tu espiritualidad, tan cerca de tu poder interno como es posible estar en este plano.

El tiempo más diáfano y puro en el que te encuentras en y actúas desde tu alma es sin ningún género de duda, durante la infancia. Es en este tiempo cuando todavía no han aparecido de forma vehemente y brutal los estereotipos, los límites, las creencias, los paradigmas, las normas; tus ojos te muestran la vida desde la hondura de tu esencia. Vienes a este plano limpia –de polvo y paja–, percibes cuanto sucede con los cinco sentidos, estás abierta y receptiva desde el corazón y vives con la comprensión y la convicción –sí, permíteme que lo exprese así– de que todo es posible. Es por esto por lo que el hecho de que haya niños que vivan situaciones brutales de maltrato –físico o psicológico, o de ambos–, de vejaciones, de abandono e incluso todas ellas al mismo tiempo, suponga en muchos casos que esos proyectos de adultos, crezcan con una herida –o varias– tan profunda que perciben la vida –y se proyectan en ella– con una falta total de conciencia de quienes son. Es decir, se proyectan con una total ausencia de empatía y de compasión hacia sí y hacia los demás. La separación brutal y desgarradora que supone verte arrancada de la inocencia inherente a la conexión contigo misma, se despliega sin contemplaciones a lo largo de todo tu trayecto vital. Los adultos que provocan con su actitud este desgarramiento profundo actúan desde heridas similares recibidas por otros adultos que tampoco supieron atenderles con el honor y el respeto que merece todo ser sintiente. Y no se trata de justificar ciertas actuaciones, –que desde una perspectiva ética son más que injustificables– es más bien una invitación a que tomes

conciencia de que aquí, en este 3D nadie escapa al influjo de las heridas recibidas en la infancia. Más suaves, o más duras son, al fin y al cabo, heridas recibidas en una etapa de máxima exposición y vulnerabilidad. La experiencia del dolor y la inevitable impronta del sufrimiento junto con el miedo derivado de ellos, dependen en su gradación de cada ser. La misma experiencia es diferente para cada persona, pero no te exime de que despliegues tu vida falta de una conciencia más o menos clara de quien de verdad eres. Al margen de los casos extremos –que son muchos más de lo que puedas suponer– en las sociedades “avanzadas”, el proceso “natural” de abandono de la etapa infantil está definido de tal forma que “invita” –por decirlo suavemente– a cerrar con llave este tiempo para zambullirte de lleno en la fase previa a la adolescencia. Y desde aquí lanzarte sin miramientos hacia las siguientes etapas perfectamente adiestrada para ser esa adulta ideal, capaz de atender a todo y a todos, salvo a sí misma, a costa de lo que sea, –especialmente a costa de su propio tiempo vital–.

Parece inevitable abandonar los comportamientos establecidos hasta el momento; todos te demandan –e incluso tú misma te exiges– un comportamiento más afín a los “nuevos tiempos”. A partir de ahí dejas de ser una niña definitivamente para adoptar las maneras, las ideas, las palabras, las creencias e incluso los miedos de tus mayores. ¿O no te han dicho nunca eso de “¡espabila que ya no eres una cria!”?

Y la niña se desvanece.

Se disuelve.

Se olvida.

Frente a lo que te han enseñado, crecer, hacerte “mayor”, no implica necesariamente deshacerte de lo que has sido hasta el momento. Es más, precisamente porque vas a introducirte plenamente en esa novedad es preciso que te mantengas lo más cerca que te sea posible de lo experimentado y de la forma en la que lo has experimentado.

Te pongo un ejemplo.

El ejemplo.

Imagina que estás desnuda en una playa preciosa. Un espacio mágico y encantador en el que suceden cosas, por el que pasan personas y seres maravillosos. En el que parece que a nadie le importa demasiado nada, donde no existe el juicio. Un lugar en el que te relacionas con el espacio y cuanto te rodea con todo tu ser. Desde tu presencia. Te sientes expansiva, receptiva, abierta, libre. Vives sin horarios, sin obligaciones. Percibes la realidad desde una abrumadora y hermosa sensación de libertad. Sientes que todo es una incógnita bella y abierta a cualquier posibilidad. Tu cuerpo es en su totalidad una “antena” capaz de percibir emociones, sensaciones y vivencias desde la pureza más radical. Percibes una empatía natural con todo y con todos aquellos que te rodean.

Una de las cosas que más te agrada es sumergirte en el agua y nadar. Cuando entras en contacto con el líquido salado tienes una experiencia como de desintegrarte y hacerte una con él. Te dejas mecer por el oleaje, observas a los peces, a los delfines a las tortugas que nadan libres cerca de ti. Es tan gratificante la sensación, que os hacéis amigos y disfrutas enormemente de esa íntima comunión con la vida.

Ahora llega alguien a esa playa y trae consigo un traje de submarinista. Jamás has visto uno y quedas absolutamente sorprendida. Como te digo llega a tu playa y se queda por allí con el traje. Esa persona ya lleva uno puesto. Sorprendida y curiosa, como es natural en quien jamás ha visto algo así, te acercas a ella – parece simpática, interesante, espabilada e inteligente y despierta en ti una cierta sensación de “autoridad”– y le preguntas quién es y qué es eso que ha traído consigo. Te cuenta que es una persona adulta. Te explica que es un traje de submarinista. Te habla de lo maravilloso que resulta para sumergirte en el agua. Te explica que, con él, y con las botellas de oxígeno, es posible profundizar aún más. Alcanzar territorios inexplorados por ti. Te habla durante un buen rato de todas las ventajas que supone utilizarlo y de cómo te protege ante cualquier eventualidad. Sientes la atracción de lo diferente, de la novedad. Así que, impulsada por el entusiasmo propio de quien acaba de realizar un descubrimiento fabuloso, te lanzas a la aventura. Te colocas un traje, lleva muchos más y tiene justo tu talla, te explica cómo manejarte con él y con las botellas de oxígeno y te sumerges.

Al principio todo es bastante extraño; te cuesta desenvolverte, tu cuerpo, acostumbrado a la libertad de la desnudez, ha de moverse cubierto por una extraña “piel” de neopreno. Tus pies, embozados dentro de las aletas, se mueven con dificultad. Tus ojos agradecen la novedad de las gafas, pero, junto al resto del rostro, se sienten raros y como atenazados por la presión. El peso de las botellas, que en el agua es mucho menor, es en cualquier caso algo con lo que has de lidiar. Durante un buen rato tratas de acomodarte a la situación echando mano de la ilusión que te generaba esta experiencia.

Al terminar te dispones a salir del agua. Tus sensaciones son un tanto agrídulces. Ha sido muy diferente a lo habitual, sin embargo, no ha llegado a alcanzar el grado de excitación que ha supuesto siempre para ti, el sumergirte en el agua libre de impedimentos.

Una vez fuera te dispones a quitarte el traje. Sin embargo, quien te lo ha facilitado te convence de que es mejor que te quedes con él puesto. Si observas a tu alrededor, te das cuenta de que son ya unas cuantas, casi la mayoría, las personas que están en la playa con el traje de buceador puesto.

“Te previene de las quemaduras solares...” “Así cuando quieres entrar de nuevo en el agua ya lo tienes puesto...” “Te ves muy bien con él. Mira, la mayoría lo lleva todo el tiempo, es un signo de distinción...” “No todo el mundo tiene un traje como este.” “Ya es hora de que formes parte de este grupo...” “Es como si escalaras un nivel...”

Y así, en ese continuo de frases que se repiten como si de un mantra se tratara, –y que “todo el mundo” te dice, es decir, todos los que lo llevan puesto– acabas por convencerte de que, en verdad, es mucho mejor desplazarte por la vida con tu traje de neopreno, estés o no en el agua. –Aletas, gafas y botellas incluidas–. Y, a partir de ahí te es imposible reconocerte, regresar a las sensaciones que tenías cuando vivías en esa misma playa libre de ataduras, liberada de una capa que no es tu piel, sino que es únicamente un invento para uniformizar, domesticar y contener –enclaustrado y amordazado bajo esa piel ficticia– el magnífico poder que está en tu esencia y que te conforma desde la base como ser humano, que te permite relacionarte con la vida en la certeza de que eres una con todo y del que ya ni te acuerdas. El poder de ser. El poder de tu alma libre y liberada. Ahora casi muerta, ahogada en la oscuridad, lejos de ti.

Bien, esto es lo que haces con tu niño interior cuando aceptas abandonarlo, cuando te deshaces de tu niñez –como quien se cambia de camisa– y te dejas caer de lleno en la

preadolescencia adoptando rápido y sin detenerte a pensar, los usos y costumbres de quienes están por encima de ti y ocupan, al menos desde tu frágil punto de vista, un espacio de poder y autoridad –del tipo que sea– en tu vida, al que hay que seguir sí o sí. Y esto, lo hemos hecho todos.

Un proceso relativamente extenso de trabajo personal siguiendo, entre otros, la metodología de la hipnosis te permite despertar, encontrar y reconocer a tu niño para traerlo a tu vida y darle el vuelco que mereces; rendirle y rendirte el honor que ambos merecéis.

El primer encuentro que tuve con mi niña interior fue en un retiro. En una de las diversas sesiones que se hicieron durante un largo fin de semana de vacaciones, se nos dirigió –sin revelárnoslo– hacia ese lugar de nuestro interior en el que se encuentra ella. Y cuando la descubrí me di cuenta de lo cruel que había sido. Con ella y conmigo. Después de todo, ambas somos una y la misma. Aquella niña pecosa con coletas, un poco desgredada, vestida con poca gracia, con las mejillas levemente sucias y la mirada triste, –muy triste– recluida en aquella habitación oscura, sin calefacción, y sola era el resultado de mi despedida “a la francesa” de la que había sido la base, la esencia, el entramado primigenio de mi personalidad. Al dejarla así, sin más, me fui transformando en una persona que tenía poco que ver con ella. Cada vez menos risueña, más seria, menos espontánea, más estirada, menos juguetona, más cuadriculada, menos alegre y mucho, mucho, mucho más triste. Aunque en general lo disimulaba bastante bien. Pero en lo más profundo la tónica general era desazón, crispación, inseguridad, baja autoestima y ¡claro! miedo.

Te dije que me iba a desnudar para ti, y lo estoy haciendo hace ya rato. –

Psicológicamente hablando, claro ;) –.

Este capítulo comienza precisamente con una dramatización en la que te explico las emociones, las creencias, los juegos psicológicos a los que me he visto sometida –por mí misma– a lo largo de muchos años. Son las reflexiones que, con el tiempo, me han llegado de mi niña interior. Sus sentimientos, sensaciones, pensamientos y emociones. Todo lo que ella expresa, filtrado por el tamiz literario, es exactamente lo que he vivido en determinados momentos a lo largo de mi vida. Y en buena lógica, –como ya habrás imaginado– el encuentro narrado, es el primero que se produjo entre ella y yo en aquel retiro de Navidad.

Aquella hipnosis y el primer contacto con la psicósomática, supuso un punto de inflexión. Un lugar desde el que iniciar un camino a recorrer al tiempo que caminaba por la senda que establecía mi formación de Kundalini Yoga. Fue una etapa de arduo trabajo personal en la que tuve la oportunidad de acrecentar mi despertar al encontrar y reconocer, concretamente, esa parte de mi ser que se hallaba perdida.

Como se asevera en el *Bardo Thodol* “*reconocimiento es liberación*”. Y así ha sido. Tras ese primer encuentro y con el paso del tiempo, se sucedieron otros dos. En cada uno de ellos la niña estaba distinta. Muy distinta. A medida que iba cambiando la percepción de mí misma y de la realidad, ella se transformaba. Fueron tres encuentros extraordinarios por lo que han supuesto para el fortalecimiento de mi carácter, de la autoestima y la valoración personales y la, cada vez mayor, disminución del apego al miedo.

Antes de proseguir quiero explicarte, por si te resulta complejo comprender, las imágenes utilizadas en la narración anterior. Es fundamental que sepas que cada imagen tiene su representación simbólica e inconsciente, su significado y que, en función de ello, es posible realizar la interpretación pertinente.

*El árbol, lo que la niña denomina **la casa de los pájaros** representa a mi mente. Los pájaros son los pensamientos. Es por ello que mira al árbol, lo observa desde la aparente seguridad de la casa en la que vive, –que yo he construido, es mi armazón psicológico– para ver a esos pájaros que, unas veces están tranquilos y ordenados, –incluso en ocasiones parece que ni existen de tan tranquilos y quietos como están– otras se muestran agitados, e incluso se atacan unos a otros, se agreden transformando la vida en el árbol en un caos sin sentido. Es el trasiego continuo de los pensamientos cuando no son domeñados por la conciencia. Son los pensamientos automáticos, recurrentes, agresivos. Y la niña lo vive como una situación inquietante que la aleja de su centro.*

Las hojas del árbol representan a la frágil, flexible y falsa realidad sobre la que se sustenta la vida de los pensamientos automáticos generados sin conciencia.

La lluvia, unas veces suave y otras fuerte, simboliza el perdón, la limpieza. Son las lágrimas derramadas, las que pretenden limpiar la mente de los pensamientos dañinos fundados en una errónea interpretación de la realidad; es la necesidad de soltar aquello que hace daño, lo malinterpretado, lo aprendido a “pies juntillas”, lo que mancha la belleza original e impide a la niña disponer de su espacio, mostrarse tal y

como es. Unas veces la lluvia es dulce y reparadora. Otras es fruto de la rabia, del sin sentido, de la ira y golpea con furia.

El viento, es entendido como elemento distorsionador de lo que es. El viento aparece como lo externo, lo que viene de fuera, lo que, sin ser visto, es percibido y permite – cuando es brisa– permanecer en quietud, silencio y armonía mientras que, –cuando es vendaval– desestabiliza, perturba y arrasa con todo.

La casa, desde la que la niña observa, es el estilo de vida en el que la he instalado. La percepción racional de la realidad que he asumido sin filtrar –con sus paradigmas y creencias– como cierta e inequívoca y desde la que ella se observa a sí misma.

Padre y madre representan a las esferas masculina y femenina que todo ser humano posee. Ambas han de permanecer en armonía. Sin embargo, en determinados momentos y durante largos períodos, estas esferas entran en conflicto, pues una de ellas pretende dominar a la otra y viceversa. En otros momentos, una prevalece de una forma excesiva, mientras la otra está aparentemente “muerta”; hay ocasiones en las que, no solo una de ellas está muerta, la otra se percibe como “desaparecida”.

Los hermanos, simbolizan el sentido de reconocimiento, pertenencia y aceptación a su clan que toda niña debe experimentar de forma inequívoca para el asentamiento equilibrado y armonioso de su propio discurrir vital. Los hermanos “están dormidos” o cuchichean entre ellos, excluyéndola, es decir, no se percibe como formando parte de algo más grande y cohesionador.

La disciplina, habla del marco de pensamiento y de actuación dentro del cual quedé encuadrada cuando dejé entrar en juego a lo puramente racional excluyendo a la esfera creativa de mi vida, dejándola como algo anecdótico e instándome a pensar, hablar y actuar exclusivamente como una adulta cuadriculada, que se tomaba a sí misma excesivamente “en serio”.

Los toques en la madera hacen referencia a las normas, al establecimiento de pautas más o menos fijas, que sacan a la niña del mundo sin horarios, sin reglamentos, sin patrones fijos. Lo que la obliga a abandonar su, hasta entonces, realidad, generada a partir de la creatividad y la espontaneidad sin límites.

La habitación en la que se encuentra la niña, me habla de ese espacio “sagrado” para todo niño en el que reconoce y desarrolla su intimidad y en el que aprende a relacionarse con el mundo desde la “aparente” seguridad que le genera; un lugar que significa la base desde la que desarrollar la estructura psicológica y emocional y que

se interpreta como un puerto desde el que partir para desplegarse al mundo y al que regresar.

La campana, los toques que escucha le recuerdan que hay una realidad externa, una referencia a la que ha otorgado un viso de certeza, en función de la cual se maneja y discurre la realidad en la que vive.

Las sombras, es el ego maleducado. El que vive en mí, a través del miedo, del conflicto generado por los “shocks” vividos en la aparente polaridad. El que me aleja de mi esencia.

El pájaro, que despierta, simboliza el espíritu. Mi capacidad para alzarme sobre la sombra y, conectándome con mi alma, ser quien soy.

*«La mayoría de los psicólogos tratan la mente como separada del cuerpo,
un fenómeno con apenas conexión con el cuerpo físico.
Inversamente, los médicos tratan al cuerpo como desvinculado de la mente y las emociones.
Pero el cuerpo y la mente no están separados y no podemos tratar ni entender a uno sin el otro.
Diversas investigaciones científicas están demostrando que el cuerpo puede y
debe ser curado a través de la mente,
y la mente puede y debe ser curada a través del cuerpo».*

*Dra Candace Pert, Neurocientífica y Farmacóloga.
Fue jefa de sección de bioquímica cerebral en la rama clínica de neurociencia
del NIMH [Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos].*

Psicosomática

Tu cuerpo te habla con mucha frecuencia y mucho más de lo que crees, ya que cada parte del organismo y cada signo podrían significar algo preciso, abriendo de esta manera una nueva pista de investigación. Tu piel, que protege tu cuerpo, tus órganos y tus células, representan un lenguaje codificado que es necesario descifrar.

¿Acaso poseen un origen psíquico las enfermedades? Quizá. Estoy convencida de que depende de cada uno de nosotros que esto sea así o no. ¿Tú qué crees?

Es probable que sepas que el origen de una enfermedad puede tener diversas causas: genéticas o hereditarias, congénitas, de carácter microbiano, alimenticias, tóxicas o climáticas; de carácter mecánico, traumático o medioambiental, o electromagnéticas incluso. O quizá una combinación de varias de ellas al mismo tiempo.

Hay algo inherente a tu condición como ser humano y es que, la posibilidad de colocar una etiqueta a lo que te sucede hace que te sientas más o menos tranquila. Con todo, en la mayor parte de las ocasiones y si te escuchas con atención, te darás cuenta de que es insuficiente; tal vez alivies tu malestar, sin embargo, ¿cuántas veces esto se queda corto? A menudo, las “células grises” siguen sometiéndose a sí mismas a la misma pregunta inquisidora ya que, en lo más hondo saben que tu espíritu es bastante más incrédulo. Es decir, no se conforma solo con estas soluciones.

Ya te lo he dicho,

tu cuerpo te habla, y mucho más a menudo de lo que crees.

–Sí, a veces me repito, pero es importante–. Seguro que, en más de una ocasión has escuchado frases del tipo, “se enfermó desde que su hija se casó con aquel joven extranjero y se marcharon a vivir fuera”.

“Fue jubilarse e, inmediatamente, le dio un ataque al corazón”, “su cáncer de pecho está ligado con su bancarrota porque el juez le quitó la casa familiar, en la que nacieron todos sus hijos”. “No me extraña para nada, no quería ir y encontró una buena excusa: ¡fractura de tobillo!”

Y así podría seguir.

Existe un paradigma por el cual te has acostumbrado a que, ante una enfermedad, te receten medicamentos para curarte. Has aceptado como algo natural acudir a tu médico ante cualquier incomodidad física y salir de su consulta con “la receta”. Esa certeza de que ese medicamento recetado te va a salvar de tu mal te aporta esperanza y la convicción de que, con ello, tu malestar habrá tocado a su fin. –Es una creencia, ¿o no? De algún modo, esto te hace considerar que la causa de tu molestia o enfermedad es externa a ti; es esta una relación cómoda e infantil y, en mi opinión, extremadamente reduccionista. –Y, por supuesto, respetable–. Entregas al profesional de la medicina la responsabilidad sobre lo que te sucede. Es algo así como llamar al fontanero cuando se estropea la cisterna. Entregar la responsabilidad puede ser fácil, ya que partes de la base de que no tienes ni idea de por qué enfermas o por qué permaneces sana.

Es más, aún en el caso de que el médico no conozca la causa, hay al menos un sistema, –es como una red– que te proporciona seguridad y una terapia que, a menudo, ayuda.

Pero ¿y si te dijera que esto es relativamente cierto? Quizá sería conveniente que consideraras si, en lugar de ser un sujeto pasivo de lo que te sucede, decides pasar a formar parte consciente y activa del proceso. ¿Qué me dices? Después de todo, es de esto de lo que te estoy hablando todo el tiempo.

Un par de ejemplos.

“Nadie me arrima el hombro”

Una mujer de 42 años se quejaba de una capsulitis retráctil que le impedía levantar el brazo. El dolor aumentaba cuando realizaba sus ocupaciones cotidianas, lavarse, vestirse o peinarse, lo que acarreaba una cierta discapacidad y un sentimiento de desvalorización, ya que estaba obligada a pedirle ayuda a su marido para poder hacerlo. “Nadie me arrima el hombro” fue la clave de su rápida curación. “Hago todo en la casa y nadie me ayuda, ni mi marido, ni mis hijos. A veces, tengo la impresión de estar ahí simplemente para hacerles la vida más fácil sin ningún tipo de ayuda por su parte. Pero llegaron las fiestas de navidad del año pasado, y recibimos a mi familia política, esto fue la gota de agua que colmó el vaso. Lo hice todo sola: las compras, la cocina, la decoración del árbol de navidad y de la casa, y todos encontraban que era lo natural. Al cabo de dos días, estaba simplemente extenuada”.

“Lo tengo atragantado”

Este paciente viene a consulta por anginas repetitivas. ¿Qué le estaba ocurriendo? Aún tenía su despido atragantado. “He trabajado en esta empresa desde hace casi veinticinco años. Tras una deslocalización, la fábrica cerró a pesar de tener muchas ganancias. No lo entendimos en ese instante, pero las sutilezas del capitalismo junto a la rentabilidad y el beneficio como lema se presentaron a la vista de todos. Ciento ochenta personas despedidas”.

Ejemplos extraídos de la web de Hipnosis y Psicología:

www.noebo.org

Son solo algunos de los diversos ejemplos que recogen al cabo del año los especialistas en psicología de todo el mundo, – terapeutas de diversas disciplinas entre los que también se hallan psicólogos y médicos especializados en medicina integrativa –. Como te he explicado anteriormente tu cuerpo –y el mío también, ¿eh? – te habla, –el mío me habla a mí, claro. ;)

Es considerable el número de profesionales de la investigación en medicina, neurología, farmacología, química y física entre otros, que estudian desde hace décadas la relación –cada vez se hace más evidente lo estrecha que es esa relación hasta el punto de que es imposible aseverar que no sea inevitable– entre emociones –especialmente su falta de expresión– y las enfermedades. Una de las pioneras y referente en este terreno de la investigación es la neurocientífica y farmacóloga estadounidense Candace Pert.

La doctora Pert ha sido y es conocida por su descubrimiento del *receptor opiáceo* en 1973. Este fue el primero de una interesante sucesión de hallazgos de otros receptores y neurotransmisores, que supuso un fuerte impacto en el conocimiento de las bases químicas del funcionamiento del cerebro, los neurotransmisores y las endorfinas. Sus estudios siguen siendo esenciales para el desarrollo de un campo totalmente nuevo de la medicina llamado *psiconeuroinmunología*.

Este es el extracto de una de las últimas entrevistas con la doctora Pert, fallecida en Septiembre de 2013. Merece la pena que lo leas con la máxima atención.

- *¿A qué se refiere exactamente cuando afirma que su trabajo y el de otros científicos supone un gran cambio de paradigma en la medicina y la fisiología?*

- *La idea principal es que lo que pensamos tiene una enorme influencia sobre nuestra salud. La mente, las ideas y las emociones afectan a nuestras moléculas, a nuestra salud física, mucho más de lo que se creía. Durante mucho tiempo, el concepto de la medicina psicosomática no se tomó muy en serio, e incluso se ridiculizó. Sin embargo, creo que los estudios científicos, algunos de ellos con mi participación, han demostrado que las emociones son en realidad las moléculas que rigen toda la fisiología. Una forma de ver el cambio de paradigma es a través de la unión de la física cuántica y la biología. Cuando las unimos nos damos cuenta de que los cuerpos y los órganos no son independientes. Existe una conexión entre los seres humanos en la que se basan la medicina holística y la espiritualidad. Se trata de estudiar científicamente la conexión que nos une. Actualmente no podemos enunciar una ecuación que la defina, pero es evidente que lo que pensamos afecta a lo que sucede, y que lo que hace una persona en un lugar incide sobre otras personas en otros lugares. Las emociones no son sólo unas moléculas físicas del organismo, sino una vibración, una energía que influye sobre el mundo. De hecho,*

creo que las emociones son un puente no sólo entre la mente y el cuerpo, sino también entre el mundo físico y el espiritual.

- *Las moléculas de emoción, ¿afectan a todas nuestras células o sólo a una parte? Y, si es así, ¿a qué porcentaje?*

- *Todas las moléculas poseen un aspecto vibratorio y otro de partícula o fisiológico. Evidentemente actúan en los dos planos. En el plano fisiológico, las moléculas de las emociones se desplazan por el cuerpo y encajan en los receptores de las células tal y como una llave encajaría en su cerradura. Cuando esto ocurre, producen un cambio en la célula. Lo magnífico y*

sorprendente es que **estas moléculas de las emociones afectan a todas las células del cuerpo**. Antiguamente, a los científicos no les gustaba hablar de las emociones. Las consideraban algo superfluo y sin demasiada importancia, que había que reprimir. Posteriormente surgió la idea de que todo estaba en el cerebro. Aún hay muchos neurólogos que hablan de la amígdala, el hipotálamo y el sistema límbico como la única base de las emociones. Sin embargo, más tarde, empezamos a encontrar esas moléculas, como las endorfinas y sus receptores correspondientes, por todas partes: en las células inmunes, que se desplazan por todo el organismo, en las células adiposas, a lo largo de la médula espinal, etcétera.

Se ha constatado que esas moléculas y «las válvulas del corazón, los esfínteres del aparato digestivo, la propia digestión, todo está regido por las moléculas de la emoción, que tienen una acción física» células con receptores para las mismas se encuentran efectivamente en las partes del cerebro relacionadas con las emociones, pero también en la totalidad de las células del organismo. Así pues, **existe una especie de sistema de comunicación a través del cual todo el cuerpo responde a una emoción concreta**. Mientras que antes creíamos que las emociones sólo nos afectaban psicológicamente, ahora resulta que nos afectan físicamente.

- ¿Podría explicar esa visión a partir de un ejemplo como la música?

