



LOS BUSCADORES DE LUZ

Debbie Ford

ISBN:9788495808004



RESUMEN

Por qué nos enfadamos ante el egoísmo de un amigo, la vagancia de un compañero, la arrogancia de un familiar o la rudeza de un desconocido?, Por qué nos topamos con esas actitudes tan asidua e intensamente? La autora contestaría que la culpa la tiene el lado oscuro de cada uno de nosotros. Ford proyecta luz sobre los aspectos que intentamos negar o esconder, las cualidades oscuras que hemos enterrado a lo largo del camino para ser "buenas personas" y que, a pesar de todo, pueden ser fuentes de energía y felicidad una vez los hemos reconocido y nos hemos reconciliado con ellos.

INTRODUCCIÓN

Los estudios sobre la sombra son muy numerosos. Es la misma esencia del impulso religioso, donde tradicionalmente buscamos un equilibrio entre la luz y la oscuridad. ¿Te acuerdas de Lucifer, el que en su día fue el más celestial de los ángeles ? Su caída es la tentación a la que todos nos enfrentamos. Continuamente se nos recuerda que debemos ser conscientes de nuestra moral para no caer bajo la influencia del lado oscuro.

Un miembro del público de Minneapolis me recordó recientemente la naturaleza perenne de la sombra. Yo acababa de ofrecer una conferencia sobre la sombra cuando se levantó para preguntarme:

—¿No le parece que está echando vino viejo en botellas nuevas?

—Bien, tal vez sí —le respondí, algo sorprendido porque hubiera llegado a esa conclusión—. El lado oscuro forma parte de nuestras tradiciones religiosas. Y siempre existe la necesidad de disponer de nuevos recipientes y de un lenguaje nuevo que resulte contemporáneo a la situación humana. Sí, tiene razón —repetí—, la sombra es como el vino viejo.

Esa persona me recordó a los numerosos clientes enfrentados a la sombra que han pasado por mi consulta a lo largo de los años. Cada nueva generación requiere una nueva forma de explicar el fenómeno de la sombra, tanto la sombra positiva como la negativa. La oscuridad no tiene únicamente connotaciones negativas, también hace referencia a algo apartado de la luz de nuestro conocimiento consciente. La fase inicial de la terapia es una confesión, y de forma muy similar a la institución católica de la confesión, oímos hablar de errores y delitos, de cómo alguien ha llegado a una circunstancia penosa o ha sido incapaz de percibirse de su potencial positivo. Nuestro reto consiste en dar forma y significado a aquello que puede funcionar con un cliente determinado, en ayudarle a ser más

consciente de las partes negadas de sí mismo. El mayor pecado puede ser la vida no vivida.

Aquel momento espontáneo de Minnesota me hizo recordar también lo que escribió en 1937 el eminentísimo psicólogo suizo C. G. Jung, en su libro *Psicología y Religión*: «Probablemente, lo único que hoy nos queda pendiente para comprender los temas religiosos es el punto de vista psicológico. Y ésta es la razón por la cual he partido de estos conceptos históricamente fijados y he intentado fundirlos de nuevo y depositarlos en moldes de experiencia inmediata».

El concepto de la sombra es similar al de un molde. Es una forma de expresar en palabras el lado no poseído de la personalidad y de hacerlo realidad, un medio que nos permite apoderarnos y poder hablar de nuestras partes desconocidas. La sombra hace referencia a esa parte de nosotros que varía y cambia constantemente según la conciencia de nuestro ego, a aquellos aspectos del yo de los que no somos plena ni conscientemente responsables. Como individuos y como miembros de una cultura específica, continuamente seleccionamos y editamos experiencias y creamos un ideal del yo y del mundo basado en el ego. Cuanto más buscamos la luz, más densa es la sombra.

Conocemos a la sombra bajo distintas denominaciones: el lado oscuro, álder ego, el yo inferior, el otro, el doble, el gemelo oscuro, el otro yo, el yo reprimido, etc. Hablamos de nuestros demonios, luchamos contra el diablo «el diablo me obligó a hacerlo», de un descenso a los infiernos, de la noche oscura del alma, de la crisis de la madurez.

La sombra se inicia con la temprana emancipación de un «yo» a partir de una conciencia unitaria mayor de la que todos provenimos. La construcción de la sombra corre en paralelo al desarrollo del ego. Todo aquello que no encaja en el desarrollo de nuestro ideal de ego (nuestro yo idealizado, reforzado a nivel individual por la familia y la cultura) pasa a convertirse en sombra. El poeta y escritor Robert Bly define la sombra como «la gran bolsa que cargamos a nuestras espaldas. Hasta los veinte pasamos el tiempo decidiendo qué cosas colocar en la bolsa», dice Bly, «y el resto de nuestras vidas lo pasamos intentando volver a sacarlas».

«¿Prefieres serlo todo o sólo ser bueno?», preguntaba Jung, la persona que acuñó el término poético «sombra» y moldeó el concepto que ha llegado a nuestra era. Jung prestó especial atención al trabajo de integración de la sombra, sugiriendo que se trataba de

una iniciación a la vida psicológica (lo denominaba la parte del aprendizaje), una conciencia esencial para darnos cuenta de quiénes somos. «Percatarse de la sombra es un problema eminentemente práctico que no debería confundirse con una actividad intelectual, porque tiende a equipararse con un sufrimiento y una pasión que implica a la totalidad de la persona».

El trabajo sobre la sombra, tal y como Debbie Ford lo describe claramente en este libro, hace referencia a un proceso continuo de separación y equilibrio, de mantener en buen estado de salud la división entre nuestro sentido consciente del yo y todo lo otro que somos o podemos ser. Como en la práctica budista denominada «Camino medio», la integración de la sombra proporciona una conciencia unificada que nos permite reducir el potencial inhibidor o destructivo de la sombra, liberando energías vitales que podrían estar atrapadas en ficciones y actitudes necesarias destinadas a ocultar lo que no somos capaces de aceptar de nosotros mismos. Los beneficios de este trabajo van más allá del ámbito personal y pueden funcionar para el bien colectivo. El equilibrio entre las tensiones que pudieran surgir en nuestro jardín se transmitirá a todos los niveles de la tierra.

No deberíamos pasar por alto un libro sobre la sombra. Es un regalo ganado a pulso, un tesoro de tradiciones populares arrebatado a los dioses, muy a menudo con heroicos sacrificios. Una obra sobre la sombra no va destinada únicamente a la mente, sino también al corazón y a la imaginación.

Los buscadores de luz es vino viejo en botellas nuevas. Un vino que mantiene el sabor y el bouquet adecuados. El envoltorio es actual, un proceso de integración de la sombra adecuado a nuestros tiempos. Deberíamos seguir el consejo de Debbie Ford y, desde el principio, consagrarnos nuestro trabajo de la sombra como una ofrenda a lo más grande que hay en nosotros: al amor, a la compasión y al trabajo del corazón. Como nos recuerda la sabiduría del I Ching o Libro de las mutaciones:

Sólo cuando tengamos la valentía suficiente para afrontar las cosas tal y como son, sin decepcionarnos o ilusionarnos, una luz emergirá de los hechos, e iluminará el camino del éxito para que podamos reconocerlo.

I Ching

Hexagrama 5, Hsu

Los buscadores de luz

Pretender & Maese Debbie Ford

Esperando (Enriquecimiento)

Jeremiah Abrams

PRÓLOGO

Cuando era niño no me sentía a gusto conmigo mismo. De hecho, hubo épocas en las que llegué a odiarme. Pensaba que era el único ser inepto en el mundo, incapaz de hacer amigos y ridiculizado por una fraternidad infantil a la que desesperadamente (e infructuosamente) intentaba unirme.

Cuando me convertí en un joven adulto tampoco cambiaron mucho las cosas. Creía que iba a hacer borrón y cuenta nueva. Incluso me trasladé a otra ciudad donde nadie me conocía. Donde nadie conocía mi tendencia infantil a fanfarronear para compensar mi falta de amor propio. Donde nadie había presenciado lo que los adultos calificaban como mi «volatilidad». Y donde nadie conocía mi costumbre de «ser el protagonista», de llenar cualquier estancia con mi presencia hasta el extremo de que a los demás no les quedara apenas espacio para respirar. Nunca descubrirían mis ineptitudes sociales.

Pero el traslado no sirvió de nada. Yo había ido conmigo.

Un día me encontré en un curso de desarrollo personal llevado a cabo por los empleados del departamento de recursos humanos de la empresa donde trabajaba. La directora del curso dijo algo que nunca olvidaré.

—Vuestros mejores activos son lo que calificáis como errores, todo lo que no os gusta de vosotros mismos —dijo—. Pero los amplificáis en exceso. Aflojad un poco. Y veréis enseguida como tanto vosotros como el resto de la gente considera vuestras debilidades como vuestros puntos fuertes, lo «negativo» como «positivo». Se convertirán en maravillosas herramientas, dispuestas a trabajar para vosotros y no contra vosotros. Debéis aprender a administrar esos rasgos de personalidad en las cantidades apropiadas a cada momento. Juzgad la cantidad precisa que debéis ofrecer de vuestras maravillosas cualidades y no deis más que eso.

Aquello era una revelación. Nunca había oído una cosa igual. A pesar de ello, sabía por instinto que era cierto. Mi fanfarronería no era más que confianza amplificada. Lo que en mi juventud la gente denominaba «volatilidad» o «temeridad» no era otra cosa que espontaneidad y pensamiento positivo, por supuesto, exagerados. Y mi protagonismo era tan sólo mi capacidad de liderazgo, mi habilidad verbal y mi voluntad por aferrarme a las cosas... también exagerado.

Me percaté de que todos esos aspectos de mi carácter eran cualidades por las que en alguna que otra ocasión había sido alabado. ¡Como era de esperar, había estado equivocado!

Y fue sólo entonces cuando vi mi «lado oscuro» y cuando comprendí claramente por qué a veces los demás consideraban estos rasgos de personalidad como comportamientos «negativos» y cuando vi también que cada uno de ellos ocultaba un don. Lo único que debía hacer era utilizar esos comportamientos de forma distinta. No reprimirlos. No alejarlos de mí. Simplemente, utilizarlos de forma distinta.

He comprendido por fin la extraordinaria importancia de llevar una vida íntegra. Es decir, comprender y armonizar todos los aspectos de mi personalidad (aquellos que otros y yo calificábamos como «positivos» y aquellos que otros y yo calificábamos como «negativos») en un Todo superior.