- La música consiste en unas pautas ordenadas de vibraciones de diferentes frecuencias, que nuestro cuerpo percibe. Nuestro sentido del oído no se limita a las orejas; cada una de nuestras células posee canales iónicos y receptores que sufren cambios en respuesta a las vibraciones, y en función de estos cambios, las células y todo el organismo y sus funciones cambian, para bien o para mal. Por tanto, la música es una forma de comunicarnos entre nosotros, al igual que las emociones, ya que como ellas, posee una cualidad emocional. Todos los

sonidos que oímos afectan a nuestro organismo. La música es un ejemplo de sonido agradable, pero también estamos expuestos a mucha contaminación electrónica, que ataca los nervios de todo el mundo. Existe un ruido electrónico que no percibimos con los oídos, pero que afecta a nuestras células y a los receptores del organismo.

- *Esta visión sistémica de la unidad entre cuerpo y mente, de la interconexión entre el organismo, la psicología y las emociones, ¿qué implicaciones tiene respecto a las enfermedades? Puesto que todo está relacionado, puede que las enfermedades no sean únicamente físicas...*

- *Efectivamente, las enfermedades **tienen siempre** un aspecto psicológico, no son únicamente físicas. Es imposible separar lo físico de lo mental. **Contamos con abundantes estudios científicos y experimentos psicológicos serios que demuestran que nuestras ideas, creencias y expectativas influyen sobre nuestra salud y fisiología.** Por ejemplo, y aunque parezca sorprendente, las personas perciben lo que esperan percibir. Desde el punto de vista anatómico, las moléculas de la emoción se encuentran en las zonas de nuestro cerebro encargadas de la percepción, y sabemos que nos condicionan según las experiencias previas. Esto se traduce en que solemos estancarnos, es decir, tendemos a ver lo que ya hemos visto, hacer lo que ya hemos hecho y pensar lo que ya hemos pensado.*

***La influencia más importante que podemos ejercer sobre nuestro cuerpo son nuestras expectativas.** Además, no nos planteamos que la realidad que vivimos y experimentamos podría ser diferente y que esto depende de nosotros mucho más de lo que nos han hecho creer. Podemos usar nuestro libre albedrío para cambiar nuestra forma de actuar, de percibir y sentir la realidad. Es entonces cuando la vida se vuelve realmente divertida e interesante.*

- *Puesto que usted ha afirmado que el cuerpo es como el subconsciente, ¿es posible que la postura corporal, las enfermedades y los problemas fisiológicos sean un reflejo o una manifestación de los problemas emocionales o psicológicos?*

- *Sin duda. **Los traumas son siempre emocionales y mentales, además de físicos. Se almacenan en forma de recuerdos en el cerebro y en la médula espinal, y nos cambian tanto física como psicológicamente.** La mayoría de la gente cree que lo psicológico o emocional permanece en ese ámbito, y no es consciente de que un trauma emocional o psicológico que haya padecido en su vida puede tener un efecto sobre el cuerpo en forma de enfermedad; por ejemplo, una afección renal. La medicina no comparte este punto de vista; cree que los problemas fisiológicos son sólo eso, y que no están relacionados con los aspectos psicológicos o emocionales. A los médicos no les gusta plantearse el poder de la psicología y de las emociones. Lo ven como algo irreal y descabellado y no se lo toman en serio. Es una lástima, porque es un aspecto muy importante. Tenemos muchos datos sorprendentes que **confirman que cuando un paciente se somete a una operación, lo que éste oiga cuando está bajo anestesia, lo que se le diga mientras vuelve en sí, afecta a su recuperación y es un elemento muy poderoso.***

- *Es impresionante, porque esta visión siempre ha sonado como muy alternativa y usted está demostrando, de una forma seria y científica, que a consecuencia de las influencias emocionales positivas o negativas que recibamos, esas moléculas nos afectan físicamente. Se trata de algo muy práctico.*

- *No es un asunto trivial. **La influencia más importante que podemos ejercer sobre nuestro cuerpo son nuestras expectativas, lo que creemos que va a suceder y lo que nos decimos a nosotros mismos que va a suceder.***

- *Es cierto que las emociones no expresadas son nocivas para la salud, ¿cómo podemos aprender a liberarlas y a tener una relación más saludable con ellas?*

- Buena pregunta. Hay quien cree que este aprendizaje empieza en la infancia, que debemos enseñar a nuestros hijos a aceptar y comprender sus diferentes emociones. De este modo se sienten cómodos con ellas y, cuando se hacen mayores, las utilizan de otro modo, como indicadores, en lugar de guardárselas. Se preguntan: «¿por qué me siento así? Esta emoción me debe estar indicando algo». Creo que es importante aprenderlo desde la infancia, y también que exista una cultura que lo permita. Por ejemplo, España es un país que siempre he considerado especialmente emocional. En nuestra cultura, en cambio, existe mucha represión. En nuestro sistema educativo a los niños no se les permite expresar la alegría o el entusiasmo. Les enseñamos a callarse desde la más tierna infancia y aprenden que en la vida cotidiana no hay lugar para las emociones, lo cual no es nada bueno.

- ¿Y por qué esas emociones reprimidas son perjudiciales para la salud?

- Porque las emociones rigen todos los sistemas del organismo. Las válvulas del corazón, los esfínteres del aparato digestivo que se abren y cierran, la propia digestión, todo está regido por las moléculas de la emoción, que tienen una acción física. **Si reprimimos la expresión de las emociones, también reprimimos nuestras funciones orgánicas, lo que a la larga produce enfermedades o malestar, ya que se trata de una parte intrínseca del funcionamiento de nuestro cuerpo.**

- Por tanto, al no liberarla de forma natural, esa energía se acumula y repercute sobre el estado físico.

- Exacto. Se produce un atasco y las cosas no funcionan. **Es un bloqueo físico provocado por un bloqueo energético.**

¿Sorprendida? La doctora Pert no es la única. A medida que se avanza en las investigaciones, son más los profesionales que alcanzan conclusiones como estas. ¿Por qué te explico esto? Como sabes, ya que es algo de lo que te estoy hablando todo el tiempo, lo hago justamente para que te hagas consciente de lo fascinante que resulta combinar la hipnosis con la psicósomática. La terapia en hipnosis te permite trabajar al nivel del inconsciente, es decir, te permite trabajar en el lugar en el que se “cocina” todo a un nivel profundo y lo hace, además, desde un estado de consciencia expandida; hacer esto después de descubrir cuáles son las emociones que se despliegan en ti, a través de lo que cuenta la dolencia o enfermedad que te aqueja es realmente impresionante. Y de una efectividad mucho más alta de lo que imaginarías.

Pero mejor te explico qué es la hipnosis.

La hipnosis es una herramienta cuyo desarrollo y expansión apenas han empezado; la hipnosis ofrece resultados sensoriales y prueba ser un extraordinario aliado en el acompañamiento de los pacientes. Pero la hipnosis no es un “invento” actual, al contrario, es uno de los recursos terapéuticos más antiguos en uso. De una u otra forma las culturas ancestrales la han utilizado como un recurso natural y fundamental de acceso al trance a partir del cual se logran beneficios a niveles físico, mental y espiritual. En la hipnosis tu mente está siempre despierta y observando, así que no se trata de quedarte dormida.

En la hipnosis se produce un doble estado, el trance y la disociación. A través del trance accedes al inconsciente y éste te permite desplegar una consciencia expandida y focalizada, donde la capacidad de los sentidos se multiplica.

La disociación es cuando una parte de tu mente se ocupa de una cosa y el resto de otra. En hipnosis te disocias en mente y cuerpo, el cuerpo se sitúa en un estado de relajación profunda, tranquila y serena que permite así a la mente desentenderse de él para que trabaje con la memoria y utilice a ambos en el proceso terapéutico.

Los resultados son impresionantes. Y, por lo que a mí respecta, descubrirlo ha supuesto un avance personal considerable.

Al inicio de este capítulo te he hablado del trabajo sobre el niño interior. Este es únicamente uno de los múltiples aspectos que se pueden abordar a nivel psíquico que inciden a un nivel profundo sobre el organismo. Despejar el camino en las profundidades del interior de la psique permite observar y, sobre todo, percibir una transformación radical a niveles más evidentes; me refiero al cuerpo en su vertiente física y también al comportamiento, a cómo te proyectas en el exterior. La personalidad cambia a medida que vas desbloqueando niveles de percepción sobre ti misma y, en consecuencia, sobre la realidad que te envuelve y sobre la que incides. Cuando me di cuenta de cómo estaba mi niña interior, comprendí, por ejemplo, por qué a lo largo de mi vida de adulta independiente, todas las casas en las que había vivido, –y han sido unas cuantas– bien alquilada bien en propiedad, tenían al lado un colegio. El patio de recreo, indefectiblemente, daba a alguno de los balcones o terrazas de mi casa. En aquellos tiempos no era una mujer a la que le entusiasmaran los niños y, en

consecuencia, escuchar sus gritos, la algarabía propia del tiempo de recreo, de educación física o de fiestas escolares solía molestarte. Cuando desperté a esta parte importante de mi realidad interna comprendí que, lo que sucedía fuera era un calco de lo que había dentro: mi niña estaba prácticamente abandonada a su suerte. Me era tan indiferente como los niños de esos colegios. Y esos niños me importaban tan poco como mi propia niña. Por lo tanto, tenerlos cerca era una continua invitación a despertar. Despertar de mi letargo y despertar a la niña del suyo.

Tras realizar este trabajo conmigo misma, dejaron de incordiarne los sonidos infantiles, empecé a relacionarme con los pequeños desde otro lugar; había amor y reconocimiento, me permitía ser como ellos, aceptándolos en mi vida. Y ellos me aceptaban en la suya. A partir de entonces empezaron a cambiar muchas cosas. Una de ellas fue que ya no había ningún colegio cerca de la siguiente casa en la que me instalé. –Y te puedo asegurar que no busqué conscientemente una casa lejos de un colegio. No. Traté de encontrar la casa que fuera afín a mis necesidades y esta vez, resultó que no había colegios cerca. Y de esto me di cuenta cuando ya estaba instalada. Esto es todo—. Claro, ya no había que “hacerme ver” nada, ya no tenía que darme cuenta de nada puesto que ya estaba solucionado. Sí, aunque te cueste de creer, el inconsciente trabaja a estos niveles de sutileza. –Te invito a que aprendas a descubrir las pistas que tu propio inconsciente pone en tu vida, más a menudo y de forma más evidente de lo que puedas creer—. Actualmente, en mi vida, hay dos niñas de diez años hijas de la mujer con la que mantengo una relación; mi relación con ellas es de cordialidad y de un amor profundo. Me permito expresarme con ellas como la niña que soy y eso genera una corriente de complicidad extraordinaria entre nosotras.

Cohesionar la hipnosis con la psicósomática te permite liberar de forma natural las emociones contenidas durante tiempo. Pero ¿qué es, más concretamente, la psicósomática?

Es muy simple; tal y como explica Pert, la psicósomática plantea la existencia de relaciones entre tu mente, tu psiquismo y tu cuerpo. Relaciones que podrían ser el origen de una enfermedad. Del mismo modo que se producen circunstancias desencadenantes o estresantes –que son aquellas que fomentan la aparición de determinada patología–, también se generan factores de protección; estos factores evitan que dicho trastorno se produzca.

Tú, como yo y como todos, estás expuesta a situaciones más o menos intensas y traumáticas que alteran tu equilibrio. El objetivo primario de toda intervención en una situación de crisis personal es restablecer el funcionamiento de esa persona al nivel previo a la crisis, –e incluso mejor– y generar las condiciones adecuadas para su resolución, dotando al paciente de un funcionamiento y adaptación mejores –ya que gana en conciencia– a los que tenía antes de que se produjera la crisis. Así que, cuando experimentas una crisis se genera una fuente de conflicto que no es otra cosa que el resultado del drama al que te has enfrentado. Por ejemplo, imagina que eres incapaz de salvar a un amigo que se estaba ahogando. Esto te genera una sensación profunda de pérdida ante la certeza de “no haber sido capaz de retenerlo” y otra sensación, la de culpabilidad, que es tan fuerte como la primera. Tras esta vivencia se desarrollan, inevitablemente, tres fases.

La primera es una fase de **represión**. El sentimiento ante la “imposibilidad de retener a tu amigo” ha sido enterrado, ocultado por tu consciente, bien inmediatamente o de forma progresiva –depende de cómo lo hayas vivido–. Es de esta forma como el papel que ejerce la represión atenúa tanto como le es posible el caudal generado por este conflicto.

En una segunda etapa, –conocida como **desplazamiento**– las preocupaciones son desviadas, es decir, se desplazan hacia una preocupación nueva, otra cosa u otro tema mucho más sostenible o soportable para tu mente, aunque esto también te genere algunos cuestionamientos conscientes.

Por último, en la **proyección**, se puede encontrar la reparación desarrollando una profesión como la de salvavidas en una piscina o la de directora de una ONG. Esto se vive a nivel inconsciente como una forma de “reparar” lo sucedido.

No es difícil comprender de qué forma, psicósomática e hipnosis se funden para ayudarte a transformar los efectos provocados en ti por un shock que ha sido experimentado como un hecho traumático al que no se le ha dado salida pues no se ha sabido expresar –el mero hecho de pensar en expresarlo suele generar vergüenza y miedo al rechazo y la incompreensión– y mucho menos gestionar. Un trauma que, con el tiempo, tu cuerpo se encarga de recordarte que está ahí, que sigue enquistado provocándote un profundo malestar del que ni si quiera, la mayoría de las veces, eres consciente.

Te pongo un ejemplo más. ¿Sabes con qué emociones está relacionada la aparición de un tumor en tu pecho derecho? Está directamente conectado con tus relaciones de “igual a igual”, más concretamente con tus relaciones de pareja. –La que tienes y las que has tenido–. Descubrir esto y en qué forma está afectando a tu vida te va a permitir conectar con la clase de procesos mentales, emociones y comportamientos que te han abocado a vivir tus relaciones íntimas de tal modo que has acabado por hacerte daño a ti misma. Porque, aunque creas –porque es lo que has aprendido– que lo que te pasa solo depende de cómo son los demás, en realidad lo que te sucede –todo– depende única y exclusivamente de cómo eres tú, de cómo percibes la vida, tu realidad y de qué manera te manejas en ella. Cuál es tu actitud. – ¿Que no? – Las personas que aparecen en tu vida espejan lo que hay en ti, por exceso o por defecto que no está gestionado adecuadamente; esto sucede a todos los niveles en el universo. Con todo. Toda persona, situación o circunstancia te están indicando que hay algo en tu forma de comprender y atender a tu realidad que no funciona como tendría que hacerlo. –Sí, sé que es difícil de creer, pero es así. Solo tienes que darte cuenta, observarte y observar tu realidad para comprobarlo. Ya te dije que para hacer todo esto que te indico, es necesario que seas muy honesta contigo misma y que de verdad, tomes conciencia de cómo son las cosas. De cómo eres. Sin paños calientes–. Es hora de que te decidas a tomar las riendas de tu vida, de verdad. De que dejes de “echar balones fuera”, de culpabilizar y responsabilizar a los demás, a las situaciones, a la “vida” – a los pájaros que cantan o a la lluvia– de lo que te hace daño. Es hora de madurar de verdad. Con conciencia. La vida no es maravillosa, ni tampoco es una mierda. –Sí, otra palabrota. Pero es muy gráfica–. Ya te lo dije, la vida solo “ES”, con mayúsculas. El contenido y la forma se los das tú.

Recuerda que no se trata de que te sientas culpable por nada. Una enfermedad, un malestar, una incomodidad sea la que sea, no aparece para “castigarte” por algo que hayas hecho –o dejado de hacer–. No es nada de esto. Se trata de que comprendas que, como asegura la doctora Pert –y otras muchas eminencias científicas– eres un todo, una globalidad interconectada entre sí y lo que sucede en la esfera física afecta a la mental y a la emocional y viceversa. Y cuanto antes lo comprendas, mejor para ti. De ti depende que el modo en el vives tu vida resulte o no beneficioso.

Para concluir este capítulo te diré que, durante el tiempo que duró la quimioterapia, estuve acompañada por una colega especializada en hipnosis y psicosomática que me ayudó enormemente a comprender y transmutar las creencias y los patrones que me habían conducido en la dirección “adecuada” para que mi cuerpo desencadenara el tumor. Me ayudó a comprender los mecanismos mentales y emocionales a partir de los cuales yo misma había sido capaz de generar la suficiente inestabilidad y disfunción en mí como para llegar al punto en el que estaba; para darme cuenta de en qué momento se había desencadenado y que mi cuerpo me avisaba de que no podía seguir pensando, sintiendo y actuando como lo estaba haciendo. He de decir que ayudó mucho a acelerar la recuperación mi propia formación y experiencia como terapeuta en este campo y el trabajo personal que, desde un nivel espiritual, llevo haciendo desde hace ya muchísimos años. Es fundamental darte cuenta de que de la actitud que tengas –te lo dije al comienzo del libro– va a depender –en mi opinión y experiencia así es– en un grandísimo tanto por cien cómo se desarrolle el proceso de sanación de tu dolencia. Y eso pasa, sí, eso pasa por comprenderte y decidirte a cambiar. Recuerda,

“reconocimiento es liberación”.

La aparición del malestar te está indicando que hay algo por solucionar en ti, que algo que en cierto momento de tu vida viviste como un shock –aunque actualmente no seas consciente de ello– sigue estando presente y te impide manifestarte como realmente eres.

De ti depende tomar la decisión de actuar y ayudar a la medicina convencional solucionando la cuestión, también, desde una concepción integral de la vida.

Seis

Yoga, dieta, y masajes.

*“Mi divinidad es mi pureza.
Y mi pureza es lo que soy dentro de mí”.*
Yogi Bhajan

Yoga

Kundalini Yoga es una tecnología científica ancestral. Sí, “tecnología y científica”.

Y también ancestral, es decir, desarrollada a lo largo de miles de años.

Puede que te preguntes, ¿por qué tecnología y por qué científica? ¿Qué tiene que ver el yoga con la tecnología y con la ciencia?

Veamos.

¿Qué es tecnología? Porque cuando aparece esta palabra parece que sea representativa únicamente de los siglos más recientes de la historia de la humanidad.

Hablando con propiedad y desde la propia definición de la palabra, *“tecnología es el conjunto de conocimientos y técnicas aplicados de forma ordenada para lograr un determinado objetivo y, resolver así, un problema”*.

La tecnología es una respuesta al deseo del ser humano por transformar su realidad y mejorar su calidad de vida. Y la tecnología incluye, para ello, conocimientos y técnicas desarrolladas a través del tiempo que permiten satisfacer una necesidad. La palabra está compuesta por dos vocablos griegos: “*tekne*” –arte, técnica– y “*logia*” –destreza en algo–.

Y, ¿qué significa científico?

Este término proviene del latín *scientificus* y permite nombrar a aquello que pertenece o es relativo a la ciencia; – te recuerdo que ciencia proviene de *scientia* (conocimiento)–, y hace referencia *al conjunto de métodos y técnicas que organizan la información adquirida mediante la propia experiencia o la introspección*.

Y todo esto es Kundalini Yoga. Una tecnología científica milenaria configurada a través de los resultados de la propia introspección y experiencia.

Pero ¿para qué sirve?

Personalmente me ha ayudado a abrirme hacia una nueva, amplia y más completa percepción de mi propio cuerpo y de su conexión real con la espiritualidad. Me permite darme cuenta de que, cuanto más honda es la relación con los aspectos sutiles de mi persona, cuanto mayor es la sincronía entre mi mente, mi cuerpo y mi alma mejor es la respuesta que ofrezco a la vida, desde una perspectiva integral de quién soy.

Puede que desde una perspectiva intelectual sepas qué es lo mejor para ti, qué puedes hacer para salir de la depresión, de la neurosis, de la disfuncionalidad crónica en la que te has instalado y estar bien. Pero, has de saber que te hallas –nos hallamos como seres humanos – en un punto de la historia en el que el “*modo intelectual*” no basta. No basta con que creas en algo o en alguien y que eso sea suficiente para que lo que crees y quieres se haga realidad.

Estás en la era de Acuario, y eso significa –al margen de las rayadas absurdas de ciertos sectores en este sentido– que tienes que experimentar algo para que eso se manifieste. Probablemente es por esto, que muchas personas están frustradas con respecto a sus creencias ya que, creer en algo, sin más, –mentalmente quiero decir– no significa que automáticamente se traduzca en tu experiencia. Es necesaria algún tipo de tecnología que te permita alcanzar el punto en el que es posible que experimentes tu mente intuitiva, en el que te puedes relajar –sí relajar– y disfrutar –y sí, disfrutar también– de tu vida; un lugar en el que es posible que sientas felicidad y paz internas. Y que te manejes desde ahí.

Actualmente existen muchas terapias que prometen un cambio personal rápido y duradero. Pero muchas de estas terapias que tiran, y mucho, de lo intelectual, no proporcionan un cambio fisiológico real. No trabajan desde la responsabilidad que emana de reconocer la propia conciencia como el elemento esencial desde el que generar cualquier movimiento interno que favorezca tu proyección en la realidad física.

Es posible que, utilizando estas estrategias terapéuticas, mediante las que se explica lo que sucede a nivel global y a cada individuo desde una generalidad, te sientas identificada: “sí, esa soy yo. Es exactamente esto lo que me pasa”. Pero, esto no te aporta experiencia.

Y aquí es donde surgen otras opciones. Pero claro, a lo mejor eres de esas personas que quieren lo “sencillo” lo “fácil”, lo “cómodo”; que no están dispuestas a pasar horas practicando yoga o meditando. –¿Eres de esas? Va... sé sincera. Quedamos en que lo serías–. Tal vez piensas que solo dispones de quince o veinte minutos para ti en todo el

día –esto con suerte, claro–. Y por eso quieres algo rápido y eficaz, con resultados espectaculares... –la pastilla mágica, vaya–.

Con suerte, tal vez reconoces en tus momentos de calma, esos mil y un pensamientos fruto de la negatividad inconsciente que salen a la superficie y con los que no sabes cómo lidiar.

Por eso, no es suficiente solo con creer; precisas una tecnología que, a modo de disciplina, tire de ti, que te centre, que te ate a tu conciencia y te libere de la esclavitud de los pensamientos. Todas las posturas, los movimientos, la respiración consciente y domesticada, la calma del yoga y de la meditación conscientes, implementan un cambio, además de en tu cuerpo, en el equilibrio químico de tu cerebro. Y ese cambio que significa armonía, permite que te proyectes en tu realidad con una calma y una paz impensables. Así es como es posible que proceses las emociones, el apego a los miedos y los bloqueos emocionales que te impiden seguir adelante.

Es imposible que te desprendas de todo ello simplemente hablando, pensando, razonando, pidiendo o deseando. Y desde luego tampoco con una pastilla. –Puede que lo amortigües, pero ya–.

En el capítulo anterior mencioné cómo la medicina convencionalmente establecida tira solo de lo físico, de lo biológico excluyendo –en general es así– lo emocional, lo psicológico. Aquí te planteo el aspecto contrario. Uno de los problemas fundamentales de muchas religiones, es que han olvidado servirse de las técnicas que mantienen a las personas en un estado en el que, de verdad, son capaces de activar la conciencia y experimentar lo que la religión pretende mostrar. Y esto contribuye a que, cada vez, haya más personas desencantadas con su religión que quieren descubrir otras formas, otros métodos que las ayuden a salir de la depresión, la desesperanza, la confusión o el desasosiego. –Es curioso, personalmente y a través de la profundización en el yoga y la meditación, he comprendido aspectos de la religión en la que he sido educada, la católica, que hasta ese momento había sido incapaz de comprender. Y ya sabes qué significa comprender algo; te lo expliqué al inicio del libro–.

Pero también existen otras técnicas que llevan a los practicantes a querer escapar a otro lugar con la ingenua creencia de que, de ese modo, sus males quedarán resueltos. –De esto te hablé al principio; una de las formas pretendidas por tu inconsciente de salir de

la cárcel en la que te hace creer que estás, es la de huir. Pero ya te dije que no funciona—. Y, cuando escapan a lugares recónditos o maravillosos, auténticos paraísos, en algunos casos, se descubren frustrados porque no saben por qué, de nuevo, quieren marcharse a otro sitio. Y esto en una sucesión interminable. De ahí que la tecnología que subyace en Kundalini Yoga y en la meditación sea una poderosa herramienta —existen otras, ¿eh? —, que te conduce al encuentro con tu armonía interior y a partir de ello a generar la armonía con lo externo, con tu realidad cotidiana. Conocerlas te pone en relación directa con tu creatividad.

¿Y qué supone esto? Supone un enorme salto cualitativo. Supone que, en los momentos de más agobio, de incertidumbre, de cansancio, vas a ser capaz de utilizar tu creatividad para solucionar problemas. Y eso, unido a tu capacidad intelectual, se convierte en un plus —si me permites la expresión— de pura magia. Aprendes técnicas muy específicas de tal forma que puedes pensar, “estoy mentalmente agotada y tengo una reunión en quince minutos, pero me siento creativa, ¿qué puedo hacer?” Existe una meditación para aplicarla a esta situación. Y también diversas posturas de yoga. Solo con lo básico de cuanto te ofrece esta tecnología ya estás capacitada para transformar el potencial desastre en todo un éxito. Y sin agotarte. Más bien al contrario.

Pues bien, la práctica de Kundalini yoga durante el proceso de sanación del cáncer, resulto muy beneficiosa para mí. Durante los dos años que duró la formación en la que me gradué como profesora de Kundalini Yoga, realicé varios *Sadhanas*. ¿Qué es un sadhana?, te estarás preguntando.

Es un término que proviene del Sánscrito *sadhu*, a partir de la raíz *sadh* que significa “cumplir”. — El Sánscrito está considerado, probablemente, el lenguaje conocido más antiguo y complejo en la historia de la humanidad—. Literalmente significa *un medio para lograr algo*. *Sadhana* es un término genérico que proviene de la tradición de los *yogis* y hace referencia a cualquier ejercicio de conexión con tu propia naturaleza y plenamente consciente cuyo objetivo es procurar tu avance hacia la expresión más bella y realizada de tu vida.

Especialmente esclarecedora es la explicación del maestro Sadhgurú al respecto de qué es *Sadhana*:

“Todo puede ser sadhana. La forma en que comes, la forma en que te sientas, la forma en que te pones de pie, la forma en que respiras, la forma en que conduces tu cuerpo, tu mente, y tus energías y emociones - esto es sadhana. Sadhana no significa ningún tipo específico de actividad, sadhana significa que estás usando todo como una herramienta para tu bienestar”.

Y esto es, como puedes comprender, algo de lo más sencillo de realizar. Se trata, como ya te apunté al inicio, de poner conciencia en tu vida. –Bueno... si no lo has hecho nunca, lo de “poner conciencia” puede ser un poquito difícil para ti. Pero no desesperes.