Por fin, y a través de este proceso, he conseguido ser mi propio amigo. ¡Pero cuánto cuesta llegar hasta aquí! Y estoy seguro de que el proceso habría sido mucho más corto de haber conocido antes las profundas revelaciones y la maravillosa sabiduría que encierra esta obra.

Lea este libro con mucha atención. Léalo una vez y vuélvalo a leer. Y léalo una tercera vez para ponderarlo como es debido. A ver si es capaz.

Sin embargo, no merece la pena leer este libro ni realizar los ejercicios si no desea cambiar su vida. En este caso, abandone el libro ahora mismo. Guárdelo en la estantería más alta de la librería, en un lugar donde nunca pueda llegar. O regálelo a un amigo. Porque es prácticamente imposible experimentar este libro si no experimenta también cambios en su vida.

Creo en vivir una vida de total visibilidad. Y eso significa transparencia completa. No esconder nada, no negar nada. Ni, incluso, aquella parte de mí mismo que me negaba a contemplar y,

mucho menos, a reconocer. Si está de acuerdo conmigo y cree que la visibilidad es la clave de la autenticidad y que la autenticidad es la puerta que le conducirá a su Verdadero Yo, agradecerá desde lo más profundo de su ser a Debbie Ford la producción de esta obra. Una obra que le conducirá directamente a esa puerta, detrás de la cual se encuentra la felicidad duradera, la paz interior y un lugar de autoestima tan grande que le llevará a amar sin condiciones a los demás.

Y cuando el ciclo se inicie, no sólo cambiará usted su vida, sino que también empezará usted mismo a cambiar el mundo.

Neale Donald Walsch

Ashland, Oregon

Marzo 1998

1

Mundo exterior, mundo interior

Solemos buscar un camino de desarrollo personal cuando llega el momento en que resulta imposible soportar la carga que supone nuestro dolor. Los buscadores de luz explica cómo desenmascarar los aspectos de nuestra personalidad que destruyen las relaciones, matan nuestro espíritu y evitan que se cumplan nuestros sueños. Es lo que el psicólogo Cari Jung denominaba «la sombra». La sombra incluye todas aquellas partes de nuestra personalidad que intentamos ocultar o negar. Incluye esos aspectos oscuros que creemos que no aceptarían ni la familia, ni los amigos y, lo que es más importante, ni nosotros mismos. El lado oscuro se halla enterrado en lo más profundo de nuestra conciencia y se esconde de nosotros y de los demás. El mensaje que recibimos de este lugar oculto es muy sencillo: tengo algo malo. No estoy bien. No merezco que me quieran. No merezco nada. No valgo la pena.

Creemos en estos mensajes. Estamos seguros de descubrir algo horrible si observamos con detenimiento lo más profundo de nuestro ser. Nos resistimos a observarnos de cerca porque tememos descubrir a alguien con quien nos resultaría imposible convivir. Tenemos miedo de nosotros mismos. Tememos los pensamientos y los sentimientos que siempre hemos reprimido. Y muchos estamos tan alejados de este temor que sólo lo vemos como un reflejo. Lo proyectamos al mundo, a la familia, a los amigos y a los desconocidos. Nuestro miedo es tan profundo que para vivir con él nos vemos obligados a ocultarlo o a negarlo. Nos convertimos en grandes impostores y engañamos tanto a los demás como a nosotros mismos. Y llegamos a ser tan buenos impostores que acabamos olvidando que llevamos una máscara que oculta nuestro verdadero yo. Creemos ser las personas que vemos reflejadas en el espejo. Creemos que somos nuestros cuerpos y nuestras mentes. E incluso

después de años de relaciones, carreras profesionales, dietas y sueños fallidos, seguimos reprimiendo esos molestos mensajes internos. Nos decimos que estamos bien y que todo mejorará. Nos ponemos vendas en los ojos y tapones en los oídos para mantener con vida las historias internas que hemos creado. No estoy bien. No merezco que me quieran. No merezco nada. No valgo la pena.

En lugar de intentar suprimir nuestras sombras, necesitamos destapar, poseer y aceptar todo aquello a lo que tememos enfrentarnos. Y por «poseer» entiendo reconocer que una característica determinada te pertenece. «La sombra esconde las pistas» dice Lazaris, maestro espiritual y escritor. «La sombra abarca también el secreto del cambio, un cambio que puede afectar a nivel celular, un cambio que puede afectarte hasta al mismísimo ADN». Nuestras sombras incluyen la esencia de quiénes somos. Incluyen nuestros dones máspreciados. Y afrontando esos aspectos, quedamos libres para experimentar nuestra gloriosa totalidad: el bien y el mal, la oscuridad y la luz. Aceptando todo lo que somos, ganamos la libertad de elegir lo que queremos hacer en este mundo. Y mientras sigamos ocultando, enmascarando y proyectando lo que está en nuestro interior, no tenemos la libertad de ser ni la libertad de elegir.

Nuestras sombras existen para enseñarnos, guiarnos y ofrecernos esa bendición que es el yo completo. Son recursos que hay que descubrir y explorar. Los sentimientos suprimidos luchan desesperadamente para integrarse en nosotros. Y sólo resultan peligrosos cuando se reprimen: en este caso, estallan en los momentos más inoportunos. Sus furtivos ataques pueden invalidarte en las áreas de la vida que más significan para ti.