Al poner en práctica un *sadhana* trabajas moldeando tu mente y desarrollas el conocimiento del no apego. *Sadhana* es un medio por el cual la esclavitud se convierte en liberación.

Y *sadhana*, justamente, es lo que puse en práctica. Cada mañana, alrededor de las seis y media, me levantaba para practicar una serie de ejercicios de Kundalini yoga –lo que en argot llamamos *Kriya*– seguidos de una meditación. Como practicante y profesora adquirí la disciplina para hacerlo. Y era algo que no me resultaba difícil puesto que lo tenía completamente integrado. Era, más bien, una bendición matutina que me aportó todavía más sosiego, claridad y fortaleza fundamentales, dada la situación por la que atravesaba. Además del aumento del desapego hacia la dolencia. –Y esto, el desapego, es esencial para tomar esa distancia o perspectiva de la que ya te he apuntado ciertas cosas–. Y, sí, durante el tiempo que duraron las sesiones de quimioterapia también lo hacía. Solo dejé de practicar la misma mañana de la sesión de quimioterapia y los dos días siguientes en los que el agotamiento y la necesidad de dormir eran tremendos, pero, sí mantuve inalterados los espacios dedicados para la meditación.

Tal y como me sugirieron ambos médicos, el oncólogo que me trataba en Valencia y la oncóloga catalana, mantuve mi actividad. Y fue genial porque hacerlo contribuyó a centrar mi mente y a mantener estables –en general estables– las emociones y todas las

sensaciones generadas en aquellos días. Además, mantener tu actividad diaria influye positivamente en el concepto propio; la percepción que tengas de ti.

Y no solo mantuve mi práctica de yoga y meditación, sino que, además incluí el salir a caminar cada día durante una hora. También seguí trabajando en mis ocupaciones habituales como narradora de audiolibros y terapeuta especializada en hipnosis restaurativa. Solo me tomé un descanso en mi trabajo un mes antes de que concluyeran las sesiones de quimioterapia. La medicación de quimioterapia produce un efecto acumulativo en el organismo. A esas alturas me sentía infinitamente más cansada de lo habitual. Sentí que mis clientes merecían lo mejor de mí, y eso ya no era posible al cien por cien.

Antes de finalizar esta parte del capítulo, quiero presentarte a alguien. Es mi profesora, maestra y amiga Alicia García Serrano, conocida en el universo del Yoga como Siri Tapa. Ella forma parte de este viaje de reconstrucción personal en el que me hallo. Es una de las personas de las que más he aprendido a muchos niveles en los últimos años. Le pedí que escribiera sobre su experiencia como profesora de yoga con personas, alumnos y practicantes que, como yo, hubieran convivido con el cáncer. Ha sido muy solícita y dulce conmigo. Y, ¡claro que sí! Aceptó explicarte cuál puede ser la relación entre cáncer y yoga. Y lo ha hecho desde su experiencia personal –no solo profesional, aunque Yoga para ella es un camino de vida– y desde la más profunda humanidad. Te dejo con ella.
Gracias Siri. Te quiero.

*“Si llega el momento: ¿quién quiere morir mal?
Agradezco al yoga su capacidad de apoyo
en todos los procesos de superación del cáncer
y también por ofrecer la oportunidad a los que se despiden,
de hacerlo en paz y con una sonrisa;
con una comprensión de la vida y de la muerte difíciles de olvidar”.*

*Alicia García Serrano, conocida como Siri Tapa.
Directora de Gobinde Yoga y formadora de profesores de yoga.*

Yoga Oncológico

Tengo un enorme cariño y respeto por Paloma Insa, por lo que, cuando me invitó a exponer algo de lo que he podido observar en estos 25 años que llevo dedicada al yoga y a su docencia, a pesar de lo difícil del tema, me emocioné porque, lamentablemente, son muchas las personas que me vienen al corazón con la palabra “cáncer”.

Hace años se instruía al profesorado en yoga para no aceptar alumnos con cáncer porque no se sabía cómo se iba a comportar esta enfermedad con la práctica de yoga. Decían: “Mejor no arriesgarse”. Si bien esta precaución puede ser correcta para profesores de yoga noveles, la máxima de decir que no, estaba reduciendo no solo la posibilidad de apoyo que tiene el yoga, también reducía a estas personas a su patología, haciéndolas caer, junto con el abismo de su enfermedad a una exclusión que se sumaba a otras.

Afortunadamente son otros tiempos y ahora ya sabemos que el yoga es un aliado de inestimable valor.

Una de las conversaciones más habituales que he tenido con las personas que se han enfrentado al cáncer y a sus tratamientos, –ya sea en la práctica de yoga en las clases particulares, en los grupos de supervivientes, o en su incorporación a grupos genéricos–, es que una vez obtenido el diagnóstico desaparecen como personas, y el cáncer empieza a dominar sus vidas. Las que están a su alrededor nunca se olvidan de ello y en muchas ocasiones le dan tanta importancia que anulan la gran riqueza y belleza que tiene un ser humano sea cual sea su circunstancia. Con la mayoría de mis alumnos que lidiaban con el cáncer he tenido conversaciones sobre su vida y sus

creencias, sobre lo que les gustaría hacer o cómo seguir aprendiendo, sobre la muerte, etc... que les devolvían su magnitud como personas y ellas mismas aseguraban que era algo que muchas veces les faltaba.

No hay que olvidar que la propia noticia del diagnóstico ha de ser digerida por toda la familia y su entorno. La dosis de angustia emocional es muy variable según el carácter y habilidad de cada persona para lidiar con lo inesperado y frustrante que puede ser, vivir con la amenaza del cáncer.

Tengo la inmensa fortuna de poder contar la historia de Teo, mi padre. Le diagnosticaron un tumor en la cabeza y le dieron tres meses de vida. Recuerdo perfectamente la oleada emocional que vivimos toda la familia. Ya nada fue igual. Desestimó la compleja operación, pero accedió a otro tratamiento. Pasados esos tres meses le dieron otros tres, después seis, y ante el desconcierto médico fueron pasando los años. Puedo decir que he visto en él una maestría increíble a la hora de aceptar cada diagnóstico y en cómo decidió levantarse cada día, durante años, marcado con su inminente muerte sin saber cuándo sería el último, pero viviendo con un elegante orden e interés. Así es como este hombre que trabajó por y para toda su familia sin atenderse apenas, estuvo a punto de caer como un gran roble talado, solo que en lugar de una sierra lo que tambaleó su mundo fueron las fechas, las medicinas y la presión intracraneal entre otras cosas.

Ya han pasado veinticinco años y mantiene esa misma armonía. Es uno de los afortunados, y ha sabido colaborar con su fortuna a través de una actitud inmejorable, realizando su ejercicio diario y recuperando un sueño de su infancia que no tuvo nunca la oportunidad de realizar y que jamás había ni nombrado: la música. Tuvo que llegar esta devastadora enfermedad para agitar todo su mundo y decirle “basta” a mil cosas y “sí” a la pasión por aprender. Yo trabajo con mantras y otras músicas y frecuencias y sé lo que aportan, por lo que siempre he pensado que la música ha sido parte de la buena fortuna con la que él ha colaborado.

Él me ha enseñado con su ejemplo que una persona con un espíritu vivo sigue aprendiendo sin expectativas, hasta el final, venga éste cuando venga.

No todos los casos son como el de mi padre, algunas personas no lo superan, pero, aun así, las que he visto dar la mano al yoga han transitado el camino que tenían por delante con templanza y amor.

Uno de estos ejemplos es el de Fernando, cuyos tumores en el cerebro se multiplicaban cada cierto tiempo. Él fue uno de los que he visto marchar, pero se fue feliz. Estuve con él algo más de diez años, se operó y trató varias veces a lo largo de ese tiempo. El yoga le ayudó a hacer las paces con su cuerpo, a dialogar con él y le devolvió el amor por sí mismo. Cuando no podía moverse mucho, hacíamos yoga pasivo, respirábamos y meditábamos, charlábamos sobre temas realmente interesantes, porque él seguía siendo una persona interesante y con intereses. Muchas veces me hablaba de sus controversias religiosas o de que le hubiera gustado ser padre, pero muchas otras, solo hablaba de sus amigos y familiares; él había ido observando cómo sus actitudes y trato cambiaban, y frecuentemente me agradecía el espacio que compartíamos para poder ser él mismo.

En una de las últimas conversaciones que tuvimos me dijo: “Algunas personas no saben cómo tratarme y eso me duele”. Afortunadamente él tenía una red de apoyo que sí sabía tratarlo y cuyos vínculos mejoraron en una etapa crucial en su vida. Cuando me llamó para despedirse me dijo que estaba contento y satisfecho.

Esto es algo a tener muy en cuenta, yoga puede ayudar a muchas personas con procesos de cáncer, pero no solo en el camino de “curarse”.

Existen diferentes etapas a lo largo de esta experiencia. Por ejemplo, está la etapa de afrontar la enfermedad, en la que podemos hablar de cómo aceptar lo que se está viviendo y lo que se intuye que viene o que podría pasar.

También las de sacar fuerzas y ánimo...

La de la necesidad de alivio, consuelo, acompañamiento. En el mismo nivel de importancia está el disponer de un espacio para derrumbarse, para expresar emociones, reflexionar sobre las relaciones, etc.

La de convivir con ello, a pesar de la incertidumbre ante el posible aumento del tumor o a su reaparición.

Y la de lidiar con el miedo.

Lo sabes, algunas personas mueren, es una realidad que no hay que esconder.

Reconocer el camino para llegar a un buen final y ser capaz de vivir ese tiempo con cierta plenitud y contento, ¿no es igualmente importante?

Con Marisa, estuve poco antes de que falleciera. Me quedé a solas con ella, hicimos algunos ejercicios de respiración, después nos cogimos de la mano; me dijo que se sentía muy bien con su vida, que solo estaba preocupada por su familia, pero que en sus últimos días estaba dedicando su tiempo a confiar en ellos y transmitirles esa confianza y amor.

Y es que, si llega el momento: ¿quién quiere morir mal? Yo agradezco al yoga su capacidad de apoyo a tantas personas en todos sus procesos de superación del cáncer y también por darles una oportunidad a los que se despiden, de hacerlo en paz y con una sonrisa; con una comprensión de la vida y de la muerte difíciles de olvidar. Gracias a las personas que he conocido en estas circunstancias, que han sido maestras para mí, no quiero ni puedo olvidarme de esta cuestión.

Todavía me conmuevo cuando recuerdo a la mujer de José, la conocí cuando vino a la escuela a comunicarme que él había muerto con un libro sobre espiritualidad en su cama. Me dijo que su buen humor y sus ganas de seguir aprendiendo hasta el final habían sido el mejor regalo para sus hijos y para ella.

Para mí estas despedidas luminosas son recuerdos llenos de paz y quiero recordar que las enseñanzas sobre yoga son aplicables en todas las etapas de la vida.

Todo esto me ha permitido reconocer las emociones que surgen durante la enfermedad de las que paso a exponerte algunas.

Desaliento, inestabilidad, debilidad, angustia emocional, sensación de pérdida de independencia y control, ansiedad por la amenaza, frustración ante la pérdida de movilidad o de forma, rencor al cuerpo, desesperanza, incomprensión, enfado...

Verdaderamente nadie tiene que pasar por todo esto totalmente solo o sola, no es necesario ni deseable. La vida y la conciencia nos permiten una necesaria soledad, pero también la vida nos ofrece la posibilidad de sentirnos acompañadas, respetadas y queridas.

Un claro ejemplo de esto es el de Amparo, que ha asistido a las clases grupales de meditación y relajaciones guiadas durante todo el último año, coincidiendo con su diagnóstico y tratamiento; cada día estaba más cariñosa y agradecida por disponer de ese espacio y se permitía tratar con sus compañeros con una total transparencia. Ella ha sido un regalo para este grupo y por su sonrisa no creo que nadie haya aprovechado las clases tanto como ella.

También hay personas que, al igual que hizo Marisol, se implican hasta que le salen alas. Superviviente de cáncer linfático y enamorada del bien que le hizo la práctica durante su tratamiento, llegó a hacer la formación de profesores de yoga, dándonos un ejemplo de humildad y constancia.

Actualmente es profesora de yoga y verla transformarse en mariposa ha sido un privilegio.

Son muchas las personas que hoy en día toman como apoyo el yoga, si te lo estás pensando no pierdes nada por probar.

Las clases de yoga.

Las clases de yoga son muy variables según el estilo, quién las da y sus recursos. Es importante disponer del material adecuado para facilitar la práctica y para que ésta sea amena y llena de posibilidades. Una esterilla no es suficiente. Las escuelas y profesionales serios disponen de muchos materiales, además de una buena dosis de creatividad.

Independientemente del estilo de yoga por el que te sientas más atraído lo que importa es que, quién da clases a personas delicadas, tenga mucha experiencia, y por lo tanto sepa lo que hace y cuente con los recursos adecuados.

Las clases estarán basadas en dinámicas de toma de conciencia, posturas estáticas y ejercicios dinámicos y respiratorios, posturas restaurativas o pasivas, relajaciones guiadas y meditación. Todas las técnicas empleadas tienen la posibilidad de hacerse activando, relajando o equilibrando.

Por supuesto el abanico se abre a todo lo que pueda ofrecerle algo positivo a la naturaleza del practicante como son las visualizaciones, los mantras, la filosofía, los mudras, etc. La práctica debe cubrir los intereses del practicante, ya que le tiene que motivar. Además, ha de contar con un extra, el factor sorpresa que le ayude a crecer.

En este punto, aprovecho para contarte algunos de los efectos del yoga que considero esenciales durante la enfermedad y su tratamiento, y con posterioridad.

1. Disminuye los efectos secundarios de los tratamientos.

La desintoxicación o el proceso de limpieza de toxinas del cuerpo es uno de los efectos más conocidos del yoga. El sistema linfático – que es movilizado mediante el sistema muscular de formas diversas y concretas–, a su vez, necesita del circulatorio y del respiratorio para lograr una mayor efectividad. Existen movimientos que ayudan a drenar, posiciones invertidas para ayudarse de la gravedad, ejercicios respiratorios, etc.

2. Fortalece el sistema inmunológico para localizar y eliminar las células anormales.

Todos los sistemas están relacionados y cuando falla uno, la salud del conjunto se ve perjudicada. El yoga mejora la cooperación entre todos los sistemas y favorece un sistema inmunitario despierto.

3. La clase de yoga es un espacio seguro.

El miedo y la angustia están ahí casi siempre acompañando a la enfermedad y entorpecen al sistema inmunitario y al conjunto de nuestro cuerpo-mente. El yoga ayuda a que el sistema nervioso se relaje, y por lo tanto a vencer a la enfermedad. Permite estar más relajada y dormir mejor; además, con su equilibrio favoreces la toma de decisiones y tu comunicación.

En las clases, saber que puedes hacer o dejar de hacer lo que necesitas, cuando lo necesitas, es un valor añadido. No es un entorno en el que tienes que fingir llevarlo bien, ni ser fuerte, y no tienes que esforzarte ni mucho ni poco. Es un entorno seguro en el que te puedes permitir bajar la guardia para adentrarte en la sinceridad. No me interpretes mal, esto puede significar desde necesitar una clase muy pasiva a más activa, desde echar a llorar hasta reírte. Reconocer todos los recursos y aprovecharlos es esencial.

4. Obtención de fuerza física y moral. Eres activo/a en tú recuperación, puedes hacer algo por y para ti.

Sin duda la debilidad y la atrofia como resultado de la enfermedad o su tratamiento son preocupantes y sentirte capaz de hacer algo es muy valioso. En

yoga utilizas elementos de apoyo para situarte en las posturas correctamente, por ejemplo, apoyando una mano en un bloque de madera podrás llegar a sostenerte mejor sin reducir el espacio interno ni debilitar una articulación. Este tiempo de ayudas te permite realizar una práctica adecuada al día que tengas.

La práctica no es la misma la semana en la que por ejemplo se recibe quimioterapia que en otras. Además, los ejercicios de fuerza del yoga son siempre con el propio peso corporal y hay muchas formas para usarlo al completo o reducirlo. Trabajar con el propio peso es una forma increíble de mantener o aumentar la masa ósea, que tanto se puede llegar a perder por los tratamientos y la inmovilidad. Esto de nuevo te hace saber que puedes controlar tu práctica, ajustarla al día a día para respetar y aprovechar mejor cada presente.

Hallar un equilibrio entre el esfuerzo y el descanso, tanto físico como mental, es crucial en toda práctica bien empleada y en todo proceso de camino hacia la salud.

Las semillas de sabiduría que se esparcen en las prácticas van mucho más allá de hacer yoga como un simple ejercicio físico; no solo te ayudan a abandonar la actitud derrotista, sino que son abono para un florecimiento que es totalmente único y personal. Tener un espacio de sana intimidad significa un cambio radical en tu vida.

5. Mejora el sistema cardiovascular y la circulación respiratoria.

El yoga es el maravilloso arte del fluir. Te enseña a abandonar los movimientos o los pensamientos robóticos. Respirar y latir al compás del presente es fuerza y es belleza. Sin duda todo el mundo tiene asociada ya la respiración a la práctica de yoga, lo que muchos no saben es que, a través de la respiración, la atención y el movimiento consciente, el corazón y todo el sistema circulatorio está siendo beneficiado, evitando la inflamación muscular y los dolores articulares. Cualquier persona puede recuperar su respiración, que se bloquea con el estrés y el miedo. Cualquier persona puede fortalecer su corazón y hacer correr su sangre llena de vida y de información armoniosa, en coherencia interna.

6. Gestión del dolor.

El cuerpo envejece, está predestinado a morir, a veces enferma y otras duele. Esto no es catastrofista, es algo que hay que aceptar, y aprender a vivir con ello con el espíritu alto. ¿Puedes envejecer más despacio? Sí. ¿Puedes morir más tarde? Sí. ¿Puedes evitar la enfermedad? Potencialmente sí, pero, en cualquier caso, seguro que puedes poner las mejores condiciones posibles para sortearla o para evitar ayudarla. ¿Puedes eludir el dolor? Tal vez, muchas veces sí. Hay dolores que desaparecen con unos ejercicios, una respiración, una meditación. Hay otros que no son tan fáciles de aliviar, hay que tener paciencia y poner mucho cariño. En cualquier caso, gestionar tu actitud y habilidades frente a la enfermedad, el envejecimiento, el dolor y la muerte es una ganancia. Como decía uno de mis maestros: “si haces yoga haces jovialidad”.

7. Aumenta el espacio interno y tu movilidad.

Mucha gente no practica yoga porque tiene la creencia de que no es flexible. Puede parecer lógico, pero no lo es. Esto es como dejar de comer porque no tienes comida en el estómago. Lo importante de la flexibilidad es la movilidad y la ganancia de espaciosidad interna. Cualquier persona en cualquier circunstancia puede salir beneficiada con una práctica correcta. En este caso depende del cáncer, del estado físico y mental, de las necesidades diarias, etc. Esto significa hacer yoga, no cómo lo hace el otro, sino adaptando la práctica al practicante, que siempre amplía el territorio de una forma u otra. Ese espacio juega a favor tanto de los procesos de desintoxicación, como del funcionamiento correcto de los órganos, el fortalecimiento del cuerpo y una postura física y mental adecuada. Y, además, todo esto tiene la perla asociada de ayudarte a soltar las expectativas y los juicios y a disfrutar del descubrimiento de cada día, ya que

son los pequeños detalles los que hacen profunda una práctica y una vida.

Las técnicas para crear espaciosidad son el movimiento consciente repetido, – en todos los planos y direcciones posibles–, y las posturas estáticas de elasticidad, pero también la respiración y un estado mental relajado.

8. Ayuda a regular el peso.

Forma parte de la calidad de vida el comer de forma nutritiva y apetitosa. Tanto la nutrición como comer de forma placentera y equilibrada son parte de la vida de un o una practicante de yoga. Las dietas por si solas, ya sean para bajar o para subir de peso, son insuficientes si no son aceptadas y comprendidas internamente y acompañadas de buen humor y del movimiento suficiente. El movimiento es crucial para fortalecer las estructuras corporales, para ayudar a esas estructuras a cambiar, para dejar de acumular líquidos o grasas excesivos, ayudar a las estructuras que han sufrido una intervención, etc....

9. La culpa se traduce en estrés y el estrés es el camino hacia la enfermedad.***Eliminar la culpa y amar.***

Tan perjudicial es la visión de la enfermedad separada de nuestra mente-emoción cómo pretender ser responsables de todo lo que le pasa al cuerpo. En nuestra sociedad todavía no hemos llegado a un equilibrio entre ambos extremos, pero yo diría que a través del yoga sí podemos encontrar ese equilibrio. Como enferma crónica que soy sé bien de lo que hablo. La tendencia a pensar que nuestro cuerpo nos ha fallado no tiene sentido, el cuerpo es justamente la prueba de una armonización constante, que jamás se rinde ni miente. Además, con yoga se recupera la sensación de cuerpo ágil, que no puede ser comparado con otros cuerpos. Un cuerpo que es hermoso en sí mismo. Con la práctica se abandona todo rencor hacia él y se transforma en agradecimiento, porque cada día y cada noche invierte todas sus fuerzas en vivir para ti. El lenguaje interior es sumamente importante para la supervivencia y una vida buena. Aceptar el proceso de la enfermedad o de su supervivencia tiene que ir más allá, transformándose en amor. No sabemos qué hubiera pasado si nuestra vida, nuestros recursos y nuestras decisiones hubieran sido diferentes, pero sabemos que el amor y el agradecimiento son la fuente de la dicha y de la paz, y que dedicar nuestra vida a investigar sobre cómo vivir con amor la transforma en una vida maravillosa.

10. Contacto.

Realizar ajustes en las posturas, tocar ciertos puntos o incluso dar algún masaje puede ser algo habitual en la práctica de yoga. Tocar el cuerpo, mirarse a los ojos al tratarnos o abrazar forman parte de nuestra humanidad. No a todo el mundo le gusta de la misma manera, pero en la clase hay un máximo respeto y cuidado al respeto. No hay ninguna obligación; es sanador y reconfortante porque es algo sencillo y natural.

11. Escuchar mejor qué conflictos internos necesitas y decides atender.

Para empezar a practicar, es posible que tengas que vencer tus resistencias iniciales, pero mi consejo es: “cuéntaselas a tu profe”. Porque esas resistencias son ya un material muy interesante para empezar alguno de esos descubrimientos propios, tirar del hilo y ver a dónde te llevan.

El cáncer en sí mismo es un trauma que estresa y es de gran ayuda descargar o aligerar la mochila del estrés de cualquier conflicto que pese y amargue. Todo lo que ayude a poner paz, bienvenido sea.

La filosofía del yoga te da herramientas para relacionarte mejor con todo tu entorno. Yoga no es una psicología ni nada parecido, pero yoga no se deja ningún aspecto humano fuera, por lo que puedes sorprenderte de hasta dónde puedes llegar. Algunas veces se trata simplemente de empezar a escucharte o hacerlo de formas nuevas y extraordinarias, ya que escucharte será el primer paso para hacerlo con los demás y mejorar todas tus relaciones; y también aprender a escuchar al universo y descubrir tu lugar en el mundo.

12. Habilidad para aprovechar la circunstancia y armonizar tu vida.

Los supervivientes de cáncer, los que padecemos de enfermedades llamadas “crónicas” u otros traumas, tenemos básicamente tres posibilidades de respuesta:

- *Hacer del trauma la razón de todos tus males o la excusa para todo.*
- *Seguir viviendo lo más parecido a cómo lo hacías antes, encontrarle cierto sentido a lo vivido y seguir hacia delante. Algunas personas practican y usan yoga con esta intención, sin duda si les ayuda y respeta sus ritmos, es buena.*
- *Madurar, crecer, mejorar en el sentido de soltar lo que parecía importante pero no lo es; hacer hueco para que lo que sí es importante tenga más espacio en tu vida interior y exterior; conocerte más, aprender con curiosidad y asombro; despertar tu jovialidad y tu creatividad; relacionarte con lo innombrable, etc. Y, por supuesto, ser exploradora del amor.*

Sin duda alguna, si esto último es lo que quieres, el yoga es un camino; es una magnífica compañía y además es un “saber estar” al que con todo mi corazón deseo que llegues.

Puedes encontrar a Siri Tapa en
www.gobinde.com
<https://gobinde.com/sobre-siri-tapa/>

*“Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina.
Pero comer cuando estás enfermo alimenta la enfermedad”.*

*Hipócrates,
conocido como “el padre de la medicina occidental”.*

La dieta.

¡Ya te lo dije! – ¡Ay! ¡Me hace mucha gracia esta frase! – Mantener una perspectiva global del proceso de curación te hará “ganar enteros” ya que no lo “apuestas” todo a un caballo. –Sí, es un símil un poco prosaico. Lo de apostar a los caballos, claro. No, no me dedico a apostar en las carreras. Aunque a lo mejor me sacaba unos euros...–. Bromas a parte, quiero que comprendas la importancia de tener esta visión; cuantos más palos toques, cuanto más cuidado tomes de ti misma, más opciones de éxito. –Sí, te lleva más tiempo... pero si “la palmas” te “quedaste sin tiempo”. –

Saber qué comes y de qué forma lo haces permitirá que acompañes a tu organismo en la tarea de sanar. Puede que si consultas a tu médico te diga que carece de importancia – por supuesto, esta respuesta depende del grado de estudios y nociones que tenga tu oncólogo sobre nutrición y el efecto directo de la alimentación en el cuerpo tanto a nivel de prevención como de resolución de la enfermedad–. Sin embargo, la dieta –que no el régimen– juega un papel importante –algunas personas dirían que fundamental– para que tu cuerpo alcance el equilibrio y la armonía deseados.

Como te apunté al comienzo del libro, tras conocer que tenía un tumor en el pecho, consideré oportuno disponer de una segunda opinión. A través de una amiga y colega que había trabajado con ella, conocí a una oncóloga especializada en oncología integrativa. En su centro de Barcelona se dedica desde hace más de veinte años a la salud, la medicina y la oncología holística. Y como ella misma dice es un lugar en el que *“se aúnan ciencia, creatividad y arte al servicio de la transformación de la salud y la apertura de conciencia”*.