En cuanto hagas las paces con tu sombra, tu vida se transformará. Y la oruga se convertirá en una preciosa mariposa. Dejarás de pretender ser alguien que en realidad no eres. Ya no tendrás que demostrar nunca más que no eres lo suficientemente bueno. En cuanto aceptes tu sombra se acabará vivir con miedo. Descubre los dones de tu sombra y revélate finalmente en toda la gloria de tu yo verdadero. Y entonces gozarás de libertad para crear la vida que siempre has deseado.

Todo ser humano nace con un sistema emocional sano. Al nacer, nos aceptamos y nos amamos. No juzgamos qué partes de nuestra persona son buenas o malas. Enfatizamos la plenitud de nuestro ser, vivimos el momento y nos expresamos libremente. Crecemos y comenzamos a aprender de quienes nos rodean. Nos explican cómo

actuar, cuándo comer, cuándo dormir y así empezamos a hacer distinciones. Aprendemos los comportamientos que nos llevarán a ser aceptados y aquellos que implican rechazo. Aprendemos cuándo nos responden rápidamente a una actitud determinada y cuándo ignoran nuestros lloros. Aprendemos a confiar en quienes nos rodean o a tenerles miedo. Aprendemos la consistencia y la inconsistencia. Aprendemos las cualidades que acepta nuestro entorno y las que no. Y todo esto nos aparta de vivir el momento y de expresarnos libremente.

Necesitamos retornar a la experiencia de la inocencia que permite aceptar todo lo que somos y en cualquier momento. Es ahí donde debemos llegar para disfrutar de una existencia humana saludable, feliz y completa. En la obra de Neale Donald Walsch, Conversaciones con Dios, Dios dice:

El amor perfecto es sentir el significado del blanco inmaculado respecto al color. Muchos piensan que el blanco es la ausencia del color. Pero no es así. Es la inclusión de todos los colores. El blanco es la combinación de todos los colores existentes. Por lo tanto, y de manera similar, ¿no será que el amor no es la ausencia de emociones (odio, rabia, lujuria, celos) sino la suma de todos los sentimientos? Es la suma total. La cantidad total. El todo.

El amor es inclusivo: acepta la total infinidad de emociones humanas... las emociones que ocultamos, las emociones que tememos. Jung dijo en una ocasión: «Prefiero serlo todo a ser bueno». ¿Quién de nosotros no se ha vendido alguna vez con la finalidad de ser bueno, de gustar y de ser aceptado?

A casi todos nos han educado en la creencia de que las personas poseen cualidades buenas y cualidades malas. Y que para ser aceptados debemos deshacernos de las cualidades malas o, como mínimo, ocultarlas. Esta idea aparece en cuanto empezamos a individualizar, en cuanto somos capaces de distinguir nuestros dedos de los barrotes de la cuna y a distinguirnos de nuestros progenitores. Y cuando nos hacemos mayores nos damos cuenta de una verdad aún más grande: de que todos estamos interconectados espiritualmente. Todos formamos parte de todos. Y es desde esta perspectiva desde la que debemos preguntarnos si realmente

poseemos partes buenas y partes malas. ¿O es que todas las partes son necesarias para construir una unidad? De no ser así ¿cómo existe entonces el mal si no existe el bien? ¿Cómo amar si no existe el odio? ¿Cómo saber lo que es la valentía si desconocemos el miedo?

Este modelo holográfico del universo nos ofrece una perspectiva revolucionaria de la relación entre el mundo interior y el mundo exterior. Según esta teoría, todas y cada una de las partes del universo, sin importar como lo dividamos, contienen la inteligencia del todo. Nosotros, como seres individuales, no estamos aislados de forma aleatoria. Cada uno de nosotros constituye un microcosmos que refleja y contiene el macrocosmos. «Si esto es cierto», dice el investigador Stanislav Grof, «cada uno de nosotros posee el potencial para tener acceso experimental, directo e inmediato, a todos los aspectos del universo y nuestras capacidades se extienden más allá del alcance de los sentidos». En nuestro interior poseemos la huella de la totalidad del universo. Como señala Deepak Chopra: «No estamos en el mundo, sino que el mundo está en nosotros». Poseemos todas y cada una de las cualidades humanas existentes. Nada existe que podamos ver o concebir que no esté en nosotros y el propósito de nuestro viaje es recuperar esta plenitud.

La santidad y el cinismo, lo divino y lo diabólico, la valentía y la cobardía: todos estos aspectos yacen adormilados en nosotros yemergerán en un momento determinado mientras no reconozcamos su existencia y los integremos en nuestra psique. A muchos nos da tanto miedo la luz como la oscuridad. A muchos nos asusta observar nuestro interior y este temor llega a levantar muros tan gruesos que logran que resulte imposible recordar de nuevo quiénes somos en realidad.

Los buscadores de luz explica lo que hay que hacer para derrumbar los muros y las barreras que hemos construido y poder plantearnos con ello, quizás por vez primera, quiénes somos y qué hacemos aquí. Este libro es un viaje que cambiará la perspectiva que tienes de ti, de los demás y del mundo. Te llevará a abrir el corazón y a llenarlo de respeto y compasión hacia tu propia humanidad. Rumi, el poeta persa, dijo: «Por Dios, cuando contemples tu propia belleza, serás tu ídolo». Las páginas siguientes pretenden explicarte el proceso que te llevará a descubrir la belleza de tu verdadero yo.