Hablé con ella tras enviarle el diagnóstico junto con las pruebas médicas a las que me había sometido. Como ya te avancé, aunque no me puse a su cuidado médico en el sentido de que, ella misma me animó –por la urgencia– a seguir el tratamiento indicado por el oncólogo que me hizo las pruebas en Valencia, sí se ofreció a procurarme sus propios conocimientos y experiencia, y los de su nutricionista, especializada en

oncología, para que adaptara la dieta de tal forma que contribuyera a la sanación. Y así lo hicimos; me puse en sus manos y trabajamos con una dieta *oncoespecífica*. He de señalar en este punto que el cáncer de pecho que tenía no fue generado por una mala alimentación puesto que, desde hace ya muchos años, cuido de ella y evito todo aquello que sé que es “poco recomendable” como la carne roja – no es que no la coma; la tomo, como máximo, una vez cada quince días, no más. Y procuro que sea de animales criados en el campo con alimentos naturales, libres de hormonas y similares; sí, su precio es más elevado pero mi salud, ella sí, merece esos euros extra –.

Evito los productos procesados, el azúcar, los dulces, el café, el alcohol –que no quiere decir que haya dejado de ingerirlos de forma radical, –bueno, el azúcar, sí–. Por ejemplo, me gusta tomar una cerveza de vez en cuando y una copita de vino, pero no a todas horas. Y lo mismo sucede con el café y los dulces; en el caso de los dulces, si los tomo, tengo en cuenta que no sean procesados sino del horno y lo más naturales posible –.

Con respecto al azúcar quiero señalarte, –para que lo sepas nada más– que es más adictivo que la cocaína. Sí, como lo oyes. –Respecto a esta cuestión hay un documental francés fascinante y enormemente clarificador. Bueno, hay varios–. Es una sustancia sobre la cual el cerebro carece de control. Y sobre esto, que no es algo que me invento, hay múltiples estudios e investigaciones realizados sumamente reveladores. Fíjate si no en la cantidad de personas obesas que circulan por el mundo; y no hablo de sobrepeso, hablo directamente de obesidad; y especialmente entre los niños. De hecho, es considerada como una de las pandemias heredadas del SXX.

En fin, que empecé a afinar todavía más lo que ingería para ayudar al cuerpo en su trabajo para disolver el tumor.

Las células cancerígenas son células que han sufrido un proceso de oxidación. Y es conveniente dejar de ingerir aquellos alimentos –aquellos productos que ni siquiera son alimento, aunque los vendan como tal– que favorecen la oxidación de las células y fomentan así el crecimiento del tumor. La dieta me ayudó a limpiar todavía más mi organismo y a dejar de “fabricar” células cancerígenas. –Recuerda por favor que todo esto te lo explico en mi lenguaje y a mi manera. Pero existe una sólida red de estudios y experiencias que prueban y avalan lo que explico–. Así que recordé lo fácil que puede ser adaptarte a una nueva experiencia siempre que seas consciente de lo importante que es ser radical –sin hacerte daño– cuando conectas con la conciencia y la voluntad de sanarte.

Los suplementos fueron otro elemento a considerar en esta nueva dieta. Siempre asesorada por la oncóloga, y teniendo en cuenta en qué punto estaba mi proceso de sanación, después de revisar cada una de las pruebas y análisis a los que me sometía, los añadía, seguía tomando o los abandonaba en función de lo que el criterio médico y el punto en el que se encontraba el tratamiento sugerían. De esta forma también por vía oral y tópica fortalecí los sistemas neurológico, fisiológico y hormonal.

Los masajes.

Johnatan Bruno.

Inmediatamente después de las sesiones de quimioterapia y radio, y también tras la intervención quirúrgica, decidí que el masaje y la osteopatía eran imprescindibles para colaborar en la limpieza del organismo a través de técnicas de drenaje, así como para actuar sobre las inflamaciones generadas en ciertas zonas del cuerpo y también para mantener la musculatura en un estado óptimo. A través de una de mis amigas, conocí a Bruno. Un joven brasileño que ha resultado ser todo un descubrimiento.

Ponerme en manos de un extraordinario profesional de los masajes y la osteopatía ha sido otro de los elementos que me ha aportado un profundo alivio, tanto a niveles emocionales como físicos. Así que tras la experiencia le pregunté si querría colaborar en la creación de este libro. Y lo ha hecho.

1. ¿Qué técnicas empleas, y cuáles son más efectivas para trabajar con personas que tengan un cáncer y se estén sometiendo a quimioterapia, radioterapia, cirugía y vacunas para prevenir la aparición de nuevos tumores?

Aplico técnicas y protocolos de masaje de diferentes medicinas orientales como *Shiatsu* de Japón, *Ayurveda* de India, *Reflexología* y *TuiNa* de China y *Thai yoga Masaje* de Tailandia que contribuyen considerablemente a paliar los efectos producidos por el cáncer y también por las largas y, para muchas personas, aterradoras sesiones de quimioterapia, radioterapia, por mencionar algunos de los tratamientos convencionales. El razonamiento clínico osteopático también es una de las herramientas utilizadas que resultan esenciales pues la osteopatía es, en esencia, una terapia holística tremendamente efectiva.

También utilizo las técnicas Occidentales como los drenajes, la movilización, los estiramientos, el relajamiento o la liberación según sea la necesidad.

El tratamiento con terapia manual dependerá del tipo de cáncer que esté desarrollando el paciente y dónde esté ubicado porque existen ciertas técnicas en las que, dependiendo de las características y la ubicación del cáncer, pueden aparecer ciertas contraindicaciones. Por otra parte, este conocimiento también ayuda a definir objetivos terapéuticos y resulta indispensable para establecer las técnicas y los ejercicios más adecuados.

Otra cuestión a tener en cuenta es el empleo de técnicas específicas para disminuir los síntomas que estén generando más molestias al paciente. Hay sesiones en las que me centro en disminuir el o los síntomas que más estén alterando la independencia y el bienestar; hay momentos en los que la sesión se dirige fundamentalmente a potenciar la salud y la fisiología, fomentando de esta forma la inmunidad y la regeneración del cuerpo.

Además existen técnicas muy sutiles en las que los pacientes apenas notan el contacto de las manos del terapeuta pero que a un nivel fisiológico son extremadamente potentes y demandan una respuesta importante del organismo. Esto sucede cuando activamos el

sistema parasimpático que es el responsable de regenerar el cuerpo, también se da al trabajar las fascias ya que durante el empleo de la técnica empezamos a manipular la piel hasta abarcar todos los tejidos del cuerpo pertenecientes al sistema neuromusculoesquelético, fascial, vaso linfático y visceral. Por medio de la terapia craneosacral y la osteopatía craneal incidimos sobre los sistemas nervioso central y endocrino.

Otra herramientas interesantes y efectivas son las técnicas de drenaje que, además de disminuir la hinchazón, también eliminan residuos metabolitos.

Las técnicas miofasciales dan más libertad y movimiento al cuerpo al lubricar los tejidos con el aporte de sangre y oxígeno, con ello la musculatura se relaja consumiendo menos energía y permitiendo una mejor recuperación durante el reposo.

Al actuar sobre las fascias endocraneanas estamos incidiendo en el director general de nuestro cuerpo. Si logramos que el paciente entre en el estado terapéutico deseado la incidencia sobre el sistema nervioso central genera una especie de reprogramación curativa permitiendo que todo funcione mejor.

También es notorio el efecto causado por las técnicas ejercidas para tratar las cicatrices y adherencias fasciales.

Tenemos muchas limitaciones, pero podemos ayudar en todas las fases del cáncer; a veces nuestra ayuda ofrece un enorme servicio. A veces es poco, comparado con lo que nos gustaría, pero al menos generamos cierto confort y, sobre todo, calidad de vida al paciente. También debo comentar que en los pacientes con cáncer en etapa IV y en estado avanzado, muchas veces estamos hablando de una persona que va a morir y en este punto nuestra labor no pasa por pretender revertir ninguna situación, pero sí por contribuir a que las molestias disminuyan.

2.- ¿Cuál es el efecto de los masajes, de los distintos tipos de técnicas que dominas, sobre personas con cáncer?

Tenemos efectos locales muy interesantes como por ejemplo disminuir el espasmo de los músculos de la pantorrilla para facilitar las caminatas o los efectos sistémicos como activar el sistema parasimpático y hacer que el cuerpo aumente su poder de regeneración y recuperación.

Es esencial que el paciente sea valorado de manera global y, desde ahí, ser capaz de ofrecerle el mejor tratamiento para reducir las molestias y potenciar su salud.

La fatiga y el cansancio que ya están presentes en un proceso de cáncer se agudizan al someterse a quimioterapia. Desde aquí, durante los tratamientos, debemos tener presente siempre trabajar con el paciente de tal forma que no le generemos un gasto extremo de energía pues eso podría generarle más fatiga y cansancio en las horas siguientes a la sesión.

3.- Aunque ya lo has apuntado, ¿de qué forma pueden los masajes generar un efecto limpiador o de drenaje, del impacto producido por los medicamentos?

Esencialmente su impacto se centra en reducir la concentración de residuos del metabolismo así como en eliminar la hinchazón. Si hay linfedema (desorden del sistema linfático donde se presenta un déficit en la capacidad de absorción y condición del líquido extracelular) además de hacer el drenaje linfático manual utilizamos una técnica de vendaje neuromuscular y otras de linfoterapia para controlar el edema.

4.- ¿Puedes explicar, aunque sea básicamente, en qué consisten y cual sería la periodicidad de los tratamientos?

Consisten en facilitar y estimular el proceso de recuperación y sanación del individuo. En cada sesión, durante el tratamiento, se hace una valoración para observar los puntos que necesitan abordaje terapéutico específico. La periodicidad está íntimamente relacionada con la respuesta del organismo a las técnicas y cambia mucho según el paciente. Cuando hay linfedema lo ideal serían 2 o 3 sesiones por semana. Las sesiones de terapia holística tienen efectos inmediatos, pero también inducen el organismo a seguir respondiendo a las técnicas y mejorando sus funciones en los días *post sesión*.

5.- ¿Cuál es tu experiencia como especialista en masajes con respecto al cáncer?

Pienso que para el tratamiento de un cáncer siempre debe haber un equipo multidisciplinar de salud y el propio paciente ha de ser activo en el tratamiento ya que es esta la forma de conquistar los mejores resultados posibles ante la enfermedad.

Mis pacientes siempre me han pasado *feedback* positivo con respecto a mi principal desarrollo terapéutico que es la terapia manual dentro de las terapias holísticas. También he de decir que los pacientes con más resiliencia directamente buscan estos tratamientos y son los que vencen a la enfermedad con más ligereza.

6.- ¿Has tenido alguna anécdota o alguna experiencia que puedas relatarnos como particularmente significativa a este respecto?

Curiosamente la primera paciente a quien realicé una sesión de masaje terapéutico de manera profesional era una paciente de cáncer; me acuerdo de estar bastante inseguro y con miedo de ser incapaz de ayudarle por carecer de experiencia.

Hoy puedo decir que he tenido diversos pacientes con cáncer, diversos cuanto a tipos, etapas, región del cuerpo y también con respecto a la manera como el paciente se siente y conduce el tratamiento de la enfermedad.

7.- ¿Hay algo que te gustaría decir a las posibles lectoras de este libro?

Sí que busquen un terapeuta en el que puedan sentir que conectan y que en algún momento de la terapia puedan experimentar un estado terapéutico profundo. Es un momento en el que te sientes como si estuvieras conectado integralmente con todo tu cuerpo desde lo más íntimo de tu ser, con el terapeuta y también con el universo. Es un viaje de autoconocimiento y autocura.

Antes de contactar con la piel del paciente, el terapeuta, si está debidamente preparado, ya está conectando con su Ser para poder ofrecer sus manos y ser un canal terapéutico, una herramienta para llegar a la sanación. En este sentido, el aspecto espiritual es un aspecto esencial con el que también cuento.

Y antes de concluir quiero darte las gracias, Paloma, por aceptarme en tu proceso de autocura.

*Los mantras.**De nuevo el sonido y la vibración.*

Uno de los efectos más formidables sobre mis emociones y sobre las sensaciones producidas por el tratamiento oncológico fue el que produjo la vibración de un mantra. Un mantra que escuché –religiosamente– cada día. Todas las tardes, al terminar de comer, me tumbaba un rato y me ponía los auriculares para escucharlo y, al tiempo, también para visualizar el resultado al que me conducía el proceso. Escuchaba el que es conocido como “el mantra más poderoso frente a las influencias negativas ya sean internas (generadas por ti misma) como externas”, el mantra de Durga. Su duración era de once minutos. Yo lo escuchaba tres veces seguidas con lo que el resultado eran treinta y tres minutos de sesión. Y luego por las noches, de nuevo, repetía la operación.

Ya te apunté algunas cosas sobre los mantras, pero aquí quiero profundizar lo suficiente como para que lo comprendas; para que te des cuenta del efecto que puede llegar a causar.

Lo primero que quiero que comprendas es que el poder de un mantra trasciende el entendimiento lógico; un mantra te hace conectar con la esfera de lo espiritual. Y esto es algo con lo que ya cuentas de base, aunque tú ni siquiera te des cuenta. Recuerda lo que te dije sobre la espiritualidad, es tu propia naturaleza. Y la vibración del mantra te conecta con ella.

Los mantras son sonidos, vibraciones que “tocan” tus planos más profundos –ya lo analizamos en el capítulo dedicado al sonido– y al ser repetidos una y otra vez, te armonizan con tu conciencia. Así, la repetición de cierto mantra –con la reverencia y confianza adecuadas, con intención y con amor– ayuda a liberar tu mente de determinados pensamientos y patrones. Un mantra podría comprenderse como un movimiento de la conciencia para protegerte de aquello que te atormenta y te esclaviza. Eso que se repite cada día a cada momento y entre lo que descubres tus preocupaciones, dudas, inseguridades y miedo ante el pasado y el futuro, por ejemplo. Me refiero a todo lo que está dando vueltas continuamente en tu cabeza y que genera esa incesante actividad mental que lo único que hace es agotarte. Y esto sucede especialmente cuando te encuentras en pleno proceso de una enfermedad.

Los sabios de la antigua India descubrieron que, al repetir ciertos sonidos de carácter sagrado, su vibración no solo calmaba la mente, sino que, además, provocaba poderosos beneficios a todos los niveles. Entre sus beneficios se encuentra el aumento en el poder de concentración, en el alivio de los miedos, te aleja de influencias negativas, fortalece tu cuerpo físico y tu sistema inmunológico, eleva la vibración de la consciencia y fomenta las cualidades positivas, ayudando en la disolución y recuperación de enfermedades. Recuerda lo que te expliqué sobre el efecto de la voz humana sobre nuestras células. Imagina la incidencia sobre tu organismo si se trata de tu propia voz.

El mantra que escuché, dedicado a la deidad *Durga*, es uno de los más potentes para empoderarte, aliviar la mente de posibles preocupaciones y activar tu sistema inmunológico. Y así es como me sentía. Fuerte, valerosa y sana.

La Diosa hindú *Durga* es una de las muchas manifestaciones de *Mahadevi* o la Gran Diosa madre de todo el universo. Representa la fuerza femenina divina, *Shakti*, en estado de calma. –Fíjate qué bueno para sanar una parte de mi anatomía tan característicamente femenina–. *Durga* no le teme a nada ni a nadie y además posee un extraordinario sentido del humor. Meditar sobre divinidades como *Durga*, te puede ayudar a revelar ciertas cualidades específicas que llevas dentro de ti.
¿Quién es *Durga* y en qué te puede ayudar?

La palabra *Durga* está asociada a fortaleza o lugar de difícil acceso. Es la diosa que "elimina los sufrimientos", su nombre significa "la inaccesible".

Durga manifiesta su fuerza destructiva en forma de amor y compasión hacia sus hijos, con la intención de salvarlos de sus demonios internos. Utilizando arcos, flechas y su disco divino destruye la muralla del ego de sus fieles, utilizando sus armas para combatir las imperfecciones y oscuridad interior humana. La función de *Durga* es la de destruir al hombre y al mundo que le rodea; esta destrucción, debe entenderse como la disolución de la sombra –la famosa sombra de Jung– y lo que a través de ella proyectas a tu alrededor. Un paso necesario para la **regeneración del Universo**.

Vibrar su mantra, te ayuda a despertar la fuerza interior y el coraje para sacar de tu vida a personas, situaciones o hábitos destructivos, con valentía, sin miedo ni culpa. Es toda una terapia psicológica nacida antes de que se "inventara" la psicología.

Durga es el icono del poder femenino. –Y no me extraña, ciertamente–.

Y, como curiosidad, para que tengas la visión más completa sobre esta diosa aquí te dejo su historia.

“Rambha, el rey de los asuras, demonios sin ética sedientos de poder, se enamoró de una hembra de búfalo de agua. Esta era, en realidad, la princesa Shyamala, convertida en animal por un rishi al que había ofendido. Rambha se convirtió en búfalo para cortejarla y, absortos en la pasión del momento, no se dieron cuenta de los celos de otro búfalo. Este les atacó y Rambha murió por sus heridas. Shyamala saltó para morir en la pira funeraria de su amante, pero de este fuego nació Mahishasura, un asura que podía tomar forma humana o de búfalo, a voluntad.

Mahishasura, nuevo rey de los asuras, quería derrotar a sus primos, los devas (o dioses bondadosos) de una vez por todas. Para ello necesitaba ser más fuerte, así que se fue a las montañas y rezó y ofreció penitencia al dios Brahma, el creador. Brahma escuchó y decidió concederle un deseo.

Aunque Mahishasura pidió ser inmortal, Brahma le dijo que eso no era posible. En su lugar, el demonio demandó no poder morir a manos de ningún hombre, ni de sus enemigos ni de los devas. Y Brahma le otorgó esta bendición.

Con su nuevo poder formó un gran ejército y conquistó primero la tierra. Después, se dirigió a los cielos, donde vivían los devas. Allí derrotó a Indra (el rey de los devas), así como a la Trinidad (Vishnu, Shiva y el mismo Brahma) y todos los demás dioses.

Tras años exiliados, se propusieron derrocar a Mahishasura para recuperar su lugar en los cielos y terminar con el reino del terror de los asuras. Pero ¿cómo? Brahma le había concedido el don de no morir a manos de ningún hombre ni enemigo. No obstante, pensaron, podía morir a manos de una mujer. Todos los dioses aportaron su poder para crear a una diosa todopoderosa: Durga.

Durga es una diosa guerrera que lleva un arma en cada uno de sus múltiples brazos y monta un león. No es violenta porque le guste la guerra, sino por necesidad; para proteger al oprimido. Durga fue al encuentro de Mahishasura, el cual la despreció y menospreció como guerrera por ser mujer. Durante nueve días y nueve noches Durga y Mahishasura lucharon sin tregua, hasta que el décimo día la diosa venció y restableció la paz en los reinos de la tierra y del cielo.

Y para conmemorar esta lucha, todos los años, en otoño, se celebra Navratri –“nav” significa nueve, “ratri”, noches– con nueve noches de bailes y rituales. El décimo día, Vijayadashami, se celebra la victoria del bien sobre el mal a manos de una mujer poderosa”.

Quiero decirte que, al margen de que creas o dejes de creer en dioses o diosas, en ambos o en ninguno –no entro ahí pues considero que es algo que forma parte de la esfera de lo privado y cada una sabe si cree o no, en qué o en quien y con qué determinación– lo verdaderamente importante es que te dejes llevar y sientas, percibas la vibración del mantra en cada poro de tu piel, en cada célula de tu cuerpo. Ahí radica la verdadera magia de la tecnología de los mantras. Y si además comprendes la historia, el origen de ese mantra, eso puede ayudarte a darle mayor sentido y hondura a la práctica.

Para aumentar sus efectos visualizaba una secuencia que definía claramente mi intención. Y, como ya te he señalado, los resultados fueron magníficos.

Capítulo siete

CDS

*“El cáncer, por encima de todas las demás enfermedades,
tiene innumerables causas secundarias.
Pero sólo hay una causa principal.
En pocas palabras, la causa principal del cáncer
es la sustitución de la respiración del oxígeno
en las células normales del cuerpo, por una fermentación del azúcar.”*

*– Otto H. Warburg
Premio Nobel de Fisiología 1931.
Propuesto al mismo otras 46 veces en un periodo de 9 años desde 1923.*

Antes de que comenzara las sesiones de quimioterapia y antes de tomar la medicina de Kambo, ya estaba tomando cds. Tan probable es que ignores qué es el cds como que hayas escuchado algo acerca de este compuesto químico. Y también lo es que tengas tu propia opinión al respecto –espero que, de ser así, hayas tenido a bien informarte adecuadamente contrastando las fuentes, no solo leyendo y escuchando a una parte, sea ésta la que sea–. Y si no sabes nada acerca de él y quieres investigar, hazlo. Pero profundiza, por favor. Filtra todas las informaciones o noticias al respecto. Fíltralo todo. Incluido esto que estás leyendo.

Con respecto a este compuesto químico tan simple, se ha generado una enorme controversia en la que ni quiero ni pienso entrar. Estoy en un punto de conciencia, esto ya te lo expliqué antes, en el que lo de menos para mí, es la mayor o menor “certeza científica”. Que las cosas estén o no “probadas científicamente” lo cual, muchas veces, raya en el simple y adocenado científicismo tan de moda –sobre todo en los medios de comunicación masivos en los que se acostumbra a dar voz solo a una parte de la comunidad científica– que de objetivo y neutral, en mi opinión, tiene más bien poco. – Por otra parte, te recuerdo el papel de “apisonadora” ejercido por las multinacionales farmacéuticas sobre el entramado médico, político y económico mundial–. *Anyway*, lo que más me importa es el resultado de mi propia experiencia y el de las personas que, como yo, están abiertas mental y psicológicamente a las diferentes opciones que presenta la realidad. Socialmente, hemos pasado al extremo de creer que la ciencia y su método son incontestables, otorgándoles una pátina de infalibilidad que, honestamente,

raya la insensatez. ¡Por supuesto que el método científico y la propia ciencia han aportado, aportan y aportarán mucho de bueno! Pero de ahí a creer que se puede confiar a pies juntillas en su bondad y que está libre de caer en manos de intereses perversos, hay un gran trecho. –Nada que esté en manos humanas está exento de regirse por intereses perversos. Y nada que esté en manos humanas está libre de alcanzar lo excelso.– Es esencial, en mi opinión y según mi experiencia, confiar en los remedios que nos ofrece la sabiduría de la naturaleza –la que no necesita pasar por laboratorios– puesto que siempre ha funcionado, y dejar de obviarlos como una “medicina” menor frente al todopoderoso e incontestable conocimiento de la farmacopea médica, establecida como paradigma y ley de lo que se puede y lo que no se puede tomar y o hacer. Porque, en este punto, ¿dónde queda la libertad interior, la libertad primera y última del individuo frente a la colectividad para decidir qué quiere hacer? Como filósofa es algo que me importa y que me interesa. Y mucho. Estoy convencida de que la cohesión de ambas –sin que ninguna desprecie a la otra– nos permitiría atender mejor, infinitamente mejor cualquier enfermedad, malestar o inconveniente físico u orgánico. Y a mis propias pruebas me remito. En cualquier caso, ya te he dicho, nada más lejos de mi pretensión generar polémica. Ni pretendo sentar cátedra, ni instarte a seguir mi proceder. Solo quiero explicarte aquello que tiene que ver con el tumor que tuve y la forma en la que lo traté. Por si te sirve de algo.

Como te he dicho al inicio de este capítulo, empecé a tomar cds –no MMS– nada más saber que tenía el tumor. Encontré a la persona adecuada, conocedora del compuesto y preparada para elaborarlo. Por supuesto no es algo que puedas encontrar fácilmente, pero lo hice. Estaba dispuesta a poner todos los medios a mi alcance, además de la medicina convencional, para sanar. Ya te lo dije. Durante un par de horas me puso al día de lo que era el compuesto y de cómo tenía que conservarlo y administrármelo. Y seguí las pautas que me marcó.

Lo cierto fue, al poco de tomarlo, que sentía que podía respirar mejor –no es que tenga problemas respiratorios, pero es cierto que percibí como si se amplificara mi capacidad pulmonar, y como más limpieza a nivel respiratorio–. Poco después de empezar a tomarlo, una mañana, estando en el cuarto de baño después de darme una ducha, tuve la intuición de ponérmelo directamente sobre el pecho en la pequeña zona en la que podía tocar el tumor. Éste era como un trocito de chocolate duro y firme. Me quedé pensando

unos instantes, valorando la ocurrencia. Pensé que, si podía beberlo, ponerlo directamente sobre la zona en cuestión quizá generara un efecto mucho más directo e intenso. Tras unos minutos meditándolo decidí probar. Solo un poco, no mucho. Si notaba algún efecto tipo picor o escozor me lavaría rápidamente y me olvidaría del asunto. Pero no. Resultó que no percibí ningún malestar ni molestia. Todo lo contrario. Así que empecé a ponérmelo dos veces al día, al levantarme y por la noche antes de irme a la cama. Fui notando mejoría en el sentido de sentir mucho menos duro el tumor así que opté por masajearlo con el producto tres veces al día. Y así lo hice, y lo mantuve hasta que me dieron el alta. Además, he descubierto que tiene otras propiedades muy curiosas e interesantes.

Si entras en internet vas a encontrarte con una batería de páginas –muchísimas– en las que hablan de lo malo que es, de los pocos o nulos efectos que produce, de los efectos peligrosísimos que tiene y de un montón de aspectos que, ciertamente, dan escalofríos. Pero si ahondas y buscas donde tienes que buscar y de la manera adecuada, encontrarás otras páginas –que no salen ni las primeras, ni las segundas... ni siquiera la que hace veinte. Hay que profundizar en la búsqueda. Pero bueno, también soy periodista y algo sé de esto– que te hablarán del cds desde otro punto de vista y desde la experiencia también científica. Incluso vídeos de entrevistas a médicos y científicos que lo conocen y lo utilizan. Aunque también es verdad que son muchos los que no lo reconocen en público para evitar una sanción del colegio de médicos e incluso su expulsión de la carrera médica. Como siempre y, mi experiencia como periodista avala esto que te planteo, son muchos y diversos los intereses en torno a ciertas dolencias como, por ejemplo, el cáncer –en realidad no tendría que considerarse una enfermedad puesto que “solo” se trata de una respuesta natural de algunas células del cuerpo a la falta de oxígeno. Unas células que tratan de sobrevivir–.

Es muy interesante esta forma de observar el cáncer. Pocas veces, por no decir ninguna, te habrán explicado esto que te voy a relatar acerca del comportamiento de las células cancerígenas. Algo que te va a ayudar a comprender mejor qué es. A este respecto es fundamental la figura de Otto Warburg.

*“A los médicos les enseñan a que actúen cuando ya se han muerto las células.
Y según la clase de problema que se haya producido y su intensidad,
a lo mejor no hace falta que intervengan, porque es demasiado tarde”.*

*Doctor Alberto Martí Bosch.
Medicina familiar y comunitaria.
Oncología pediátrica.*

Las células que sobreviven.