Jung fue el primero que utilizó la palabra sombra para definir esas partes de nuestra personalidad que rechazamos por miedo, ignorancia, vergüenza o falta de amor. Definía el concepto de forma muy sencilla: «La sombra es la persona que nunca serías». Creía que

la integración de la sombra tendría un gran impacto y nos permitiría redescubrir el origen más profundo de nuestra propia vida espiritual. «Para conseguirlo», decía Jung, «estamos obligados a luchar contra el demonio, a enfrentarnos a la sombra, a integrar el demonio. No hay otra elección».

Para que emerja tu luz, es imprescindible conocer primero la oscuridad. Al anular un sentimiento o un impulso, anulamos también su polo opuesto. Si negamos nuestra fealdad, disminuimos nuestra belleza. Si negamos nuestro miedo, minimizamos nuestra valentía. Si negamos nuestro orgullo, reducimos nuestra generosidad. Nuestra magnitud total es muy superior a lo que muchos imaginan. Si como yo crees que en nuestro interior vive la huella de toda la humanidad, podrás llegar a ser la persona que más admirás y, simultáneamente, la peor persona que nunca hayas imaginado. Este libro te explica cómo hacer las paces con todos los aspectos, a menudo contradictorios, de tu yo.

Mi amigo Bill Spinoza, director de seminarios de Landmark Education, afirma: «Lo que no puedes ser, no te dejará ser». Debes aprender a permitir que exista todo aquello que eres. Si quieres ser libre, debes poder «ser». Y con ello me refiero a que debemos dejar de juzgarnos. Debemos perdonarnos por ser humanos. Debemos perdonarnos por ser imperfectos. Porque al juzgarnos, juzgamos automáticamente a los demás. Y lo que hacemos a los demás, nos lo hacemos también a nosotros. El mundo es el espejo de nuestro interior. Y en el momento en que nos aceptemos y nos perdonemos, aceptaremos y perdonaremos automáticamente a los demás. Fue una lección que me costó mucho aprender.

Una mañana, hace trece años, me desperté en el gélido suelo de mármol del baño. Me dolía el cuerpo entero y el aliento me apestaba. Era el día después de una noche más de fiesta y drogas y, naturalmente, me encontraba fatal. Me incorporé y me miré al espejo, era consciente de que aquello no podía seguir. Tenía veintiocho años y aún esperaba que alguien viniera a ayudarme. Pero aquella mañana me di cuenta de que no venía nadie. Ni mi madre, ni mi padre, ni mi príncipe azul. Mi drogadicción me había situado en una encrucijada. Sabía que pronto debería elegir entre la vida o la muerte. Y la que tenía que elegir el camino a seguir era yo. Nadie me quitaría ese dolor. Nadie me ayudaría hasta que yo no me ayudara. La mujer del espejo me asustó. Me di cuenta de que no sabía ni quién era. Era como si la viera por primera vez. Agotada y herida, me acerqué al teléfono como pude y pedí ayuda.

Mi vida cambió drásticamente. Esa mañana tomé la decisión de curarme, sin importar el tiempo que tardara en conseguirlo. Seguí un programa de tratamiento de veintiocho días y, una vez finalizado, inicié la odisea de curarme, tanto por dentro como por fuera. Era una tarea gigantesca, pero no tenía otra elección. Cinco años y unos cincuenta mil dólares después, era otra. Había curado mi adicción, cambiado de amigos y modificado mis valores. A pesar de ello, cuando me relajaba y meditaba, seguía habiendo partes de mí que no me gustaban, partes que quería eliminar. Mi problema era que seguía odiándome.

Parece increíble que una persona pueda pasar once años de su vida asistiendo a terapias de grupo, tratamientos de codependencia y reuniones de los doce pasos, sometiéndose a hipnosis y acupuntura, experimentando el renacimiento, el salto al vacío, atendiendo seminarios de terapia transformacional, sesiones de budismo y sesiones de sufí, leyendo cientos de libros, escuchando cintas de visualización y meditación, y siga aun odiando parte de lo que es. Tanto tiempo, tanto dinero, y consciente de que aún me quedaba mucho trabajo por hacer.

Pero un día pasó algo. Asistía a un seminario de Liderazgo Intensivo dirigido por una mujer llamada Jan Smith. Estábamos en mitad de una sesión y yo realizaba una intervención en el momento en que Jan, de repente, me miró y me dijo: «Tienes muy mal genio». El corazón me dio un vuelco. ¿Cómo lo sabía? Yo era plenamente consciente de que tenía muy mal genio y había intentado desesperadamente librarme de esta parte de mí. Llevaba mucho tiempo intentando ser amable y generosa para compensar esta parte tan horrorosa de mi personalidad. Entonces, con total frialdad, Jan me preguntó por qué odiaba esa parte de mí. Le expliqué, sintiéndome pequeña y estúpida, que era el rasgo de mi persona que más me avergonzaba. Le expliqué que mi mal genio sólo me había traído disgustos, a mí y a los demás. Y entonces Jan me dijo: «Todo lo que no posees, te posee».

Mi mal genio me poseía, me preocupaba constantemente y, aun así, yo me negaba a poseerlo. Me preguntó cuál era la parte positiva del mal genio. Yo no le encontraba ninguna parte positiva. Y ella siguió hablando:

—Imagina que estás construyendo tu casa y el contratista ha sobrepasado el presupuesto, y además lleva tres semanas de retraso. ¿No crees que un poco de mal genio te iría muy bien?

Respondí que sí, por supuesto.