Otto Warburg, fue un fisiólogo alemán que presentó un trabajo en el cual demostró que todos los cánceres son causados por la misma base, acidosis e hipoxia. Warburg es considerado uno de los principales bioquímicos del siglo XX, descubrió la causa del cáncer alrededor de 1931 y por ello, ganó el Premio Nobel de Medicina o Fisiología.

Y aquí empieza lo interesante. Descubrió que las células cancerosas son células anaeróbicas como resultado de una mutación experimentada para poder seguir alimentándose. Es decir, si a una célula no le llega oxígeno, no le llega su alimento, solo tiene dos opciones: morir o mutar para sobrevivir. Si sufre la hipoxia –falta de oxígeno– no muta y muere puede llevar al organismo a enfermar e incluso a morir. Porque, en realidad, –no sé si lo sabes–, la necrosis de las células es la que te lleva a enfermar; los ácidos retenidos que privan a las células del oxígeno –cuando retienes ácidos– hacen que empieces a enfermar. Todas estas, son enfermedades derivadas de tejidos con células muertas: un fibroma mamario, un fibroma uterino, un fibroma prostático, fibrosis pulmonar, fibrosis hepática, fibrosis renal, alzheimer si se mueren las células del cerebro, si se mueren las células del páncreas te quedarás sin insulina lo cual provocará diabetes, si se mueren las del tiroides generarás hipotiroidismo, si las muertes celulares lo son de sistemas vitales como el páncreas, inyectan insulina, por ejemplo. ¿Vas comprendiendo?

Las células sanas viven en un entorno alcalino y oxigenado, lo cual permite su normal funcionamiento.

Piensa que, una vez finalizado el proceso de la digestión, los alimentos generan la condición de acidez o alcalinidad al organismo en función de la calidad de las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, los minerales y las vitaminas utilizados. Por lo tanto, el cáncer no es, ni más ni menos, que un mecanismo de defensa que tienen ciertas células del organismo para continuar con vida en un entorno ácido y carente de oxígeno.

Bien, como te he dicho, ante semejante panorama, las células tienen dos opciones: morir o sobrevivir. Si las células “deciden” seguir viviendo tienen cuatro caminos para hacerlo.

La célula ha entrado en conflicto y la primera posibilidad es la de retener líquidos. ¿Para qué? te preguntarás. La célula tiene el espacio intersticial lleno de ácidos. El capilar arterial le tiene que enviar oxígeno y comida, pero no le llegan. ¿Qué puede hacer para alimentarse? Pues retener líquidos para diluir en ellos los ácidos y de este modo dispersarlos. Así es como recibe oxígeno, a base de retener líquidos. Es entonces cuando algunas personas aumentan de peso puesto que los líquidos retenidos pesan y ocupan volumen. Y ahí es cuando escuchas aquello de que alguien, “ha cambiado el metabolismo”. En realidad, esa persona ha ingresado en un estado de acidosis, pero nadie se lo ha comunicado.

La siguiente opción es tamponar. La célula tiene el espacio intersticial lleno de ácido carbónico, de ácidos grasos, de ácido palmítico que impiden todos ellos que llegue el oxígeno. En este punto los ácidos pueden ejercer una acción corrosiva sobre los nutrientes. ¿Qué puede hacer la célula entonces? Pues, por ejemplo, robar minerales de los huesos. Utilizando esos minerales convierten los ácidos en sales que se precipitan al fondo, y esto permite que el agua quede cristalina y transparente. Si en el espacio intersticial hay ácido carbónico, pues toma calcio y lo transforma en carbonato cálcico y al fondo, y de nuevo el medio queda exactamente como necesita la célula para alimentarse. Pero ¿cómo afectan al organismo todos estos procesos? Pues en el caso del ácido carbónico acaban deshaciendo los huesos provocando osteoporosis, artrosis, reuma... todo ello originado en primera instancia por ese ataque ácido del que te he hablado.

La tercera opción para la célula es la de drenar los ácidos, es decir, encontrar otra vía para erradicarlos. Si los pulmones y los riñones son incapaces de eliminar todos los ácidos que se están generando hay que encontrar una solución alternativa que permita a las células afectadas seguir adelante. Lo pueden hacer, por ejemplo, por la piel. Por la piel transpiras carbónico, grasas, colesterol, urea, pero un exceso de todo ello te llevará a exudar fluidos muy ácidos. Esto puede desencadenar la aparición de eccemas, dermatitis, acné, soriasis... Y si en lugar de eliminarlos por la piel lo hacen a través de

las mucosas, puedes generar llagas en la boca, en el esófago, en el estómago o colitis ulcerosa... –insisto, ¿vas comprendiendo a dónde va a parar todo esto?

La opción número cuatro para la célula es la de generar un cáncer. Esto es lo que explicó a principios de la década de 1930 Otto Warburg, y por ello le otorgaron el premio Nobel de Medicina o fisiología. Por descubrir el proceso de fermentación de las células al entrar en hipoxia. La hipoxia es el preámbulo del cáncer. Cuando la presión del oxígeno desciende por debajo del 35% la célula muere o muta. Si una célula deja de recibir oxígeno y comida se queda sin energía; esa energía se hace posible por el ATP – *adenoxin trifosfato*, un nucleótido fundamental en la obtención de energía para la célula –. De hecho, Adolf Krebs, otro premio Nobel, demostró que el ATP es esencial para la vida en la tierra. Todos los seres vivos que conocemos utilizan ATP. De hecho, existen células aeróbicas, las que consiguen ATP a partir del oxígeno, y células anaeróbicas que, al carecer de oxígeno, utilizan rutas de fermentación para seguir vivas.

–El ejemplo de este proceso lo tienes en la fermentación del vino. Durante el proceso de fermentación se genera en el ambiente CO₂ puro. El mosto tiene fructosa, y a través de él las levaduras fermentan. Regresando al cáncer, ¿qué es? El cáncer es el resultado de este proceso, cuando la célula se vuelve anaeróbica y sobrevive gracias a la fermentación–.

Usando la fermentación una célula puede convertir la glucosa presente en el medio en energía, entonces, ¿por qué se puede morir uno de cáncer si, de todos modos, la célula logra la energía que necesita?, te preguntarás. Muy sencillo, el cáncer es una medida de emergencia, algo puntual, no es una solución a medio y largo plazo. Es como llamar a una ambulancia cuando has tenido un accidente grave. Te podrán realizar las maniobras adecuadas para que sobrevivas hasta que llegues al hospital. Pero has de ir al hospital.

Por otra parte, y esto es esencial contemplarlo por lo que supone de desgaste para el organismo, para generar energía con la fermentación, se necesitan nueve veces más células que con la oxidación. Se necesitan más nutrientes que en condiciones normales; nutrientes que el cuerpo “cede” –muy a su pesar– a esas células, extrayéndolo de tejidos y de músculos. Es obvio, entonces, que el organismo es incapaz de sostener este ritmo a largo plazo. La célula sana necesita un entorno limpio de acidez para vivir.

Y, retomando el tema inicial del dióxido de cloro, parece que tiene la propiedad de acabar llenando el espacio intersticial de oxígeno. –Al menos esto defienden los que trabajan con él a nivel terapéutico–. Y cuando el espacio está limpio de nuevo, las células tumorales son incapaces de vivir en él y mueren. Ergo, la pregunta que surge es, si se evitara la acidosis, si se evitara la hipoxia...

¿podría evitarse el cáncer?

No lo sé. Medítalo.

Capítulo ocho

Setenta veces siete, o la cura gracias al otro.

¿Eres de esas personas que perdonan siempre? ¿O de esas que no perdonan nunca? ¿O tal vez de las que perdonan, pero no olvidan? A lo largo de todo este tiempo que estamos compartiendo te estoy insistiendo en la importancia de que aprendas a tomar responsabilidad de tu vida y de que lo hagas cuanto antes. Esto se traduce en hacerte responsable de tus acciones y de sus resultados. En el primer capítulo ya te dije que es imprescindible un cambio de actitud, una actitud nueva. Para que tu realidad sea exactamente como –se supone– que quieres que sea, es fundamental que sepas exactamente qué estás pensando y cómo expresas eso que piensas –y si expresas de verdad lo que piensas o es otra cosa lo que sale de tu boca–. Junto con tus acciones, pensamiento y palabra conforman la base de lo que, antes o después será tu realidad. Que los tres, pensamiento, palabra y obra, vayan de la mano es la máxima coherencia que una persona puede pedirse a si misma para que también su vida sea coherente y armónica.

Así que no voy a abundar en ello. Si te lo recuerdo es, sencillamente, porque este es –al menos desde mi experiencia– un aspecto ineludible en el cambio que precisas para que tu enfermedad o tu dolencia, pase a ser menos que un vago recuerdo. Sin embargo, hay otro punto de inflexión que, junto a esa actitud nueva, transforma total y absolutamente tu vida. De hecho, sin este elemento, es definitivamente imposible que logres transformar tu vida en lo que quieres que sea. ¿Sabes cuál es? Es posible que ni te lo imagines.

Es el perdón.

Sí, te has oído bien, el perdón.

Es probable que te estés preguntando ¿qué pinta el perdón aquí?! ¡Ah! Querida amiga, –jeje...– lo pinta todo. Todo. El perdón es el más grande de los ejercicios de cuidado de ti misma que puedes llevar a cabo en tu vida. Sí, sí. Cuidado de ti, una defensa personal en toda regla.

Para que lo comprendas he decidido dedicar el capítulo a este maravilloso y refrescante mecanismo del que dispones como ser humano y que, lamentablemente, –y muy probablemente– no te han sabido mostrar. En general –ya te dije que soy poco partidaria de generalizar, pero es así– se ha hablado y mucho del perdón, y se intenta aplicar, pero distorsionando el origen de la palabra y consecuentemente, difuminando su auténtico sentido, puesto que el concepto de perdón, al uso, tiene poco que ver con lo que realmente es. ¿Por qué? Porque se le ha despojado de la raíz que lo originó, y ha perdido todo sentido. Por tanto, carece de consistencia.

Por cierto... ¿Cómo te llevas con el perdón?

Considero fundamental centrar el asunto aclarando cuántas clases de perdón existen. Y es posible que, al leerlas, descubras cuál te define.

1.– Las que perdonan siempre.

Perdonar siempre es lo que defino como “perdonar a diestro y siniestro” –esta expresión también me gusta mucho– o “de boquilla”. Es decir, esas personas que siempre perdonan, pase lo que pase, y se sientan como se sientan.

“No importa, te perdono”, o “está bien, lo entiendo, te perdono”. Pero, se trata del perdón asumido desde “el deber ser” –lo cual acostumbra a ser entendido desde la teoría– y rara vez integrado, comprendido y asumido a través del tamiz del corazón.

Si has sido formada en la tradición judeo cristiana, sabes, porque te lo han insistido hasta la saciedad, –a ti y a mí también– que tienes que perdonar. Que, una buena persona, y una buena creyente, tiene que olvidar y perdonar. Es algo que hemos aprendido, –yo misma lo hice desde bien pequeña en el catecismo, en casa, en las clases de religión y en la iglesia– pero pese a que –como dice una querida amiga– “esa lección ya nos la sabemos”, eso dista mucho de que sea algo que se ha integrado de verdad, que percibes con todos los poros de tu piel y que haces de corazón. Saberse una lección no significa necesariamente que se la tenga asumida e integrada. Significa que te sale fácil decir aquello de “venga, te perdono”. Pero ¿qué sucede más tarde? ¿Cuál es el efecto que causa esta “variante” del perdón? Cuando te quedas a solas o cuando se presenta una situación similar o cuando estás de nuevo con esa persona, algo, en lo más profundo te duele y te molesta, y tu mente regresa invariablemente a la circunstancia por la que tú tuviste que perdonar; por la que, como se dice vulgarmente “bajaste del burro”, cediste

y la otra persona no. Y eso te molesta, o te duele. Y eso, amiga mía, significa que ese conflicto sigue sin resolver. Es decir, el conflicto que originó el malestar y que te condujo a sentir la “necesidad” de perdonar, sigue activo.

2.– Las que perdonan, pero no olvidan.

Las personas que forman parte de este grupo me resultan especialmente curiosas. Para que comprendas lo absurdo de esta postura necesito viajar atrás en el tiempo, hasta el origen de la palabra perdonar.

Y lo hago porque es esencial recordar de dónde surgen las palabras, qué las crea, ya que hacerlo resulta revelador. Las propias palabras lo son; son reveladoras. Muestran inequívocamente el significado profundo que las origina y que, mantenido en el tiempo, ayuda a comprender por qué las cosas que haces, las decisiones que tomas, lo que piensas y expresas tiene significado –y por lo tanto un sustrato que las sostiene y les da entidad–. Un significado que se corresponde con la realidad que ves, que sientes, que tocas. Las palabras-origen de los términos que utilizas actualmente, proveen de sentido a tu armazón psíquico, proveen de sentido a tu realidad y permiten que tu inconsciente fluya sin demasiados problemas a lo largo de tu vida. Sin embargo, cuando las despojas del significado original, provocas que tu inconsciente “pierda pie” al perder las sustancias que ubicaba como referentes. Así que voy a emplear tres palabras que me van a permitir desentrañar para ti el sentido y el significado más hondos del perdón. Y empiezo por la primera.

Perdonar procede del latín *perdonare* y significa “dar completamente, olvidar una falta, librar de una deuda”. Si la analizamos, descubrimos que está compuesta por el prefijo *per* –completamente, total – y *donare* – regalar–.

Per, entonces, indica que se trata de una acción completa y total, sin fisuras ni reticencias, una acción sin fragmentar, sin sesgos. Me gusta especialmente fijarme en un hecho sintomático: cuando realizas una acción, ¿dónde nace? ¿Nace del ego “maleducado” o nace del corazón? Dependiendo de dónde nace, desde dónde la estoy generando, puedo saber sin ninguna duda cómo va a ser el resultado de esa acción. Las acciones que nacen del ego son incompletas pues no hay integridad en su origen; en ellas siempre media el cálculo, hay premeditación, previsión de ganancia en algún sentido. Perdonar de forma fragmentada genera igualmente, una acción cuyos resultados en el tiempo, se mostrarán incompletos. Por ello, perdonar sin olvidar, es necesariamente una acción realizada a medias, que nace del ego y que, en consecuencia,

no es una acción total. Se gesta en el ego maleducado pues pivota sobre el miedo a que te vuelva a suceder lo mismo.

Perdonar, en origen y desde el corazón, implica necesariamente una acción de limpieza total, de entrega total, no a medias. Hay en ella ausencia de cálculo, ausencia de previsión, ausencia de premeditación pues no pasa por el filtro de la mente. Perdonar sin olvidar es lo mismo que si estuviera ofreciendo mil euros a una persona que sé que los necesita –pretendiendo regalárselos– y al mismo tiempo en lo más profundo de mí estuviera pensando que, de algún modo, se me devolverá el “regalo”, que está en deuda conmigo. Eso, obviamente, dista mucho de ser un regalo, de ser una acción completa en sí misma. Desinteresada, sincera e íntegra. Y como ya te he apuntado antes, *donare* es un regalo. Así que, –al menos hasta donde alcanzo– cuando haces un obsequio –ni lo das a medias ni esperas algo a cambio– lo haces con total entrega y generosidad. ¿No?

Perdonar es pues, un acto de total aceptación y altruismo por parte del que perdona. Es, por lo tanto, una hermosa forma de limpiar algo que estaba manchado. Mira, si perdonas desde esta energía, situándote en esta zona, ya no has de preocuparte de que eso que has perdonado vuelva a invadir tu realidad; –que esa es la cuestión para los que “no olvidan”, el temor a que vuelva a sucederles. ¿Lo ves? Es una acción que nace a partir del miedo que experimenta tu personalidad– puesto que al comprender que se trata de un regalo completo que haces desde una conciencia clara de lo que es la situación, –has comprendido e integrado la situación– la traición, el engaño, el maltrato, quedan anulados y disueltos para siempre. Esa situación o esa persona, –o personas similares– han dejado de tener el poder de afectar a tu realidad desde ahí, ya que tú, con esa acción completa en sí misma has enviado la señal de que a ti eso ya no te afecta; lo has anulado. De verdad. Y te has protegido. Y, aunque aparezcan en tu vida, no te afectarán en absoluto.

Así que... ¿cómo es posible perdonar y no olvidar? ¿Qué clase de perdón es ese? Supongo que es de la misma clase a la que pertenece el amor del que “ama con condiciones”; esperando algo a cambio. ¿De qué amor estás hablando?

3.– Las que no perdonan nunca.

Estas son las que más sufren. Sí, las que más sufren, te escuchas bien –aunque habitualmente ellas ni lo saben–. Se trata de esas personas que han sido heridas en lo más profundo, en lo que para ellas ha significado un terrible acto de ofensa del que han sido incapaces de liberarse. Su imposibilidad para gestionar esa situación junto a, probablemente, un ambiente que invitaba más bien poco a reconocer y subsanar cualquier tipo de herida emocional, o quizá la vivencia de situaciones que incitaban a creer que había que guardar para sí las ofensas en un malentendido sentido del orgullo y una patente falta de autoestima a partes iguales, –entre otras diversas opciones– llevan a muchas personas a no perdonar jamás. Y esta es una actitud que te destruye interiormente y te incapacita para mostrar una mínima empatía hacia el resto del mundo.

Dicho esto, te voy a mostrar cuál es el verdadero mecanismo por el cual serás capaz de activar el verdadero perdón. Y lo que esto va a significar.

Vamos pues al fondo de la cuestión.

Lo fundamental es comprender que el perdón no es una acción puntual es el resultado de un camino a recorrer. – Observa que hablo de comprender y no de entender; entender es una capacidad que aloja lo “entendido” en la esfera de lo mental. La comprensión, en cambio, tiene que ver con una disposición más profunda de asunción de eso que se ha entendido. Por lo tanto, hablamos de una esfera en la que el ser “se hace uno” con lo entendido, hay una completitud manifiesta y es entonces cuando se puede decir que se ha comprendido algo. Hay un cierto aspecto de “compartir”, de reconocimiento de uno mismo en lo comprendido, lo cual no sucede en el ejercicio mucho más plano de entender–.

Al igual que te dije al principio y que te he repetido a lo largo de estas páginas, lo que te propongo forma parte de un viaje personal fuertemente entroncado con lo espiritual, que implica un reconocimiento de la conciencia propia, de la naturaleza íntima y, además, un cambio profundo de paradigmas. En este sentido, el perdón es un elemento ineludible del que te has de proveer para realizar este periplo. Que el perdón es un camino a recorrer significa que requiere de una sucesión de pasos lógicos que te

conducen a descubrirlo, a ejercerlo y a integrarlo plenamente, con derecho propio, en ti, en tu comprensión de la vida y en tu conducta en ella.

El perdón, así, dista mucho –completamente– de ser una simple acción aislada. Es más bien, el resultado o el colofón de una serie de acciones a distintos niveles que te van reconformando como ser humano– y que realizas justamente porque lo estás haciendo. En cierto sentido, es complejo dilucidar claramente qué lleva a qué–. Lo que es evidente es que, al transformarte tú, estás cambiando tu realidad y esa realidad regresa a ti como algo totalmente nuevo.

¿Dónde surge la noción del perdón como algo “necesario” en la vida de los seres humanos? ¿Por qué tienes que perdonar? ¿Quiénes han hecho del perdón faro, un referente desde el que proyectar el sentido de su existencia? Si te fijas, no hay una sola vida que se pueda vivir sin que en algún momento aparezca una situación en la que hay que perdonar o ser perdonado. ¿De qué forma es posible averiguar qué es y para qué sirve el perdón?

Al iniciar el capítulo te hablé de cómo está formada la palabra y de cuál es el significado profundo de la misma. Esto, al menos desde sus orígenes latinos. Así que, si te parece, voy a seguir profundizando en los orígenes de este concepto porque solo desde aquí es posible hacer que caiga el velo de la ignorancia.

¿Recuerdas cuando te hablé del ejercicio del vaciado? Esencial, te dije, para que fueras capaz de dejar ir aquello que te lastimaba, –por cierto, ¿lo has hecho?, y generaras espacio para lo nuevo que quieres construir. –Porque quieres construir algo nuevo, ¿verdad? Bien, este vaciado es imprescindible también para que se ponga en marcha el mecanismo del perdón. Cuando sacas la basura que hay en ti queda espacio libre para construir eso diferente que quieres en tu vida. Eso nuevo que quieres proyectar. Y es eso nuevo, eso diferente lo que tienes que cuidar especialmente, tienes que protegerlo. Protegerlo ¿de quien? Venga... a ver si lo sabes... Me quedo en silencio unas letras...

(...)

¿Se te ocurre de quién lo has de proteger? –También te he hablado de él y no poco–. ¡Exacto! ¡Muy bien! ¡Sí! De tu “ego puñetero”. ¿Y como te proteges de el? A través del perdón. Porque ¡es tu ego el que te impide perdonar con conciencia, clara e inequívoca,

de que lo haces porque de verdad quieres! Es el que te hace pensar que sí, que vas a perdonar, pero con reservas –sin olvidar–. El que te indica que no perdones o que no pidas perdón porque esa persona no se lo merece –esto en realidad significa que tú no te lo mereces–. Ya sabes, él siempre tiene miedo. Miedo de hacer el ridículo, de quedar como una persona débil, de creer que se arrastra por el fango. De hecho, tu ego se alimenta del miedo. Y te inculca a ti este sentir de tal forma que crees que eres tú quien sufre ese miedo. Te lo dije nada más empezar

Tu ego, como el mío, sabe que no eres él, pero le encanta que te comportes como si lo fueras.

El proceso del vaciado es muy parecido a cuando un arquitecto quiere levantar un edificio o una casa, si no despeja el terreno, vacía y construye con sólidos cimientos, lo que construya se irá al garete; aquí el terreno sobre el que construyes es tu propia realidad. Si tu generas esa realidad y no la proteges, mimándola, con el perdón, –por ello el perdón es cimiento, fíjate, los cimientos “protegen” de posibles derrumbes– esta realidad va a durar lo que tu “ego puñetero” te deje. –Y ya te digo que será más bien poco–. Así que ponerte a salvo a ti misma de algo que te hace daño o te puede dañar es una de las piedras angulares de todo el proceso del que te hablo en este libro.

Y comprendo que es más que probable que te sea difícil comprender la relación, el nexo que une al perdón con este sentido de defensa del que te hablo. Pero lo vas a comprender. Ya verás. Sigue conmigo y buceamos un poquito más.

Tomar como referente a los maestros espirituales que han sobresalido –y todavía hoy sobresalen– es, una tarea a realizar, absolutamente elemental. Hay que hacerlo. Tomar la referencia de Jesús o de Budha, –figuras sobresalientes en la historia de la humanidad– permite desvelar los misterios que envuelven innumerables aspectos del *modus vivendi* de millones de personas.

En este sentido, seguir los descubrimientos que, respecto a la figura de estos dos maestros ha realizado el investigador Jose Luis Parise, me ha permitido comprender la mecánica del perdón de una forma clara y sin fisuras; algo que intuía y que gracias a sus revelaciones, tras más de treinta años de estudio, he acabado por comprender completamente.

Si te detienes a analizarlo, descubres que, por ejemplo, en las escrituras queda reflejado cómo Jesús perdonaba, unas veces sí y otras no; de hecho, hubo ocasiones en las que se dejó arrastrar por la cólera –como en el caso de los cambistas y vendedores en el templo. Si no conoces este pasaje del evangelio te invito a que lo busques, lo encuentres y lo leas–. Si conoces su historia, quizá te lo hayas preguntado alguna vez, ¿cómo es posible que unas veces reclamara el perdón, y él mismo perdonara –como el tremendo instante de aceptación de lo que vivía durante su martirio en la cruz– y, sin embargo, en otros momentos no? ¿Acaso hay incongruencias en la figura de Jesús? ¿Hay alguna fisura? ¿Cómo puedes explicarlo? ¿Es posible hacerlo?

Vamos, ven a sumergirte completamente en la reflexión para que logres comprender totalmente la relevancia de lo que te explico.

Entonces, ¿por qué Jesús perdonaba unas veces sí y otras veces no? ¿Lo adivinas? Aquí también hay una palabra que resulta clave para comprender lo que sucede a este respecto. Es la palabra *metanoia*. Un vocablo griego que Cristo utilizaba como paso previo y, al mismo tiempo detonante, para que se diera el perdón. Esta acepción griega es entendida como un “cambio de la mente”. De hecho, la psicología analítica de Carl Jung la utiliza para constatar un proceso de reforma de la psique que desemboca en un

medio de autocuración. –Y no me extraña lo más mínimo, la verdad–. Ejercerlo con conciencia es absolutamente refrescante y curativo.

Atender a esta palabra y a su significado, es la única forma en la que podemos entender por qué se nos muestra que tanto Jesús como, por ejemplo, Budha parece que perdonaban unas veces sí y otras no. Verás, la potente y poderosa herramienta del perdón, solo se puede activar cuando has sido capaz de realizar la *metanoia*. – Básicamente *metanoia* significa “ir más allá de la mente” o “mente nueva”. *Meta* significa más allá y *noia* mente.

La transformación que se produce con la *metanoia* llega como resultado de una profunda falta de satisfacción contigo misma que te incita a generar un movimiento hacia delante, en pos de un plano de mayor elevación personal. –Esto es algo a lo que te estoy invitando a lo largo de todo este libro–. Y si comprendes esto, puedes comprender también por qué se nos cuenta que unas veces perdonaban y otras no. Hasta que no se ha realizado ese proceso de “crear una mente nueva” con respecto a lo que acontece, a lo y los que te rodean, –por cierto, según mi experiencia, este cambio implica también un ajuste inevitable respecto a lo que crees acerca de ti misma– no se puede dar el perdón. De hecho, hay un pasaje en la vida de Budha en el que, cuando uno de sus enemigos quiere saber por qué simplemente le ha perdonado y por qué ya no sigue enojado con él, éste le responde:

“No estoy enojado porque yo ya no soy el mismo y para mí, tampoco lo eres tú”.

Blanco y en botella, vaya. Es obvio entonces que, para que Budha pueda expresar esta verdad es evidente que se ha tenido que dar un proceso de *metanoia* en su interior, un cambio de mente. Cambio en su forma de percibir lo que es. En realidad, ahí está la clave de toda transformación, en cambiar la forma en la que percibes lo que acontece. Es lo que te explicaba en capítulos anteriores, la realidad solo “es”, el contenido y la forma los pones tú. –¿Recuerdas la canción de Toquinho, “Aquarela”? Hablaba de esto, justamente.– En este caso se ha producido una transformación en la forma de relacionarse con su “enemigo”, al apercibirse de que, en realidad, con sus agresivas y violentas acciones le estaba mostrando que en él mismo – en el mismo Budha– todavía existían agresividad y violencia.