—Imagina que en tu trabajo te ves obligada a devolver algún producto. ¿No piensas que el mal genio te ayudaría en este caso?

Respondí que sí, por supuesto. Y luego Jan me preguntó si no entendía que, en determinadas circunstancias, el mal genio no sólo era muy útil, sino también una gran cualidad que servía para conseguir que las cosas sucedieran. De pronto acababa de liberar esa parte de mí, esa parte que yo había tratado desesperadamente de esconder, negar y anular. Me sentía completamente distinta. Era como si acabara de quitarme un enorme peso de encima. Jan había captado ese aspecto de mi personalidad y acababa de demostrar que era un don, que era algo de lo que no debía avergonzarme en absoluto. Si permitía su existencia ya no tendría que rechazarlo. Y podría utilizarlo en lugar de ser él quien me utilizara a mí.

Mi vida ya no volvió a ser la misma desde aquel día. Acababa de encontrar otra pieza del rompecabezas de la curación. «Aquellos a los que te resistes, persiste». Una afirmación que había escuchado en infinidad de ocasiones pero que nunca hasta entonces había comprendido totalmente. Resistirme a mi mal genio era encerrarlo bajo llave. Relajé mi resistencia y, en el momento en que lo acepté y vi su parte positiva, dejó de ser un problema. Pasó a convertirse en una parte natural y sana de mi persona. Ahora ya no necesito demostrar continuamente mi mal genio, pero, cuando la ocasión lo requiere, lo utilizo como una cualidad más.

El proceso fue como un milagro. Lo que hice a continuación fue preparar una lista con todas las partes de mi personalidad que no me gustaban y disponerme a buscar su lado positivo. Y en cuanto fui capaz de ver los valores positivos y negativos de cada aspecto de mi personalidad, olvidé mis posturas defensivas y permití que esas partes existieran con total libertad. El proceso no consiste en desechar las partes que no nos gustan de nosotros, sino en descubrir el lado positivo de esos aspectos e integrarlos en nuestras vidas.

Este libro pretende ser algo parecido a una guía de viaje. Incluye las ideas esenciales de un curso que he estado ofreciendo durante años y cuyo objetivo es ayudar a las personas a destapar, poseer y aceptar su sombra. Empezaré describiendo detalladamente el concepto de la sombra y explorando su naturaleza y sus efectos. A continuación, examinaré el fenómeno esencial de la sombra, su proyección, según la cual negamos partes cruciales de nuestra personalidad deshaciéndonos de ellas. Y pasaremos a la acción en cuanto hayamos considerado un nuevo paradigma de comprensión de nuestra vida interior y exterior (el modelo holográfico del universo), es decir,

aplicaremos lo aprendido y sacaremos a la luz las caras ocultas de nuestro lado oscuro. Después nos embarcaremos en el proceso de tomar posesión y responsabilizarnos de las cualidades de nuestra sombra, aprenderemos recursos específicos destinados a aceptar la sombra, a descubrir sus partes positivas y a recuperar el poder sobre partes de nosotros que hemos dado a los demás. Finalmente, exploraremos las distintas formas de amarnos y sustentarnos, así como las herramientas prácticas que nos servirán para hacer realidad nuestros sueños y crear una vida que merezca la pena de ser vivida.

Muchos de nosotros hemos pasado infinidad de tiempo persiguiendo la luz y en nuestro propósito sólo hemos encontrado más oscuridad. «Nadie se ilumina imaginando figuras de luz», decía Jung, «sino siendo consciente de la oscuridad». Los buscadores de luz te guiará en el camino de descubrir, tomar posesión y aceptar tu sombra. Te aportará el conocimiento y los medios necesarios para sacar a la luz aquello que duerme en tu interior. Será una guía para recuperar la fuerza, la creatividad, la brillantez y los sueños. Te abrirá el corazón a ti y a los demás y alterará para siempre tu relación con el mundo.

2

Persiguiendo la sombra

La sombra tiene muchas caras: miedo, orgullo, rabia, venganza, maldad, egoísmo, manipulación, pereza, control, hostilidad, fealdad, indignación, humillación, debilidad, crítica, enjuiciamiento... Y la lista no acaba aquí. El lado oscuro es como el almacén de todos nuestros aspectos inaceptables (todos aquellos aspectos que no queremos ser y todos aquellos aspectos que nos ponen en un aprieto). Son las caras que no queremos mostrar al mundo y las caras que no queremos ni mostrarnos a nosotros mismos.

Todo lo que odiamos, a lo que nos resistimos y lo que no poseemos adquiere vida propia y socava nuestra dignidad. El primer instinto cuando se afronta el lado oscuro es la huida y el segundo, negociar con él para que nos deje en paz. Muchos hemos gastado cantidades impresionantes de tiempo y dinero intentando conseguirlo. Pero, irónicamente, son precisamente esos aspectos ocultos que seguimos rechazando los que requieren mayor atención. Al encerrar esas partes de nosotros que tanto nos disgustan, encerramos herméticamente, aun sin saberlo, nuestros tesoros más valiosos. Y por lo tanto, ocultamos lo mejor en el lugar donde menos esperamos encontrarlo. Lo ocultamos en la oscuridad.

Dichos tesoros tratan de emerger desesperadamente y captar nuestra atención, pero estamos condicionados y seguimos rechazándolos. Esos aspectos son como gigantescas pelotas de playa hundidas en el agua y que asoman a la superficie en cuanto desaparece la presión ejercida sobre ellas. La negación de la existencia de estas partes implica un desgaste titánico de energía física para obligarlas a mantenerse por debajo de la superficie.