Sé, porque lo he experimentado, que este movimiento de conciencia cuesta mucho de hacer. Sin embargo, y también lo sé porque lo he experimentado, cuando lo haces todo cambia radicalmente. Y así, cada vez cuesta menos. Hasta que directamente, en cada situación de posible conflicto, eres capaz de darte cuenta antes de que el conflicto se magnifique y explote, de que lo que está pasando te está mostrando una clave que solo tú eres capaz de decodificar y aplicar en tu vida para que esta se transforme.

Y en Cristo se da la misma circunstancia. Ambos siguieron, tal como expresa genialmente Parise, la lógica del perdón. Esta lógica del perdón y no otra. Porque no existe ninguna otra. Y, como ya te he dicho, se trata de un mecanismo de autoprotección que no pasa por el “yo”, –por ese ego puñetero, ya sabes– puesto que el “yo” no te permitirá protegerte –a él no le interesa eso, no le interesa que cuides de ti desde la amplitud del corazón– y echará abajo la realidad que pretendes construir si no has activado antes la *metanoia*. Recuerda que tu ego siempre va a querer llevarte de vuelta a lo que conoce. Ahí se siente cómodo. No quiere cambios. Así que o lo tomas tú –a tu ego– con total responsabilidad, o te toma él a ti, –vaya, lo de siempre–. Y estoy segura de que ya sabes, porque eres una persona espabilada, con qué lograr esa mente nueva. ¿O no? Sí, vaciando tu mente, atrapando silencio, meditando, poniendo conciencia.

Date cuenta entonces, del problema que supone como ser humano, ser incapaz de perdonar o entrar en la dinámica de perdonar “a diestro y siniestro” –lo cual, de algún modo, es sinónimo de perdonar sin olvidar–, o sea de “boquilla” ya que en realidad no se está generando ningún movimiento de profundidad en tu interior. Pura palabrería sin un fundamento sólido que te deja en el espacio de siempre; perdida y sin eje.

Los iniciados –cuando ya habían alcanzado el estado de la *postmetanoia*– perdonaban siempre y no de “boquilla”. Por eso, al comprender este proceso, también es fácil comprender que cuando Pedro le pregunta a Cristo cuántas veces tiene que perdonar, éste –que, sin duda, ya ha activado ese mecanismo de la *metanoia*– le dice:

“Setenta veces siete”.

Es decir, siempre. ¡Claro!

Pero todavía hay más. Me resta explicarte porqué al perdonar, en verdad lo que estás haciendo es cuidar de ti, protegerte, ponerte a salvo. Aquí entra en juego otra acepción,

–y esta es la tercera de las tres que te dije– esta vez del arameo, –una lengua cercana al árabe– utilizada no solo por Jesús. Es la palabra *magfira*.

Magfira nos habla de “dejar protegido algo”. De hecho, tiene un doble significado; se utiliza como casco o armadura con los que quedas protegido y también como perdón. Si atendemos a la etimología, entonces, perdón y protección son lo mismo. Pero, como te dije, ambos dos empezando por ti. No por lo que hay fuera.

Por otra parte, piensa que es esencial comprender que para que aparezca alguien a quien perdonar o alguien que te ha de perdonar, lo primero que se ha de dar es el reconocimiento de que tú –y solo tú, puesto que es algo que te afecta a ti y a tu realidad– irradas algo que atrajo una situación por la que ahora tienes que perdonar, por la que te tienes que “poner el casco” o la “armadura”.

Cuando ocurre esto y tú misma te sitúas en esa posición te has hecho *batible*, es decir, te has llevado a un estado de vulnerabilidad efectiva, a una situación delicada. Y he aquí tu responsabilidad acerca de cómo te proyectas sobre tu realidad, que es total. De ahí lo esencial de ser muy consciente de la forma en la que comprendes cómo te afecta tu realidad.

Este mecanismo del perdón te lleva a comprender que –tal y como afirman las leyes herméticas– lo que se da fuera es exactamente lo mismo que lo que tú tienes dentro. Así el ejercicio, una vez más, es el de transformar de adentro afuera. Nada más. –Y nada menos–. Por eso, Cristo dice aquello de “*el que esté libre (de pecado) que tire la primera piedra*”. Es decir, el que esté protegido de eso que ahora mismo estáis juzgando tan alegremente, que tire la piedra. Y nadie lo estaba, claro. ¿Quién es el osado, el valiente que se trabaja a sí mismo desde dentro aceptando todas las consecuencias? ¡Ay! No tantos como sería deseable... tal vez.

En este punto quiero que comprendas algo fundamental que, probablemente, nadie jamás te ha enseñado; esto es, si alguien te injuria o te traiciona, si alguien logra hacerte daño es porque en ti no hay protección ante eso. No depende de nada más. Si la basura entra en tu casa es porque le has abierto la puerta. Si no, ¿cómo?

Mira, si creo que alguien tiene el poder de lastimarme es porque he dejado todo mi poder en manos de otra persona. Entonces, he dejado de depender de mí. ¿Es así? Si he

cedido mi poder, me he dejado a mí misma desprotegida. He cedido la responsabilidad sobre mi vida. –Esto es de género tonto, vamos, pero es lo que habitualmente sucede–. Y si esto es así, ¿qué le estoy indicando a mi realidad? Le estoy diciendo que el poder viene de fuera. Que ya no está en mí. –Esto es de primero de PNL (Programación Neurolingüística)–.

Si esa persona o circunstancia me ha afectado hasta el punto de lastimarme, ¿es porque hay una conspiración contra mí? ¿Dónde está esa conspiración? ¿Está fuera? O más bien he de preguntarme, por ejemplo, ¿dónde está el traidor en mí? ¿Dónde la semilla de la traición en mí? ¿Con qué me traiciono a mí misma? ¿En qué áreas, momentos o relaciones me estoy dejando tirada? ¿En qué lugar, en qué instante permití que la traición externa entrara en juego en mi realidad? Si tengo que perdonar lo que “ha venido de fuera”, lo que me doblegó, yo soy la única responsable de estar desprotegida. ¿Dónde, de qué manera me estoy agrediendo internamente que necesito que me agredan para que me dé cuenta? –A lo mejor esto es políticamente incorrecto, pero, las cosas son así. El psiquismo, y el universo con él, funcionan en este sentido–.

Bien, este es el primer paso para el perdón; poner a tu ego en el centro de la escena, observarte honestamente, en primera persona, sin paños calientes –soy yo y nadie más que yo, ¿eh?; lo que vino de fuera en forma de “el otro” es un espejo de lo que he de solucionar en mí. Es decir, agarrar bien las riendas de lo que pasa en tu vida. Te guste o no, –sea más o menos cómodo– eres responsable de lo que te pasa. De todo.

Sí. De todo.

Ojo, responsable. No culpable. El de la culpa es “otro rollo”. Responsable, es decir, con capacidad para dar respuesta a lo que acontece en tu vida. Esa eres tú. –¿Que no? Ya te digo. Si quieres, claro. –*As always*–...

La manera en la que vives es también la manera en la que mueres.

Cuando aceptas esta verdad, cuando te haces porosa a lo que sucede, cuando permites que lo que es sea, todo vuelve a funcionar. No hay una sola vida que no tenga que encontrarse de frente con el perdón. ¿Por qué será? ¿Para qué? Es preciso aprenderlo ya que, de ese aprendizaje, depende todo. Recuerda siempre que la manera en la que vives es también la manera en la que mueres. Si vives eternamente anclada en el rencor, en el

resentimiento, en el miedo, es así como morirás. Lo que tengas especialmente arraigado en ti, es lo que se revelará como importante en tus últimas horas, en tus últimos días, en tus últimos años. El perdón, sin embargo, te conecta con tu divinidad. Recuérdalo. No es de débiles, es de valientes –muy valientes, además–. Y de sabios.

Sigues conmigo, ¿verdad?

Y dentro de toda esta lógica hay algo todavía más maravilloso. Esto es, que, a través del perdón, a través del proceso del perdón, descubro al Gran Maestro escondido. ¿Qué quiere decir esto?, te preguntarás...

La lógica del perdón me muestra que, si he descubierto *gracias a ti – no por tu culpa*, fijate cómo cambia la cosa– que me traiciono a mí misma, eso te convierte en *mi maestra*. Es la lógica del espejo; el espejeo de las relaciones. ¿Para qué te crees que vives en un universo relacional? ¿Para qué? Para trascenderte a ti misma a través de la colaboración con el otro. Aprender a observar así la realidad la transforma completamente.

Somos espejos unos de otros, en este y en otros sentidos. Lo cual significa que en verdad estamos aquí para acompañarnos, ayudarnos unas a otras. A veces a través de dolores horribles, de experiencias desgarradoras. Sí. Pero el nudo gordiano de todas ellas es la maestría que has venido a desarrollar como alma. ¿No te parece genial? La solución a todo está en ti. No depende de nadie más, de nada más.

Te pongo el ejemplo del virus, tan de moda ahora. Si el virus entra en ti y te doblega es porque lo has dejado entrar. Has bajado las defensas, no te has protegido. –Sí, te estoy oyendo: “pero si uso mascarilla, si me lavo las manos, si no salgo de casa, si estoy recontra vacunada.” “Si el virus es una entidad que no tiene nada que ver conmigo...” ¡Pero no se trata de eso!, que también. Se trata de protegerte a un nivel profundo. De cuidarte a niveles sutiles. No solo eres un cuerpo físico, ya te lo dije. Y es de esto de lo que te estoy hablando–. Y desde luego no es responsabilidad del virus, él no es ni bueno ni malo; solo es. Como todo en el universo. Y, además, como todo en la naturaleza, para algo están. –Al margen de que este sea natural o sintético, que ahí ni entro–. Y tu responsabilidad es no aceptar su juego. Lo que está fuera no hace más que ponerte a prueba a través de la traición, la mentira, el engaño, la violencia, y... sí, la enfermedad también. Y sé de que hablo.

Si soy capaz de reconocer a la maestra en la otra persona, en la situación, eso me permite vislumbrar y encontrar dónde está todo eso en mí. A mí me parece precioso, ¡qué quieres que te diga! Porque darme cuenta de esto me provee de herramientas para transformar mi realidad. Para vivir la vida de otra forma.

Así que ante ti tienes dos noticias, una buena y otra menos buena.

La buena: todo depende de ti.

La menos buena: todo depende de ti.

Sí, también.

Sé que puede ser desconcertante comprender esto. Pero, si lo comprendes, ahora puedes dar el paso hacia la toma de responsabilidad, lo cual te permite dejar de ser víctima de los demás, de las circunstancias. ¿Te gusta? ¡Ah!, querida amiga, eso ya no mola tanto, ¿eh? Ya... lleva trabajo. Y bastante, por cierto. Mucho, en realidad. Muchísimo. – Aunque muy hermoso.

Y este proceso que te estoy explicando, no solo es lógico, es directo y profundamente práctico. Si soy honesta conmigo misma y estoy atenta, esto me permite transformar mi vida de forma radical. A partir de aquí, perdono con todo mi ser. No de cualquier manera, no a medias, no sin olvidar. Simplemente perdono porque sé que con ese perdón me estoy sanando de todo lo que me estaba haciendo daño: envidia, celos, rabia, ira, rencor... Es algo que, al practicarlo, lo vuelvo automático y natural.

Y en esta acción –implícita en mi naturaleza más íntima– de perdonar va incluida la gratitud. Es, en consecuencia, una transformación personal radical. Íntegra y completa. ¿Es bonito o no? Te permite darte cuenta de que si eso te tocó es porque se trata de algo que has de aprender y que, una vez aprendido disuelve el nudo y aligera infinitamente el equipaje que cargas en esta vida. Así que, no necesariamente, – al contrario de lo que se suele creer– la solución a tu problema pasa por abandonar a esa persona, o por salir de esa situación en una acción de “tierra quemada” y huida hacia delante, ya que, si lo haces, te estás alejando de tu maestra y de la posibilidad de cambiar tu realidad. Quedarte y hacerlo, forma parte de tu trabajo como ser humano. Y así es como te protege, como cuida de ti el perdón, derruyendo la que hasta el momento era tu realidad para construir una nueva. ¿Cuál es esa nueva realidad? La que se centra en que, aquello que te afectaba y te dolía, deja de afectarte. ¡Te has puesto el casco y la armadura! ¿Recuerdas? Son el casco, la armadura de la conciencia. Es brillante. No tiene desperdicio.

Con todo, fíjate qué importante es esto pues a partir de este punto desaparece el concepto de culpa; la persona que tengo ante mí, o la situación, me muestra que he sido perjudicada y eso la convierte en una maestra para mí. Así que dejo de culparla por lo que hace ya que, en verdad, me ha hecho un servicio al llevarme al punto de que me dé cuenta de lo que pasa en mí. –Qué maja. ;)

¿Y qué sucede cuando se trata de alguien a quien “le has hecho daño”? Pues sucede lo mismo. Si crees que has podido o que puedes perjudicar a otra persona realizas el mismo proceso para revertirlo. ¿Qué ocurre cuando crees que has dañado a alguien o que puedes hacerlo? En el fondo –y en la forma, aunque esto último no siempre– estás hablando de soberbia. Aunque sea a un nivel inconsciente te crees más poderosa que la otra persona. ¡Tienes el “poder” de hacerle daño”! Así que solo se trata de que aprendas a vaciarte de la creencia de que en tu mano está hacer daño a alguien. Porque haces daño si la otra persona te lo permite, si te cede su poder y cree que, en verdad, eres “culpable” de su problema. ¿Te das cuenta de que es la misma situación que cuando te ocurre a ti, pero experimentada por otro ser humano? A todos nos pasa lo mismo.

Tanto una persona como la otra precisan de ese paso que no es otro que el del reconocimiento. Reconocer lo que es, y no lo que siempre creyeron que era desde una falsa interpretación de cómo funciona “su” realidad. La realidad no va de fuera a dentro; va de dentro a fuera. Aunque te cueste de comprender, es así. Reconocer, que, si algo me ha humillado, es porque yo me humillo ante algo. Así atraigo a mi vida la humillación. Cuando soy capaz de reconocer esto, el perdón sucede. Solo entonces he cambiado mi concepción de lo que estaba pasando y lo desactivo desde dentro. Me hago flexible. Por eso me proyecto en la realidad libre, por fin, de la posibilidad de que me humillen. ¿Comprendido? Se trata de un perdón entre mi yo y mi mundo interior.

Te aseguro que, cuando lo haces, es refrescante, tremendamente catártico y extraordinariamente liberador. Y así, la persona en cuestión, la situación, o bien desaparece de tu vida o bien se vuelve armónica ya que te has vuelto a sintonizar con ella.

Y aquí aparece la controversia... Es probable que estés pensando, ¿cómo voy a perdonar a un maltratador, a un asesino? Es lícita la pregunta; para responderla me voy a centrar en dos claves fundamentales.

La primera es la siguiente: una cuestión es que sea un maltratador y otra que logre maltratarte a ti. Si te está maltratando –ya sabes por qué es– es porque te está mostrando que necesitas protegerte contra el maltrato de “ti para ti”. Y aquí también sé de qué hablo. Date cuenta: cuando pones en primer plano aquello que te está haciendo daño, entonces tienes la oportunidad de cambiarlo. Si no, imposible. Lo observas en ti, con profunda honestidad y valentía. Si no lo haces cambiándolo en ti y simplemente “huyes” de la situación, en la siguiente esquina te vas a encontrar al mismo personaje con otra cara. Y así *ad infinitum*. Y, créeme, no pararás. O acaso no conoces a alguien, más de una persona probablemente, que te dice, “siempre me encuentro con el mismo tipo de hombre” o, “he cambiado de trabajo y vuelvo a tener un jefe o una jefa que me hace imposible la vida”. Y, si eres de las que creen que nos reencarnamos, en cada nueva reencarnación sucederá lo mismo mientras no te decidas a poner en marcha el verdadero mecanismo del perdón. Tus sentimientos, tus pensamientos y tu actitud cambian profunda y totalmente cuando reconoces lo que está ocurriendo dentro de ti y lo desactivas.

Reconocer lo que ocurre dentro de ti y te daña, te permite desactivarlo.

Y automáticamente desaparecen el rencor, el resentimiento y la culpa. Porque

“el rencor es narcisismo en estado puro para dejar de ver en ti lo que otros te reflejan”.

–Freud dixit–.

Piénsalo. No necesitas culpables, lo único que necesitas es decidirte a aprender, y eso solo puedes hacerlo dándote cuenta de qué hay en ti que te viene reflejado –una y otra, y otra, y otra vez– desde fuera. Sí, tu “ego puñetero” prefiere que no suceda, te ciega para que no lo reconozcas ¡y ya! Pero para tu alma es necesario vivirlo y reconocerlo para alcanzar el punto de disolución. Porque este que estás viviendo es el viaje de tu alma, no el de tu ego. No permitas que el ego suplante al alma. Solo así es posible que vivas sin peso añadido. Es decir, cada vez más ligera.

La segunda clave, algo que hay que mantener en el horizonte siempre es que, aunque hagas este trabajo de reconocimiento y de perdón, –que recuerda a quien primero sana es a ti misma– lo que está mal hecho lo está. Es inexcusable. Es decir, esa persona –por ejemplo, la maltratadora– ha de pagar ante la justicia por lo que ha hecho.

Pero, quiero que comprendas que son cosas distintas y no excluyentes.

Recuerda:

Cuando resuelves el conflicto interno la realidad cambia; esa es la protección y la magia creada por el perdón.

Y esta es la gran liberación. Liberarte de algo. Ese es el paso primigenio del perdón. Por otra parte, lo que transformas a nivel sutil se transforma a nivel físico. Voy a adentrarme en algo que a ambas nos importa especialmente. ¿Qué ocurre con el perdón con respecto a la enfermedad? ¿En qué le influye? ¿De qué manera se relacionan?

Sigo con el ejemplo del cáncer; el cuerpo no logra liberarse de un grupo de células que le están perjudicando. Cuando alguien dispara el mecanismo por el que se origina una enfermedad, su cuerpo deja de generar ciertas células necesarias para combatirla. Esas células son las *Natural Killers*, –“asesinas” naturales conocidas como *linfocito grande granuloso*–. Una especie de “soldados” –¿recuerdas *Érase una vez el cuerpo humano?*– que combaten a las células malignas. Son un componente importante del sistema inmunitario innato que defiende a tu organismo. Destruyen a las células cancerosas y regulan las respuestas inmunitarias. Bien, ocurre una cosa que pasa muy desapercibida y es esta: si entiendes que el agente agresivo está fuera, dejas de generar esos linfocitos.

¿Por qué me importa el papel que juega el perdón aquí? Es bastante obvio a estas alturas. Si, desde el punto de vista emocional y psicológico, entiendo que lo que me generó la enfermedad es algo externo, mi psiquismo y todo el organismo se van a concentrar en el sentido de creer que todo el problema está fuera. Si es algo exterior a mí, mi organismo entiende que no tiene que actuar. –¿Recuerdas lo que explicaba la Dra Pert en la entrevista?

¿Comprendes? De esta forma dejo de generar las células que me protegen dentro ya que he caído en la trampa de creerme que el problema viene de fuera. –Respecto a esto hay diversos estudios médicos–. Cuando creo que dependo de lo exterior para estar bien, –cuando creo que otra persona me tiene que perdonar algo o que yo he de perdonar a alguien y me niego a hacerlo– estoy poniendo en marcha un mecanismo de connotaciones peligrosísimas para mi propia integridad psicológica y emocional que, en ocasiones, puede llegar a ser mortal. Que, cuanto menos, me desbarata y me hace perder la capacidad para mantenerme bien, y ello puede acabar generando un cáncer –no necesariamente físico, puede ser laboral o social–. Creer psicológicamente –y, lo que es peor, también a un nivel inconsciente– que la amenaza está fuera me lleva a suprimir el mecanismo de autodefensa y me dejo a mí misma en jaque.

Recuerda, la lógica del perdón te enseña a realizarte una pregunta fundamental:

Me puedo encontrar con un maltratador, pero ¿por qué me maltrata a mí?

Muy probablemente hay personas a mi alrededor que también están bajo su responsabilidad –en el caso de un jefe, por ejemplo– y a ellas no las maltrata –esto lo he vivido en uno de mis trabajos con una compañera– y ¿por qué a ti sí?

Esta lógica, descubre algo extremadamente poderoso; cuando el problema ha entrado en tu vida, no lo ha hecho porque el problema venga de fuera sino porque en ti hay algo armónico con lo que entró. –Somos vibración, recuerda–. Por eso entró. El otro solo es el espejo, el medio para que me de cuenta. Sé responsable, ten la habilidad de respuesta. Ocupate de responder adecuadamente. Dale la vuelta a la cuestión, pregúntate: ¿dónde me traiciono? ¿Dónde me desvalorizo? ¿Dónde me perjudico? ¿Dónde me violento? ¿Dónde me grito? ¿Dónde me defraudo? ¿Dónde me hablo mal? A partir de eso despliegas el método del perdón. No es lo que crees todos los días, es algo muy diferente. Es de dentro afuera. Y no al contrario. El perdón exige pasos rigurosos para que funcione. Para que transformes tu vida.

Aplicar la *magfira* con total conciencia de que se está haciendo, es el antídoto por el cual neutralizas el mecanismo que activó el cáncer. –Cuanto menos a niveles sutiles–.

Deja de ser la presa y conviértete en la cazadora... de todo aquello que te impide vivir tal y como eres.

Capítulo nueve

El cáncer, la gran vuelta de tuerca hacia el espíritu.

El cáncer lo ha cambiado todo. Siendo sincera he de decir que la experiencia ha sido enriquecedora, me ha fortalecido, y me ha ayudado a acrecentar mi firmeza en la espiritualidad. Sé que la pura esencia del ser humano es la espiritualidad. Que “soy” gracias a una continua, ininterrumpida e invisible vibración que me mantiene asida a la realidad a través de diversos niveles que, de forma simultánea, interfieren entre sí constantemente. Siendo consciente de la certeza de esta afirmación comprendo que lo sutil preexiste a lo denso; que esta realidad que toco con cada uno de mis sentidos es producto de esa “nada” que es la auténtica potencialidad, la red de posibilidad sin la cual, lo que llamamos realidad es imposible. Y también sé que la zona que separa a ambos es muy difusa y posee una extraordinaria porosidad.

Lo sutil lo comprendo como algo extremadamente poderoso y posibilita la creación y recreación constantes. Desde la etimología de la palabra, es fácil comprender que se trata de la parte más delgada, –por expresarlo de algún modo, en una hebra de hilo sería la parte más fina, la más pequeña de las que la componen– y, sin embargo, la que está capacitada para adentrarse en las zonas en las que, a simple vista, es imposible hacerlo. La sutileza te habla de firmeza, de determinación, de hacer posible lo aparentemente imposible. Así entendido, lo sutil en la composición de tu realidad como ser humano es lo que engarza cada pieza, cada muesca de vida. El armazón, el contenido de lo físico, de lo mental, de lo psicológico es posible gracias a lo menos evidente, a lo invisible, a lo que habitualmente pasa desapercibido.

Y es por esto que estoy convencida de que ser espiritual, potenciar esa naturaleza que hay en ti, es lo único que te salva de morir en la quema diaria. Y, por lo tanto, te salva de morir sin haber probado una solución creativa, cuando se presenta un fuego extraordinario. Es lo único que te permite con total seguridad plantarle cara a tu ego maleducado y mantener una mente limpia, brillante.

Una mente-reflejo de la divinidad que eres.

Puedo decir y, de hecho, las personas más próximas a mí saben que es cierto, que ha sido una experiencia que le agradezco a la vida –es posible que te resulte un poco *heavy*, pero es la verdad–. La Paloma segura de sí misma, fuerte, vulnerable pero capaz, ha resurgido de una forma espectacular. He cuidado de mí al tiempo que me he dejado acompañar por quienes me aman. Y he descubierto la profundidad de la amistad en personas que, de entrada, no habría considerado mis amigas más íntimas. Sin embargo, han estado. Y han sido, por encima de todo, amigas. He redescubierto a mi madre, a mis hermanos, a mi familia, a la persona especial que hay en mi vida. A todos los amo profundamente. Y he comprendido qué es que alguien deje sus ocupaciones para encargarse de ti. Pero, sobre todo, he comprendido qué es el amor de una madre. El amor por una madre. Más que nunca y mejor que en cualquier otra circunstancia anterior. A pesar de los instantes más duros, y precisamente gracias a ellos puedo aseverar que el cáncer es una de las experiencias más grandes y reveladoras de la vida. Y es entonces cuando descubres...

El cuerpo como testigo de una armonización interna constante, que jamás se rinde ni mente.

A la luz de mi propia experiencia que, como sabes es de lo que te estoy hablando todo el tiempo, he concluido que ninguna medicina debería excluir a otra. Ni menospreciarla. La sabiduría humana consiste en ser capaz de hacerse servir por ellas de forma inteligente e intuitiva, aceptando que todas poseen la capacidad de aportar algo en un proceso de curación.

Tengo la certeza de que existe –y sin ella, ni tú ni yo estaríamos aquí– una formidable y poderosa dimensión sagrada en todo ser humano. Algo de una profundidad tan magnífica que te permite cambiar cualquier situación, revertirla en el sentido de atenderla desde el poder que te da esa sacralidad. De algo sin lo cual, nada es posible. A eso nos remite la palabra sacro. Por algo es el nombre que se le ha dado al hueso base de la columna vertebral. La sacralidad de algo radica en la importancia intrínseca de ese algo. El sacro está conectado a la pelvis, forma la pared pélvica posterior y la fortalece y estabiliza.

La noción de salud y su contrapartida, la enfermedad, están necesariamente ligadas a esta dimensión. Hay algo en ti –y en mí– que te mantiene asida a un Todo preexistente que hunde sus raíces en un Universo celeste o divino –por denominarlo de alguna forma entendible desde la mente– y que es el que permite que tu cuerpo –el mío, el de cada persona– se revele como una parte tangible de esa totalidad. De esta forma, lo físico tiene que ser abordado como el eslabón final de una cadena que, si se sigue con atención y sobre todo con humildad, permite al ser humano alcanzar el océano de las causas. Esas causas-pistas que aclaran el origen de una enfermedad en aras de neutralizarla.

Aunque recorrer el camino hacia el origen de lo que acontece pueda resultarte angustioso, trabajoso e incluso creas que es innecesario, estoy segura de que es el camino más directo hacia una vida de armonía y prosperidad internas. Y ya sabes, ya te lo he dicho, el cambio interno es condición inexcusable para alcanzar un verdadero, auténtico cambio externo. Es en este sentido en el que también tu cuerpo físico va a experimentar una transformación. La luz que eres se ve reflejada en cada poro de tu piel. Que *la mirada es el reflejo del alma*, es una verdad incuestionable. Si tu alma está apagada, opacada, oculta bajo la insensata falsa seguridad de tu ego maleducado, es el resultado de esta situación lo que mostrará tu cuerpo. Como explica la Dra Pert las células “sienten”, son maleables a los estímulos enviados desde el cerebro, a los impactos emocionales. Y su reflejo físico es inevitable.

Vives en un universo relacional; transformando la relación que mantienes contigo misma transformas tu relación con todo cuanto te envuelve. –Empezando por tu cuerpo físico–. No solo con las personas, con las cosas, con las circunstancias... con el mundo.

Esta es la sucesión de acontecimientos desde que recibí la noticia de que tenía un tumor en el pecho hasta que me dieron el alta.

El 1 de Junio de 2020 recibí la noticia. El tratamiento oficial consistía en quimioterapia combinada con trastuzumab. Acabada ésta, cirugía. Después de la cirugía radioterapia y en combinación con ella, diez sesiones de trastuzumab. –Al trastuzumab, en *argot* médico se le conoce como “la vacuna”–.

Días después de conocer la noticia empecé a tomar cds y antes de iniciar el tratamiento en quimioterapia recibí kambo, la medicina ancestral, en tres ocasiones.

En este espacio de tiempo fue cuando contacté con la oncóloga de Barcelona; poco después inicié la dieta oncológica y empecé a tomar los suplementos que, en función de los resultados de los análisis y de las pruebas que me realizaban, la doctora consideraba oportuno que tomara. –Conservo copia del diagnóstico y del resultado de cada una de las pruebas y de los análisis realizados en los momentos más determinantes–.

Y también en todo este tiempo fue cuando seguí con mis prácticas de yoga y meditación diarias, la terapia de sonido, los masajes ayurvédicos de Bruno (del que por cierto no te he hablado) y la terapia de hipnosis.

A finales de julio, tras la segunda sesión de quimio y un día antes de recibir la tercera, me hicieron una nueva ecografía mamaria. –Hablé de ello de pasada en el capítulo 4, dedicado al sonido–. Iba con muy buena predisposición, por alguna razón sentía que, de alguna manera, el tumor estaba remitiendo. –Recuerda lo que te expliqué de mi experiencia en la primera sesión de Kambo–. La médica que la realizó era muy afable y al ver mi actitud desenfadada, intercambiamos algunas bromas del tipo “esto en nada está fuera” y similares. El caso es que, a medida que iba explorándome empezó a preguntar en qué fase del tratamiento estaba. Suponía que ya lo había acabado. Y de hecho, esa fue la pregunta que me hizo. Le dije que no, que al día siguiente iba a la tercera sesión de quimio. Se quedó en silencio. Dejé pasar unos segundos y pregunté:

- ¿Por qué? ¿No me diga que el tumor no está? –A lo que respondí:
- Sí que está, pero mide bastante menos. De hecho, menos de la mitad. Y en los ganglios no se aprecia nada.
- ¡Qué bien! –Y me sonreí agradecida.

Le interrogué sobre si era necesario seguir con todo el tratamiento o si se podría reducir. A lo que respondió que eso dependía del médico que me llevara. Ella, en algunos de sus pacientes, sí que había acertado el tratamiento. Me preguntó quién era mi oncólogo. E insistió en lo mismo, que eso dependería de su criterio. Pero que, en cualquier caso, había que alegrarse ya que la cosa iba inusualmente bien.

En la visita mensual antes de pasar por la sesión de quimio, en agosto, mi oncólogo estaba de vacaciones y me atendió otro en su lugar que, por supuesto y en buena lógica, se alegró de cómo iba el proceso y dejó en manos del médico que me atendía cualquier manifestación al respecto. Veríamos qué decidía en septiembre.

En septiembre el especialista, no menos sorprendido, insistió de forma tajante en continuar con el protocolo establecido.

Amén.

Y, tiempo más tarde, volví a conectar con algo que, sinceramente, me gusta catalogar como propio de la magia a la que soy capaz de acceder como ser humano. –Lo mismo que tú, ¿eh?

Poco antes de la última sesión de quimio, una mañana mientras masajeara el pecho afectado y los ganglios tuve una certeza intensa –como solo puede serlo una certeza, claro. Si no, sería otra cosa–. Supe, porque lo supe, que ya no había tumor. Que estaba perfectamente bien. Y que también los ganglios lo estaban. No puedo explicarlo. Solo puedo decir que fue así. Una reparadora, apacible y refrescante sensación –física– de descanso se apoderó de mí.

En diciembre, tras la última sesión de quimio y tras las pruebas pertinentes, se comprobó que, en efecto, el tumor ya no estaba. Y se programó una intervención para comprobar que las células del pecho y los ganglios estaban sanas.

He de decir que guardo un grato recuerdo del día de la operación. Fue el jueves 14 de enero de 2021. De ese día y de su noche, y de los días posteriores ya en casa.

Solo estuve una noche en el hospital. Todo fue muy bien. Extrajeron unas células del pecho y tres ganglios de la axila para realizar la misma comprobación. Todo estaba en orden. Y, como quien dice, regresé “intacta” a la habitación. La recuperación fue excelente.

Y los días pasaron rápidos.

El miércoles 27 de enero el cirujano me dio el ok definitivo. Estaba bien. Estaba completamente bien. Y así lo comuniqué a la familia. Y a mi madre.

Y entonces, Lolita se fue.

A partir de primeros de marzo y por dos meses, me sometí a sesiones de radioterapia y, al mismo tiempo, pero hasta primeros de julio, estuvieron inyectándome –las últimas tres sesiones fueron de gotero– la “vacuna”.

Así que, por parte de la medicina convencional, protocolo completado.

En Julio, tras acabar con la vacuna, contacte con Dariel para recibir medicina. Quería ayudar a mi organismo a limpiarse de los efectos nocivos de toda la medicación.

Me dieron el alta oficialmente el 13 de abril de 2022.

Estoy convencida de que una buena base orgánica y fisiológica es fundamental para que los tratamientos sean exitosos. Y también lo estoy de que tanto la medicación oficial como la medicina ancestral y el resto de herramientas utilizadas, se han complementado a la perfección. Como sucede en el campo, si la tierra es buena, las semillas germinan bien en ella. Con nosotros ocurre lo mismo. Me he dado cuenta de que el hecho de no medicarme para nada, de estar tan “sana” ha sido una extraordinaria ayuda para neutralizar el tumor y sus efectos. Y, obviamente, todos los recursos que he puesto en marcha para acompañar a la medicación oficial y para paliar los efectos negativos de la misma.

Con todo, mi reflexión fundamental por la que he llegado a las conclusiones con las que inicié este libro es, lo sé, sorprendente. Sí, más que todo lo expuesto hasta este momento. Y lo es por lo siguiente:

Estoy convencida de que mi actitud, el cambio de creencias, la determinación y la confianza en que estaba sostenida todo el tiempo –y sigo estándolo– han sido realmente los elementos fundamentales del éxito. Es decir, todo lo que me conecta con la esencia de quien soy. –Lo mismo que tú. La misma esencia de la que dispones en lo que llamamos para aclararnos, “tu interior”–. Que, al margen de medicinas, medicamentos y terapias, lo que de verdad ha importado ha sido la conexión continua que he mantenido con esa fuerza poderosa que me define como ser humano. Y me refiero a la parte divina del hecho de serlo. Al espíritu que es el que, de verdad, si lo crees de corazón te otorga la fortaleza para lograr lo que quieras. Salir del ego, tanto como te sea posible, –abandonar el modo víctima– y sumergirte de lleno en la totalidad que eres, sin juicios, sin críticas, sin malas palabras, sin desconfianza, –empezando por ti y continuando por cada situación que tienes que vivir, por cada ser humano que se cruza en tu camino, por un rato o por años– ese, ESE es el verdadero motor del cambio que empieza en ti, se refleja en ti, en tu vida y se expande hacia los demás. Eso es lo que te permite vivir

instalada en tu luz, sin cederla a los demás ni a las circunstancias. Aceptar la responsabilidad de tu vida, de tu salud, de tu amor, de tus relaciones, de tu profesión, de tu alimentación, de tus creencias, de todo, es lo que, de verdad, te va a llevar a la victoria. Siempre.

Te he dicho, un poco más arriba, que tras la operación el tiempo pasó rápido y que Lolita se fue.

Lolita es mi madre.

Solo permaneció cinco días con nosotros tras conocer la noticia.

Los dos años anteriores al cáncer, mi situación profesional y económica fue complicada –lo dejo ahí–. Regresé a casa de mis padres a vivir con mamá. Ella ya tenía 91 años y, aunque en general se mantuvo muy vivaz y alegre hasta el final, ya empezaban a hacer mella en ella los efectos de la medicación y los de los achaques propios de su edad.

Aunque siempre pareció más joven de lo que era biológicamente. –Su actitud ante la vida fue fundamental para ello, siempre. Quizá lo aprendí de ella–. Muchas veces, me había dicho que, aunque ya estaba muy cansada, no se iría de este mundo sin antes verme bien. Ella se refería a la situación profesional y económica, claro. –Este es un tema que daría para otro libro, así que permite que lo eluda–. Sin embargo, las cosas de la vida, cómo son. La noticia del tumor y de su importancia, fue un mazazo para ella. Soy la pequeña, no quiero decir con esto que sea más importante que mis queridos hermanos, Lina y Jesús, nada más lejos de mi intención. Lo que quiero decir es que una madre parece que siempre ve a la pequeña como a la más vulnerable, por decirlo de algún modo. Superada la impresión del “notición”, y tras darse cuenta de cuál era mi actitud y también la de mis hermanos, cuñados y sobrinos, sacó su lado guerrero y me acompañó en lo que supo. Muchas veces me decía que, como madre, tendría que poder acompañarme al médico, al hospital... que tendría que poder cuidar de mí. Y que, sin embargo, aun estando como estaba, era yo quien la cuidaba –junto con mis hermanos, ¿eh?

Y yo le decía que quizá era una propuesta, un reto de la vida para que ambas aprendiéramos.

Ella podía cuidar de mí a otros niveles; dándome su calor emocional, orando por mí, sonriéndome cuando me viera un poco cansada o desanimada...

Y yo, podría demostrarme a mí misma que era posible aparcar mi “problema” para centrarme en otra persona. Y que eso, por una parte, es una bonita muestra de servicio desinteresado y, por otra, una maravillosa manera de confirmar que, cuando dejas a tu ego y a lo “tuyo”—que en realidad es “lo suyo”, lo del ego—aparcado —aunque sea a ratos— para centrarte en el problema de otro, se diluye el drama. Lo “tuyo” disminuye en fuerza, y al cambiar el foco de atención contribuyes a que tu cuerpo sane mucho más profundamente. A niveles insospechados, pero altamente curativos.

Ha sido —al menos hasta ahora— el aprendizaje de mi vida. Y ahora que lo estoy recordando, —se me ha erizado la piel, y me he puesto a llorar— me doy cuenta de lo revelador, de lo mágico, de lo potente y poderoso que es este aprendizaje. Creo, mamá, que nos ha ayudado mucho a las dos. Mucho.

¡Cómo te quiero, mamá!

El 27 de enero del 21 mi sobrino Andrés me acompañó al hospital para ver al cirujano. Fue cuando, tras comprobar en el laboratorio las muestras extraídas durante la operación, me comunicó que todo estaba perfecto. Llegamos a la hora de comer a casa de mi madre. Y le dimos la buena noticia. Hubo que decirlo varias veces y explicarlo bien, —incluso le pidió a Andrés que se lo explicara él y se lo confirmara. No daba crédito—. Fueron momentos muy hermosos de alegría, de “quitarse un peso de encima”. Comimos juntas, muy contentas y con la idea de celebrarlo con todos. Y pasó la tarde. Hacia las siete más o menos, me di cuenta de que mamá hacía algo que no le había visto hacer nunca. Estábamos hablando y, de repente, se quedaba quieta como mirando a un punto frente a ella. Era como si se desconectara y, de pronto regresaba y me volvía a preguntar algo a lo que ya le había respondido. O hacía referencia a una cuestión de la que ya habíamos dado cuenta. Y así varias veces. Llamé a mis hermanos por la noche y les dije que le pasaba algo. Que no estaba como siempre.

Al día siguiente llamamos a su doctora, Loles, maravillosa. Un ejemplo de humanidad además de excelente profesional. Siempre se tomó a mamá como un reto y dio lo mejor de sí siempre, y particularmente para acompañarla en sus últimos años. No recuerdo bien sus palabras, pero básicamente, nos dijo que parecía que había iniciado una recaída, tenía que ver con el corazón y con lo complicado de su tensión arterial que, en los últimos tiempos, tendía a descompensarse.

Jueves, viernes y sábado la cosa fue a más. Esos espacios en los que se desconectaba y de repente regresaba, se fueron multiplicando. Y empezó a dejar de comer totalmente.

Estaba muy cansada y prefería quedarse en la cama. Estaba cada vez más débil. El sábado por la tarde, a última hora, llamamos a urgencias.

Y llegó el domingo 31.

El último trecho.

El sacerdote entra por la puerta y nos saluda atento y contenido. Mamá ha pedido la extremaunción. Y aquí está Pablo para atenderla. Es joven, creo que, como el hijo de mi hermana, Andrés. Un treintañero guapo y simpático, con una clara conciencia de su deber. Le guiamos hasta la cama en la que mamá está tratando de descansar. Lleva ya un rato agitada. Se alegra de que haya venido. Los dejamos solos.

Pablo ha estado un buen rato con ella y nosotros con ellos. Cuando se marcha son casi las tres. Mis hermanos y yo misma seguimos con Lolita. Está más calmada, pero probablemente debido a las propias sensaciones físicas, sigue estando un poco inquieta. Decidimos que mis hermanos se marchen, todos necesitamos comer y, en lo posible, descansar un rato.

No tengo ganas de comer. Cuando me quedo sola, busco y encuentro un mantra con el que quiero acompañar a mamá. Conecto el móvil al altavoz y empieza a sonar Akaal. Una hermosa y lenta versión de este mantra que se extiende unas dos horas ininterrumpidamente. Tomo un cojín y lo dejo en el suelo, junto a su cama. Me arrodillo. Con mi mano derecha estrecho la suya que tiene extendida a lo largo del cuerpo y con la izquierda acaricio su frente mientras escuchamos el canto. Akal fue diseñado para acompañar a las almas en su despedida del cuerpo físico. Desde la visión que comparto con mi experiencia y formación en Kundalini Yoga, considero que soy un ser espiritual teniendo una experiencia física. La tierra que me acoge es algo así como un alojamiento en el que me puedo quedar pero que no es mío. Cuando muera, mi alma regresará a su verdadero hogar dentro de la misma “nave” que la trajo hasta esta experiencia. Y así experimentar esta nueva fase de trascendencia.

Akaal significa “aquello que nunca muere”. Es el alma la que permanece intacta, viva siempre. Eso es lo que la persona que está en el trance de morir ha de recordar. Y, entre otras cosas, para eso sirve este mantra. El agobio e incluso el pánico ante el hecho de abandonar esta experiencia en la tierra, ha de ser neutralizado por esta claridad, esta certeza de que en verdad nunca mueres. Solo el vehículo con el que has transitado por esta vida se desvanece. Pero tú sigues viva.

Con el mantra le indicamos al alma:

“Tú no has muerto. Continúa tu camino. Te dejo ir en paz”.

Y, de algún modo, facilitamos el proceso de desapego, no solo con respecto al estado físico sino también al relacional. Al decirle que le dejamos marchar, allanamos el camino para que se vaya tranquila, sin remordimientos, sin tristeza. En total completitud y amor. El sonido y la frecuencia en la que se repite, ayudan, guían al alma para que marche en una paz serena.

Y así, manteniendo nuestras manos unidas, dejando que el mantra sonara de fondo, acariciando su frente amorosamente, de tanto en tanto la acompañaba con mis propias palabras.

“Te dejo marchar, ve tranquila...” “Si hay luz ve hacia ella sin miedo...” “Serena, reconoce este momento de transición... hacia otro estado de conciencia...” “Ahora es tiempo de descanso para tu cuerpo, para tu mente, para tu corazón...” “Ve libre Lolita...” “Estoy contigo... mamá... todos los que te amamos, presentes y ausentes en esta vida... te acompañamos... dejando que marches...”

Más tarde, aún solas, había dejado de hablarle y simplemente la observaba y retiraba la mirada de ella, cerrando los ojos para meditar en su compañía. Tenía tiempo, todo el tiempo del mundo para acompañarla... Era lo que más quería en ese momento. El sonido de Akaal me guio hacia un estado de presencia más profundo y entonces percibí la certeza de que estábamos acompañadas. De que ella estaba siendo recibida por una presencia amorosa, era como si la luz que entraba esa tarde por la ventana, fuera completamente física y pudiera abrazarnos.

Cuando volví a mirarla, tenía un gesto de calma y una pacífica y suave sonrisa. Esa tarde, cuando regresaron mis hermanos, mamá se espabiló. Intercambiamos impresiones, aunque seguía muy débil. También se pasaron a verla sus dos nietos. Tuve la sensación de que nos estábamos despidiendo sin prisa, con tiempo. Lo que ella siempre quiso. Rodeada de su familia.

Para que se mantuviera tranquila y serena –y también para todos nosotros– en todo momento sonaba de fondo un tema musical de frecuencias binaurales para eliminar los miedos. Y a todos nos fue de utilidad. La atmósfera era relajada, dentro de lo que era la situación, pacífica y armoniosa.

Esa noche, todavía tomó uno de sus batidos de proteínas. No quería comer nada, ya no necesitaba nada. Creo que ella era muy consciente de la situación. Pero insistimos pensando que no le iría mal. Ese rato durante el cual Jesús y yo misma, sentados uno a cada lado de ella sobre la cama, la ayudábamos a que lo tomara, es uno de los más entrañables que conservo en la memoria. Era una niña. Nos miraba como lo haría una niña que se deja proteger. Apenas hablaba y sonreía muy suave. Nos dijo que nos quería mucho. Que solo quería que le pusiéramos crema para aliviar unos picores que tenía, y luego descansar.

Lunes 31.

Termino de cenar y friego los pocos utensilios que he utilizado. Jesús está en la sala de estar. Lina se ha ido ya bastante tarde a casa a cenar y descansar. Jesús ha preferido quedarse acompañándome. Mamá lleva horas dormida, respira de forma un tanto ruidosa. No ha modificado la postura desde poco después de las doce. Parece tranquila. Pronto por la tarde, le hemos administrado una de las inyecciones que nos dejó la doctora para ponérsela en caso de que tuviera problemas respiratorios. Hemos pasado todo el día con ella.

Entro en la salita y me siento un momento. La tele está puesta pero no le hacemos mucho caso. Hablamos sobre el estado de mamá y sobre lo que puede deparar la noche a tenor del diagnóstico de la médica que ya nos ha dicho que está en el proceso de muerte. Decido levantarme e ir al lado de mamá. Mi hermano se queda un poco más en la salita.

La música para eliminar los miedos sigue sonando de fondo. Muy suave. Me arrodillo a su lado y le cojo la mano. Vuelvo a lo mismo de estos días. Con la izquierda acaricio la frente mientras la derecha sujeta la suya suave pero firme. Le hablo. Le agradezco y la acompaño.

No soy capaz de explicarlo salvo diciendo que se trató, una vez más, de una certeza. Algo me dijo que cambiara la música y que pusiera un ícaro. El ícaro es una canción sanadora. Contiene las palabras adecuadas en función de lo que quieras trabajar. Salud, relaciones, dinero... Conecté hacia relativamente poco con ellas. A pesar de conocerlas desde hacía años, no me “resonaban” hasta que llegó el momento en que sí lo hicieron. Y sentí que tenía que poner y cantar para ella “Ábrete corazón” en una bonita e inspiradora versión de Freedom Café.

Me incorporo y la cambio. Empieza a sonar mientras regreso a la posición anterior. Le tomo de la mano y canto. Canto acompañando al cantante del grupo. Y, sobre todo, acompañándola a ella. Siento, mientras la verbalizo, que de alguna forma la estoy guiando. Es un canto liviano pero sentido que percibo en cada célula de mi ser.

Y de pronto dejo de escuchar ese sonido brusco que se escuchaba con cada nueva respiración. Sé que mi hermano ha entrado en la habitación –él también se ha dado cuenta de que ya no respira igual–. Se queda apoyado en el quicio de la puerta.

Mientras yo sigo cantando bajito y mirándola. Me doy cuenta de que cambia el gesto, lo relaja mientras moja los labios con la lengua. Luego cierra la boca y se queda así,

plácidamente dormida. Al acabar la canción le doy un beso en la frente. Miro a mi hermano y coincidimos: ha muerto.

Es curioso cómo he sido capaz de vivir todo el tránsito del cáncer con fortaleza, con serenidad. Con la seguridad de que estaba sana, de que sería algo puntual que se resolvía a mi favor. Sin embargo, pasados unos meses desde que Lolita nos dejó, tras acabar definitivamente el tratamiento, me descubrí desnortada, muy cansada y triste. Me di cuenta de que mamá se había ido muy rápido. De que la hubiera necesitado conmigo un poco más. Y tuve que reaccionar. El duelo estaba por hacer. El de su partida y el del post tratamiento médico. Así que me puse manos a la obra. Observé qué me ocurría y en qué medida me estaba afectando para saber qué tenía que hacer.

¿Cuánto más se necesita a una madre? ¿Cuánto más si tienes en cuenta que ha muerto con casi 94 años? Como ser humano sé, comprendo, que ha de irse en su momento, que ya hizo todo cuanto supo por acompañarme. Que ya no hacía falta más. Sin embargo, como hija –pequeña– pareciera que sería imprescindible su presencia. Es complejo armonizar las emociones, los pensamientos, las creencias, las costumbres. Pero aquí, de nuevo, utilizar las herramientas de las que dispones te permite dar cuenta de la situación de tal modo que vuelves a situarte en ese lugar desde el que todo se ve con perspectiva. Y así lo he hecho. Y entonces he comprendido.

He comprendido que, con todo esto en juego, Lolita se dio cuenta de que podía irse. No cuando su hija pequeña estuviera bien profesional y económicamente. Sino que se podía ir cuando estuviera físicamente bien. El cáncer, en este último tramo de su vida, lo cambió todo. Obtuvo una nueva y definida comprensión de las cosas. Y aunque, mentalmente la “lección ya se la sabía”, hizo un hermoso y complejo trabajo de comprensión y de asimilación; se dio cuenta de que, si su hija había sido capaz de atender con semejante fortaleza, amor y determinación al cáncer, y había salido victoriosa, eso significaba que estaba sobradamente capacitada para hacer lo mismo con la profesión y la economía. Y con todo lo que se pusiera por delante.

Lolita nos dejó en la noche de 31 de enero al 1 de febrero de 2021.

Aquí empezó una nueva fase en mi vida. La de duelo, como ya te he avanzado. Otro reto que atender. El duelo por su muerte y por la experiencia trascendente que acababa de vivir en forma de cáncer.

Pero esa, ya es otra historia.

Conclusión

De la escritora.

Querida alma amiga, – querida alma amiga, sí. Es por esto, que te estoy hablando en femenino todo el tiempo, no sé si te has dado cuenta– todo lo que te he explicado, posiblemente, sea innecesario.

Lo cierto es que no me quiero extender mucho más. Tampoco quiero terminar sin explicarte cual es mi verdadera conclusión a raíz de todo lo experimentado.

Te he hablado de la medicación oficial, la estandarizada a la que me he sometido por voluntad propia. También te he hablado de los métodos complementarios –por llamarlos de algún modo– que he utilizado, siempre debidamente asesorada. Te he relatado el contenido de algunas de mis experiencias desnudando mi alma sobre estos lienzos en blanco a los que llamamos papel.

Con todo, he de decir que los médicos, los tratamientos y los medicamentos, la antigua medicina, el cds, las terapias de sonido e hipnosis, el yoga, la meditación, los masajes, los complementos nutricionales, las dietas... solo son herramientas. Sí, solo eso. –Que es mucho en esta realidad 3D. Vaya, de hecho, parece que lo es todo–. Pero en realidad, solo son eso, herramientas; pero, y esto te va a sorprender, son herramientas del ego. Sí, sí, de tu ego. Es a él a quien sirven. Son útiles, sí. Le son útiles a él. Y lo son para ti desde el instante en el que te identificas con él. Al mirar la vida desde el enrejado del ego puñetero –y es probable que si estás muy identificada con él esto de lo que te estoy hablando te suene a chino, pero, ya llegarás a ello– es desde ahí que concibes las polaridades, los opuestos, las limitaciones, la escasez, la enfermedad y la muerte.

Tu ego es el que se pone enfermo, él es quien necesita ayuda; por lo tanto, tú –que te identificas con el personaje que te has creado– te pones enferma y tú necesitas ayuda. Tu identificación con él es la que te convence de la enfermedad y de la necesidad de cura –sea la que sea–. Es esa identificación con el personaje la que te convence de lo mal que estás. La que convence a todos puesto que –como ya expliqué– lo que tu cuerpo psíquico siente y cree se transmite al cerebro y de ahí al organismo entero. Así que este libro es una invitación a que te desconectes de esa identificación con el ego maleducado, para reconectarte al espíritu.

Abandonar la identificación con el ego, conectar con tu espiritualidad, con tu alma y dejarte vivir en ella y a través de ella; eso es lo que te evita ponerte enferma, es lo que te mantiene sana y cuerda pase lo que pase.

*Y estas señales acompañarán a los que han creído:
 (...) Tomarán en las manos serpientes,
 y si bebieren cosa mortífera, no les hará daño;
 sobre los enfermos pondrán sus manos, y sanarán.*

Marcos 16:18

Y es posible que te estés preguntando, ¿cómo es posible alcanzar ese estado de desidentificación con el ego y de reconexión con el espíritu? Hummm... puedo explicarte mi receta. Nada más. –Yo estoy en proceso, ¿eh? En construcción. Pero es más que útil–. Ya te dije al principio que desconozco todas las respuestas –¡solo faltaba! Pero sí puedo darte mi receta actual. La que sigo desde hace tiempo. Por si te es de utilidad. E, insisto, sé diligente con ella si decides utilizarla. Si no adoptas un *Sadhana* –¿recuerdas lo que hablé sobre el *sadhana*? – Si no te disciplinas, todo el proceso será más complejo de lo que en verdad puede llegar a ser. Así que ahí va:

Primero, adopta tu cambio de actitud. Ríete de ti misma y, al mismo tiempo, tómate en serio. Es decir, deja de dar tanta importancia a aquello que no la tiene –y esto está directamente relacionado con los procesos mentales descontrolados y las decisiones que provienen de tu ego maleducado– y aprende a contemporizar, es decir, a suavizar la relación que mantienes con tus errores. Tus errores suceden para que aprendas, para que lo próximo que hagas sea mejor en función de lo aprendido a partir de ese error. –Si eres curiosa busca y descubre la etimología de “error” que también es interesante–. ¡Qué importa lo que piensen otros!