El poeta y escritor Robert Bly describe la sombra como una bolsa invisible que todos cargamos a nuestras espaldas. Crecemos y

guardamos en la bolsa todos los aspectos que no aceptan la familia y los amigos. Bly cree que las primeras décadas de la vida están dedicadas a llenar la bolsa y que el resto de nuestras vidas lo dedicamos a vaciar la bolsa para romper las barreras que nos hemos impuesto.

Las personas tememos afrontar y aceptar la oscuridad, aunque sea en esa oscuridad donde realmente se encuentra la felicidad y la plenitud que todos ansiamos. La iluminación se produce en el momento en que la persona se dedica a descubrir su propio yo. Uno de los mayores peligros de la conocida como Era de la Información es el síndrome del «yo lo sé». Muy a menudo, el conocimiento nos impide experimentar a través del corazón. El trabajo de la sombra no es intelectual; es un viaje que se inicia en la cabeza y que llega hasta el corazón. Muchos de los que están en el camino de la mejora personal creen haber completado el proceso aun sin haber visto la propia verdad que encierran. Deseamos ver la luz y vivir la belleza del yo superior, pero lo hacemos sin tener en cuenta nuestra propia integración. Experimentar la plenitud de la luz resulta imposible sin antes haber conocido la oscuridad. El lado oscuro es el carcelero de la verdadera libertad. Debemos llenarnos de voluntad y explorar y abrirnos a ese aspecto del yo. Nos guste o no, todos los seres humanos poseemos una sombra. Y si eres incapaz de verla, pide ayuda a tu familia o a tus compañeros de trabajo. Te la mostrarán. Creemos que la máscara que llevamos oculta nuestro yo interior; sin embargo, todo aquello que nos negamos a reconocer de nosotros mismos acaba asomando la cabeza y dándose a conocer cuando menos se espera.

Aceptar un aspecto de tu personalidad significa amarlo, es decir, permitir que coexista con tus otros aspectos y no obligarlo a ocupar un lugar mayor o menor que otras partes de ti. Basta con decir «sé que controlo». Debemos ver lo que el control nos enseña, los dones que nos otorga, para después ser capaces de verlo con respeto y compasión.

Vivimos con la sensación de que todo lo divino debe ser perfecto. Nos equivocamos. De hecho, es totalmente al contrario. Ser divino es la plenitud y la plenitud lo es todo: lo positivo y lo negativo, lo bueno y lo malo, el santo y el demonio. Con el tiempo, cuando descubramos nuestra sombra y sus dones, comprenderemos el significado de las palabras de Jung: «El oro se halla en la oscuridad». Para reconciliarnos con nuestro yo sagrado, debemos buscar ese oro.

Cuando me hice mayor me explicaron que en el mundo había dos tipos de personas: los buenos y los malos. Como casi todos los niños, intenté demostrar mis buenas cualidades y ocultar las malas. Ansiaba desesperadamente liberarme de esas partes de mí que mi madre, mi padre, mi hermano y mi hermana no aceptaban. Crecí y entró en mi vida gente nueva con distintas formas de pensar. Y entonces me di cuenta de que aún tenía más cosas que ocultar.

De noche me costaba conciliar el sueño y me preguntaba por qué era tan mala chica. ¿Cómo era posible que me hubiera caído encima esa maldición y tuviera tantos defectos ? Me preocupaba por mi hermano y por mi hermana, que también tenían muchos defectos que superar (cada vez que uno de nosotros mostraba sus debilidades surgían problemas). Me contaron que la gente que estaba en la cárcel había ido a parar allí porque su parte mala les había causado problemas. Yo no quería acabar en la cárcel, viendo a mi familia y amigos a través de los barrotes. Por lo tanto, muy pronto empecé a darme cuenta de que la mejor manera de ser aceptada era ocultar esas partes indeseables de mi persona y ello, a menudo, implicaba mentir. En mi sueño debía ser perfecta para que me amaran. De este modo, mentía si no me lavaba los dientes, mentía cuando comía más galletas de las que me estaban permitidas, mentía cuando mordía a mi hermana y, alcanzada la edad de tres o cuatro años, ya no era consciente de que mentía porque incluso había empezado a mentirme a mí misma.

Me decían «no te enfades, no seas egoísta, no seas tacaña, no seas orgullosa». El mensaje que interioricé fue «no seas». Empecé a pensar que era una mala persona porque a veces era tacaña, a veces me enfadaba y a veces quería todas las galletas.

Y empecé a creer que para sobrevivir en el seno de mi familia y en el mundo no me quedaba otro remedio que librarme de esos impulsos. Y así lo hice. Lentamente, fui empujándolos hacia un lugar tan recóndito de mi conciencia que llegué a olvidar por completo dónde estaban.

Esas «características malas» se convirtieron en mi sombra.

Y cuanto mayor me hacía, más las ocultaba. Cuando llegué a la adolescencia había ocultado tanto de mi persona que era como una bomba de relojería capaz de explotar contra cualquiera que se interpusiera en mi camino. Y junto a las características malas, había arrinconado también sus contrarios positivos. Nunca me sentía bonita porque había gastado infinidad de tiempo intentando ocultar mi fealdad. Nunca estaba conforme con mi generosidad porque era tan

sólo una máscara bajo la cual se escondía mi orgullo. Mentía sobre mi persona y me mentía a mí misma respecto a lo que era capaz de conseguir. Perdí el acceso a todo lo que yo era.