Segundo, empieza a tomar conciencia de que, al igual que tú cometes errores, los demás también lo hacen. Aprende a escuchar con una actitud profunda y respetuosa. Deja de hablar siempre de ti. Escucha y aprende. En la escucha atenta de los demás y de la vida también se halla la semilla del cambio.

Tercero, para tomar conciencia, un buen inicio es aprender a relajarte, a “atrapar” silencio. Para ello es imprescindible que aprendas a respirar: conciencia de la respiración –¿Recuerdas? Priorízate. ¿Es posible que dispongas de varias horas a la semana para ti? Vamos, hazlo.

Cuarto, cuando te hayas familiarizado con todo ello, medita, ora y –si es posible– practica algo de yoga. –Habitualmente medito y rezo cada mañana, nada más levantarme (hago “pis”, me lavo la cara y me pongo la ropa adecuada) rezo, practico yoga y medito. Por la noche, antes de ir a la cama, rezo y medito–. Ofrece tu día a la divinidad, a la fuente creadora, a un dios, al universo, a la magia de la vida, a lo que quiera que sea que te haga permanecer conectada a tu esencia.

¿Por qué orar? ¿Por qué orar antes de acostarse y nada más levantarse?

La oración es una vía de acceso a tu naturaleza que es, ya lo sabes, espiritualidad y de ahí a la totalidad. Lo espiritual y lo material están íntimamente ligados. Así que, si quieres materializar una vida de armonía, equilibrio, salud y prosperidad lo primero, antes de salir al mundo, es alinearte con aquello que te sostiene, que te mantiene viva. Por eso es esencial hacerlo antes de ponerte en marcha por la mañana, para que salgas al mundo “enchufada” a tu propia divinidad. El efecto que causa por la noche, si es lo último que haces antes de dormirte, es permitir que tu sueño esté alineado con esa parte de ti sublime, que conforta y alivia. Y que dejes de dormirte manteniéndote conectada a pensamientos mediocres y recurrentes.

Quinto, sé presencia. Presencia en el sentido que ya te expliqué de estar atenta a lo que sucede en tu día a día. En cada proceso mental, en cada conversación, en cada relación. Date cuenta de cómo haces funcionar tu vida. De cómo te manejas contigo y con los demás. A lo mejor, eres tú misma la que, de algún modo, la está atascando. Es posible que te sorprendas.

Las relaciones sociales están basadas básicamente en el temor y lo hacen a través de los opuestos excluyentes. Desde la concepción de el “yo”, “mí”, “me”, “mío” lo que no está a mi favor, está en mi contra. Si estás aquí no estás ahí. Imposible contemplar el término medio. Lo que denomino estar en el *camino de en medio* asusta. Y asusta porque

implica no estar posicionada, no formar parte de algo concreto, de algo etiquetado. Es como que no saben de “qué vas”. Y cuando no hay posibilidad de poner etiquetas aparece el pánico. ¿Es de las mías o no?

Sin embargo, la vida no excluye nada. La vida no se decanta por unas dejando a otras a su albur. La vida no se opone a nada. El sol nos ilumina a todos, la lluvia cae por igual, no selecciona “aquí sí y aquí no”. Todo cuanto existe, lo hace para todas y convive en cooperación. Observa si no tu propio cuerpo. Todo el ecosistema coopera contigo y tú con el ecosistema, –si quieres, claro.

El sentido de lo social en la humanidad es cooperar para vivir. Y para ello se nos ha dotado con una “cola universal”, –no, no es el pegamento “*y medio*”–, a la que llamamos amor. En el amor reside todo el poder. Y si no, observa el útero materno, es puro amor la capacidad que posee para concretar, para dar vida; y es lo que ocurre con la tierra.

A poco que te fijes, te das cuenta de que la Vida apuesta por ti y por mí. Está continuamente sosteniéndolo todo y es a través de este poder que está en ti. Con la vida tienes la capacidad para mirarte, soñarte, decidir un propósito y materializarlo. Para decidir de qué manera quieres que sean esos pensamientos, esos sueños y ese caminar por la vida.

Así que aquí estamos tú y yo. Y estamos en tiempo y en hora. Porque no hay otro tiempo ni otra hora. Solo este. Este instante. Porque, no sé si te has dado cuenta, pero, ambas estamos construyendo la vida y lo hacemos con cada nueva respiración, con cada nueva mirada, con cada pensamiento, con cada emoción, con cada sonrisa conscientes o no. Así que despierta. ¿Qué vas a hacer con esta vida que “posees”? –A lo mejor es la vida que te has construido la que te “posee” a ti. Medítalo.

No es solo la lógica la que mueve el universo, es el sentimiento. Fíjate en él. Hay lógica y también hay corazón. El corazón del universo está latiendo para ti. Que sea el corazón el que lleve la dirección, el que guíe. Trata de encontrar tu honor, tu valor, tu belleza - que es ética. La ética, cuando se da, es pura belleza. Por eso ética y estética, incluso etimológicamente, se estrechan la mano–. Pensar con el corazón y sentir con la mente. ¿Qué te parece? ¿Eres capaz de hacer esto? Siento que sí.

Adéntrate en la maravilla del ser, en la maravilla de escuchar en silencio el canto de la vida. Descubre su latido. Sé ese mismo canto. Es el que te mueve a la verdadera pasión.

Sé tú quien se elija. Eres tú quien se elige; tú te eliges. Tú eliges quién eres. No otras personas. Decide elegir tú.

El espíritu del creador se expresa en cada rincón de la creación con todo su esplendor, fruto del eterno e inmenso amor que te profesa.

Pero primero, para abrir de par en par la puerta del corazón, es menester abrir antes la puerta de la humildad. Para abrirla, antes, has de acceder al respeto. Humildad y respeto van de la mano. Solo así te facilitas la habilidad de reconocer tu propia grandeza. La grandeza está en ti, empieza en ti. En tu interior, a través del respeto por ti misma. Y aquí es cuando te haces consciente de que no necesitas la fama ni los títulos si tienes respeto. El tuyo propio. El respeto por ti misma te da alas. –Y ya te avanzo que no te hacen falta ni *Red Bull* ni *Monster*. En absoluto.

Y cuando esto es así te haces consciente de lo absurdo del miedo. ¿A qué tanto miedo? Al igual que yo misma, vas a morir. Todos vamos a morir. Ya hablé de esto al inicio. Vive la vida siendo consciente de ella y deja de perderla pensando o temiendo a la muerte. Cada vez que pones tu atención en lo malo, en las guerras, en los virus, en el odio, en las envidias, en la impotencia, en las injusticias, en el desencuentro, te acercas un poco más a la muerte. Deja de pasarte la vida ahí, anclada en el fruto del juicio. ¿Dónde está tu pensamiento, tu atención? Porque ahí está tu corazón, tus emociones y todo tu organismo, acompañándolos en ese desconcierto que no es vida. Que no es más que el preludio de la muerte. Un constante morir-te.

La única forma de vivir la vida en mayúsculas es amando. Amar es lo natural por eso, estoy convencida de que en la medida en la que no sigues el instinto natural tomas la senda de la enfermedad. El no amor te enferma. El cuerpo, tu cuerpo, es el poseedor de la memoria, es el que está en el tiempo correcto. Tu cuerpo está actualizando continuamente todos los efectos generados en tu cerebro y a través de tus emociones. Él te muestra, y a veces con una celeridad que pasma, qué está sucediendo en ti. Así que el conocimiento eres tú, tú misma a través del cuerpo te vas haciendo experiencia, pura vivencia. Lo otro son solo datos. Saldos de atención. El conocimiento es la vivencia del observador. Sí. Ese es el conocimiento de la vida que te traspasa. La vivencia del tiempo. Si solo estás en la mente, pierdes la vivencia. Pierdes el auténtico conocimiento. No te enteras de lo que de verdad estás viviendo. –Y, acaso ¿no es esta una sociedad eminentemente mental? ¿Por qué será? Piénsalo—. Si, como las ratas de laboratorio,

caminas repetitivamente sobre la misma huella te enfermas. Si te limitas a tus simples creencias y a caminar ininterrumpidamente sobre ellas mueres.

Toma conciencia de esto que te digo, la vida es libre, la vida es libertad, la libertad de ser tú misma; y a través de ese ser tú misma la opción de caminar en libertad por caminos diferentes a los establecidos si así lo consideras. –Y ojo, te estoy hablando de la libertad fundamental, la que se le ha olvidado al ser humano: la libertad que es guía cuando te has liberado de la cárcel de la mente, de la cárcel que suponen los pensamientos sin conciencia–. Y esa clase de vida es lo que se convierte en un puro sentimiento estético. Es por la belleza, no porque esté bien o mal. Es porque es lo más bello que podrás hacer jamás. Lo más bello que podrás construir para ti y para el mundo. Cuando vives en la belleza del amor, contagias al universo con esa belleza. Y para esto, no te queda más remedio que ser lo que eres. No hay otra opción si quieres vivir y abandonar de una vez por todas el modo “medio-vivir”. Soltarte a ti misma para volver a funcionar siendo un mismo organismo. Un todo complejo y completo. Sin fragmentar.

Treinta y ocho billones de células trabajan para ti en tu cuerpo sin competir. Y todas funcionan al unísono. –Si las dejas, claro–. ¿Por qué no haces lo mismo? Porque la competición, la disfuncionalidad orgánica te lleva, entre otras posibilidades, al cáncer.

Con todo esto, solo quiero invitarte a que despiertes; a que despiertes a la conciencia de quien realmente eres.

Tú eres la esperanza de la creación, ¿no te das cuenta? Eres su sueño. Eres fruto de la mente divina, tal vez. Fruto del propósito divino, tal vez. Así que todo, a lo largo de tu vida, va a depender de cual sea tu propósito. Como ya te sugerí, reconoce la bendición en cada paso. Sé agradecida por todo lo que te sucede. Sea cual sea la clave en la que se muestra.

Todo aquello que me pasa decido tomarlo como una bendición.

Cada ser humano es tu familia. Cada animal, cada planta, cada árbol, cada roca, río, montaña. –Y si te es difícil comprenderlo así es porque estás anclada al mecanismo del ego puñetero. Desde el amor, es así. Fácil y limpio–. Ésta es la simpleza y la belleza, la verdad, una verdad del corazón que solo se puede aprender siendo, y no leyendo.

–Aunque también hay que leer, ¿eh?

En coherencia con lo expresado, he deducido que, en la esfera de lo espiritual que es la que lo sustenta todo, no se contempla la muerte. Ni la enfermedad. Ni el miedo. Y, sobre todo, no se contempla el apego al miedo, que, ese sí, es el auténtico problema. Por lo tanto, no necesitas antídotos de ningún tipo. Adentrarte en tu espiritualidad te funde con la unidad. Y ahí no hay duda.

*No podemos vivir de una forma realizada
si no logramos construir una divinidad interior.
C. Jung.*

Y esta es la conclusión.

Cuando te das cuenta de quién eres, de qué eres, cuando te reconoces y decides percibir y experimentar la vida desde ahí, neutralizas la posibilidad de la escasez y de la enfermedad disolviendo los fantasmas, dándote perfecta cuenta de que nada que venga de fuera puede hacerte daño y alejándote de la muerte que continuamente te propone el ego puñetero. Acercándote, al fin, a la eternidad que eres en esencia.

Esa es la verdadera vida. Ni más ni menos. Ahí has realizado la *metanoia* total.

El cambio radical de percepción de lo que es la vida; el cielo en la tierra.

No hace falta esperar a morir. Es posible alcanzarla aquí y ahora.

Si quieres, claro. Siempre si tú quieres.

Gracias.

“He venido a que os alejéis del sufrimiento, del temor, de una vida de dolor, a llamaros de vuelta a vuestro propio Ser divino. No he venido a contaros historias que exciten vuestra imaginación, ni a que os apuntéis a un curso largo, ni a que os hagáis miembros de algo. He venido a mostraros la Verdad que no cambia y está siempre presente, y a recordaros que ya sois Eso, que no estáis separados, que la sensación de separación de Dios, de la Verdad, es mera imaginación que se cree hasta darle existencia. Así es como nace el sufrimiento. Has de saber que es posible despertar de ese largo sueño.

No hay ni una persona en este planeta que esté separada de la Verdad en su corazón. El mundo es tan diverso y extremo en sus expresiones, el mayor bien y el mayor mal están aquí, y en este bosque de la existencia tan diverso, debes encontrar tu camino a casa.

(...) Ser libre no es difícil ni algo distante. Sé que a menudo ha sido concebido, percibido y presentado como algo raro, remoto o difícil, pero todo eso es ilusión, una gran apariencia. No sé por qué el despertar ocurre tan plenamente en un corazón y en otro se produce un retraso o se pospone. Esto no me preocupa mucho. Pero sé que la voz que te llama es verdadera, y que el lugar al que estás siendo llamado es real y verdadero. El cielo está dentro de tu corazón.

(...) No vayas a dormir hasta que la noche de la ignorancia desaparezca para siempre. Recuerda, la luz, la paz, y la presencia del Señor brillan eternamente dentro de tu corazón.

Bibliografía utilizada y sugerida

Introducción.

Sobre el miedo.

J. Krishnamurti

Ediciones Gaia.

La libertad primera y última.

J. Krishnamurti.

Editorial Kairós.

Biografía. Hechos, relatos y vivencias de una profunda amistad.

J. Krishnamurti

Ediciones Gaia.

El extraño caso de dr. Jekyll y mr. Hyde (clásicos).

Robert Louis Stevenson.

Editorial Libros del zorro rojo.

El instituto Tavistock.

Daniel Stulin.

Editorial B de Books.

El mundo detrás de las cortinas: la historia como instrumento de control de las masas.

Samuel Cruz.

Editorial Independently published.

La cuarta revolución industrial.

Klaus Schwab.

Editorial Debate.

La Mente: Sus Proyecciones y Sus Múltiples Facetas.

Yogi Bhaian, PHD. Maestro de Kundalini Yoga.

Editorial Kundalini Research Institute.

¿Qué es Filosofía?

José Ortega y Gaset.

Editorial Austral.

Filosofía en viñetas (Cómico).

Michael F. Patton y Kevin Cannon.

Editorial Debolsillo.

La filosofía como gimnasia mental: Preguntas, argumentos y juegos para pensar.

Robert Zimmer.

Editorial Ariel.

Más allá del bien y del mal. Preludio de una filosofía del futuro.

Friedrich Nietzsche.

Editorial Alianza.

Fuego blanco. Comprensiones espirituales y enseñanzas.

Mooji.

Editorial El grano de mostaza.

El poder del mito.

Joseph Campbell.

Editorial Capitán Swing S.L.

El héroe de las mil caras.

Joseph Campbell.

Editorial Atalanta.

Mujeres de luz. Guía para descubrir el poder de tu alma y su propósito.

Rebecca Campbell.

Editorial Sirio.

Filosofía ante el desánimo: Pensamiento crítico para construir una personalidad sólida.

Jose Carlos Ruiz.

Ediciones Destino.

Capítulo uno.

Bibliografía.

Artículo:

<https://chopra.com/articles/8-secretos-para-liberar-tu-espíritu-y-encontrar-la-alegría>

Miedo.

Thich Nhat Hanh.

Editorial Kairós.

Transformación y sanación.

Thich Nhat Hanh.

Editorial Zenith.

El arte de domar a tu tigre interior,

Meditaciones para transformar las emociones difíciles.

Thich Nhat Hanh

Ediciones Paidós.

Capítulo dos.

Bibliografía.

Casualizar. Los once pasos de la magia.

Jose Luis Parise.

Editorial Cuatro vientos.

Para, respira y siente.

Agustín Aceves.

Editorial Create Space Independent Publishing Platform.

Praana Praanee Praanayam: Explorando la tecnología de la respiración del

Kundalini Yoga como la enseña Yogi Bhajan.

Yogi Bhajan.

Editorial Kundalini Research Institute.

Numerología Tántrica.

Gurudass Singh.

Editorial Alas.

El arte de la meditación.

Matthieu Ricard.

Editorial Urano.

Meditar día a día.

Christophe André.

Editorial Kairós.

El gran libro de la meditación.

Ramiro Calle.

Editorial Martínez Roca.

Y el cerebro creó al hombre: ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?

Antonio Damasio.

Editorial Booket.

Artículo científico.

Brandmeyer, T., Delorme, A., y Wahbeh, H. (2019). The neuroscience of meditation: classification, phenomenology, correlates, and mechanisms. En *Progress in Brain Research* (Vol. 244, pp. 1-29). <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.020>

Artículo científico.

Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation.

IEEE Signal Processing Magazine, 25 (1) 172-176.

Davidson, R. J., y Lutz, A. (2008)

<https://viaorganica.org/como-la-meditacion-beneficia-su-mente-y-cuerpo/>

La Ciencia de la meditación: de la mente a los genes.

Perla Kaliman.

Editorial Kairós.

Webs.

<https://seorl.net/efectos-ruido-salud-auditiva/>

<https://www.ospat.com.ar/blog/salud/10-efectos-nocivos-del-ruido-sobre-la-salud/>

https://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=72b1d2fd-c5e5-4751-b071-8822dfdfdded&groupId=7294824

Artículo periodístico.

https://elpais.com/elpais/2017/10/02/ciencia/1506943745_596305.html

La mente, sus proyecciones y sus múltiples facetas.

Yogi Bhajan.

Editorial Asociación española de Kundalini Yoga.

Información sobre los beneficios de la meditación:

Los beneficios de la meditación.

Goleman, D. y Davidson, R. J

Editorial Kairós.

Webs:

<https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/beneficios-de-la-meditacion-en-mente-y-cuerpo/>

<https://www.nytimes.com/es/2016/02/28/espanol/esta-comprobado-la-meditacion-si-cambia-el-cuerpo-y-la-mente.html>

<https://www.runnersworld.com/es/salud-lesiones-runner/a2001024/beneficios-de-la-meditacion/>

Capítulo tres.**Bibliografía.**

Kambo Iboga Ayahuasca: Synergy of Entheogens.

Giovanni Lattanzi.

Editorial Independently published.

Artículos periodísticos.

https://www.eldiario.es/sociedad/tratamiento-cancer-cuesta-familia-espanola_1_1150781.html

https://elpais.com/ccaa/2016/08/06/catalunya/1470508288_501583.html

Webs.

Organizaciones relacionadas con el cáncer y / o su estudio:

<https://www.cancer.org/es/tratamiento/como-buscar-y-pagar-por-el-tratamiento/administracion-de-los-costos/el-costo-del-tratamiento-contra-el-cancer.html>

<https://pgs-consulting.com/como-costear-tratamiento-de-cancer>

<https://www.fightcancer.org/releases/%C2%BFcu%C3%A1nto-cuesta-el-c%C3%A1ncer-un-nuevo-informe-calcula-la-carga-financiera-de-un-diagn%C3%B3stico-de>

<https://magnet.xataka.com/preguntas-no-tan-frecuentes/42-estadounidenses-cancer-se-deja-ahorros-su-vida-dos-primeros-anos>

Los costes del cáncer:

<https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/content-file/Informe-Los-costes-cancer.pdf>

<https://www.cancer.gov/espanol/noticias/temas-y-relatos-blog/2015/cancer-privaciones-economicas>

https://www.eldiario.es/sociedad/tratamiento-cancer-cuesta-familia-espanola_1_1150781.html

Capítulo cuatro.

Bibliografía.

Sonidos que curan: descubre el poder terapéutico del sonido, la voz y la música.

Mitchell L. Gaynor.

Editorial Urano.

Dr. Gaynor's Cancer Prevention Program.

Mitchell L. Gaynor.

Editorial Kensington.

The Gene Therapy Plan: Taking Control of Your Genetic Destiny with Diet and Lifestyle.

Mitchell L. Gaynor.

Editorial Viking.

Les langages secrets de la nature: La communication chez les animaux et les plantes.

Jean Marie Pelt.

Editorial Fayard.

Webs de interés.

Centros de medicina oncológica integrativa en España:

<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/oncologia-integrativa-pediatica>

<https://www.imohe.es/>

<https://www.khuab.com/>

Web de Fabien Maman.

<https://tama-do.com/roothtmls/aboutfabien.html>

Web de la Llamada de Jussieu para la Ciencia abierta y la bibliodiversidad:

<https://jussieucall.org/llamada-de-jussieu/>

Web española especializada en sonido con gong.

<https://theomwave.com/>

A mi amiga Paola, especialista en sonido, la puedes encontrar en:

paolamorillas@msn.com

Webs de los fabricantes de gongs.

<https://www.paiste.com/>

<https://meinlpercussion.com/en/home>

<https://www.toneoflife.com/>

Webs de experimentos basados en las investigaciones de Chladni y Hans Jenny:

<https://lamusainstrumentos.es/blog/cimatica-convertir-el-sonido-en-arte/>

https://www.huffingtonpost.es/2013/06/12/ver-el-sonido-la-explicacion-a-los-bellos-experimentos-con-frec_n_3426154.html

Web de la Universidad de Duke:

<http://www.dukecancerinstitute.org/members>

Web de la Universidad de Carolina del Norte, campus de Chapel Hill:

<https://www.med.unc.edu/medicine/oncology/>

Artículos:

https://vinculando.org/psicoterapia_corporal/semilla_espiritual_se_encuentra_fisico.htm

1

<https://cuencostibetanos.estamosdelujo.com/terapias-alternativas-pseudociencias/>

<https://www.dailymotion.com/video/xaw071>

Capítulo cinco.

Bibliografía.

Alicia en el país de las maravillas.

Lewis Carroll.

Editorial CreateSpace Independent Publishing Platform.

Webs.

<https://www.culturagenial.com/es/las-aventuras-de-alicia-en-el-pais-de-las-maravillas/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/sanar-a-nuestro-nino-interior/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/3-elogios-destruyen-autoestima-la-infancia/>

Bibliografía.

Bhardo Todol.

Padmasambhava.

Editorial Ama.

Molecules of Emotion. The Science Behind Mind-Body Medicine: Why You Feel the Way You Feel

Candace B. Pert.

Editorial Scribner.

Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo. El secreto está en el equilibrio entre la mente y el cuerpo.

Deepak Chopra.

Editorial Vergara.

Reinvent tu cuerpo, resucita tu alma. Cómo crear un nuevo yo.

Deepak Chopra.

Editorial Santillana ediciones generales.

Webs:

Expertos en preparar a profesionales en hipnosis y psicósomática.

www.noebo.org

Capítulo seis.

Bibliografía.

Ingeniería interior. Guía yogui para alcanzar la alegría y el gozo.

Sadhguru.

Editorial Gaia.

El cuerpo. La mente.

Sadhguru.

Editorial La Vanguardia.

Death: An Inside Story.

Sadhguru.

Penguin Random House.

Dieta Cetogénica: El protocolo de una alimentación efectiva.

Carlos Stro.

Independently published.

Dieta Cetogénica: Resetea tu metabolismo, gana energía y quema grasa para siempre.

Dra Isabel Belaustegui y Jesús Sierra Crespo.

Print réplica.

Cerebro de pan. La devastadora verdad sobre los efectos del trigo, el azúcar y los carbohidratos en el cerebro (y un plan de 30 días para remediarlo)

David Perlmutter y Kristin Loberg.

Editorial Debolsillo.

Meditación y mantras.

Suami Vishnu Devananda.

Editorial Alianza.

Webs:

Artículo en web de Deepak Chopra:

<https://chopra.com/articles/la-abundancia-y-la-vision-del-yoga>

Artículo sobre dieta cetogénica en web de salud.

<https://www.healthline.com/health/es/dieta-cetogenica#prdidade-peso>

Documental:

“Sobredosis de azúcar”.

Dirección **Edouard Perrin, Jean-Baptiste Renaud**. Con la participación de France Télévisions y el Centro Nacional de Cine e Imagen Animada.

<https://www.youtube.com/watch?v=3q9eh9TWFGM>

Capítulo siete.

Biografía.

The Metabolism of Tumours (Understand Cancer Book 5).

Otto Warburg y Trung Nguyen.

Editorial EnCognitive.com

The Prime Cause of Cancer (Understand Cancer Series Book 2).

Otto Warburg y Trung Nguyen.

Editorial EnCognitive.com

Artículo sobre Otto Warburg:

<https://www.galenusrevista.com/?Otto-Heinrich-Warburg>

La conferencia más vista sobre el cáncer:

Cómo afrontar el cáncer de forma holística, en la Asociación Mundial de la Investigación contra el Cáncer - World Association for Cancer Research.

Dr Alberto Martí Bosch.

<https://www.youtube.com/watch?v=JdSn5OnGCEs>

Aula abierta. Dr Boscá entrevista a Dr Martí Bosch.

https://www.youtube.com/watch?v=FgCNRSrHh_k

Capítulo ocho.

Bibliografía.

La historia oculta de Cristo y los 11 pasos de su iniciación.

Jose Luis Parise.

Editorial Cuatro Vientos.

Webs.

Web de Jose Luis Parise.

<https://net.edipo.org/net/>

Música.

Acuarela.

Artista: **Toquinho.**

<https://www.youtube.com/watch?v=yELLgDezNwY>

Artículo científico:

Natural Killers.

<https://www.immunology.org/es/public-information/bitesized-immunology/cells/c%C3%A9lulas-natural-killer>

Capítulo nueve.

Bibliografía.

Las noches oscuras del alma.

Thomas Moore.

Editorial Urano.

La negación de la muerte.

Ernest Becker.

Editorial Kairós.

Música.

Mantra *akaal.*

Artista: **White Sun.**

© 2016 White Sun, LLC

https://www.youtube.com/watch?v=WFvxExm0t_4

Ícaro, *Ábrete corazón.*

Freedom Café.

© 2016 Freedom Café.

<https://www.youtube.com/watch?v=gSD9t1dY-zY>

NOTA,

Para completar esta propuesta editorial, me gustaría incluir en el libro dos grabaciones más. Una con una hipnosis para el momento inmediato tras la confirmación médica de que tienes cáncer. Y la meditación para las horas en las que te inoculan la quimio.