Y tanto había trabajado en reprimirme, que cuando alguien sacaba a la luz mis imperfecciones perdía la paciencia. Me convertí en una persona intolerante y arbitraria. Y en cuanto a lo que a mí se refería, nadie era lo suficientemente bueno, el mundo era un lugar horrible y todos tenían problemas. Creía que la causa de mis problemas no era otra que el haber nacido en la familia equivocada, tener los amigos que no me correspondían, la cara que no me correspondía, el cuerpo que no me correspondía, vivir en la ciudad que no me correspondía y asistir a la escuela que no me correspondía. En lo más profundo de mi corazón, creía realmente que todos esos factores externos eran la causa de mi soledad, de mi mal humor y de mi infelicidad. Pensaba: «Si hubiera nacido con la riqueza que merezco, vivido en Europa y estudiado en un colegio privado... Si tuviera el vestuario que me corresponde y una cuenta envidiable en el banco, mi mundo sería perfecto. Y todos mis problemas se esfumarían».

Había caído en la famosa trampa del «si...». Si esto fuera así, todo sería perfecto. Pero el engaño duró poco. La fantasía se agotó y tuve que afrontar mi peor pesadilla. Descubrí todo... todo lo que yo era; flacucha, imperfecta, de clase media, malhumorada y egoísta. Había necesitado diecisiete años para aceptar la situación y saber quién era. Brillante y bonita, imperfecta y defectuosa. Y todavía me cuesta aceptarlo, incluso hoy en día.

La razón implícita del trabajo de la sombra es convertirse en un todo. Acabar con el sufrimiento. Y en cuanto lo conseguimos, dejamos de escondernos ante quienes nos rodean. Nuestra sociedad alimenta la ilusión de que los perfectos son quienes reciben todas las recompensas. Pero intentar ser perfecto es muy complicado. Las consecuencias de emular a la «persona perfecta» pueden llegar a consumirnos física, mental, emocional y espiritualmente. He trabajado con mucha gente buena que sufría diversos tipos de enfermedades... adicción, depresión, insomnio y disfunción relacional. Gente que jamás se enfadaba, que nunca anteponía su persona a nada, que ni tan siquiera rezaba para su propia persona. Algunos terminaron con el cuerpo consumido por el cáncer y sin saber por qué. Todos sus sueños, enfados, tristezas y deseos quedaron enterrados en sus cuerpos, ahogados en sus mentes. Personas educadas en el concepto de permanecer siempre en el último lugar, porque eso es lo que hace la gente buena. Lo más complicado es

liberarse de ese condicionamiento y descubrir quiénes somos en realidad. Porque merecemos todo nuestro propio amor, merecemos el perdón y la compasión y, por lo tanto, merecemos lo bastante como para poder expresar la rabia y el egoísmo.

En nuestro interior poseemos todas las características existentes y también sus polos opuestos, todos los impulsos y las emociones humanas. Debemos destapar, tomar posesión y aceptar todo lo que somos, lo bueno y lo malo, la oscuridad y la luz, la fortaleza y la debilidad, lo honesto y lo deshonesto. Si te crees débil, busca el polo opuesto y hallarás tu fortaleza. Si te padece el miedo, busca en tu interior y hallarás la valentía. Si eres una víctima, encuentra al causante de lo que te ocurre oculto dentro de tu persona. Tienes derecho a serlo todo: a tenerlo todo. Se trata únicamente de cambiar tu forma de ver las cosas, de abrir el corazón. Alcanzarás la plenitud auténtica cuando seas capaz de decir «yo soy esto» respecto al aspecto más profundo y oscuro de tu persona. No aceptamos la luz hasta que no aceptamos totalmente la oscuridad. He oído decir que el trabajo de la sombra es el camino que sigue el guerrero del corazón. Un camino que nos conduce hacia un nuevo lugar de nuestra conciencia donde debemos abrir los corazones a todos nosotros y a toda la humanidad.

Hace poco, estaba dando un seminario cuando una mujer del público se levantó llorando. Se llamaba Audrey. Se sentía muy mal. Admitió sufrir pensamientos terribles y temía compartirlos con nosotros porque, de hacerlo, nos daríamos cuenta de lo mala persona que era. Finalmente, después de una larga discusión, confesó que odiaba a su hija. Estaba tan trastornada que me costaba mucho entender lo que decía. Lo repitió una y otra vez: «Odio a mi hija». Todo el público congregado en la sala la miraba, unos con compasión, otros horrorizados.

Hablé un rato con Audrey, explicándole que sentir odio no era malo. Necesitaba aceptar el odio que sentía hacia su hija. Pregunté cuánta gente en la sala tenía hijos. Casi todo el mundo levantó la mano. Les pedí que cerraran los ojos e intentaran recordar algún momento en que hubieran sentido odio hacia sus hijos. Todos encontraron al menos un momento en que habían sentido odio. Entonces les pedí que pensaran en el don que podía otorgarles el odio. Algunos respondieron sensatez, otros amor y otros optaron por la descarga de emociones. Todos comprendieron que era imposible controlar la emoción en sí. Incluso sin querer sentir odio, resultaba inevitable sentirlo alguna vez.

Ver que no estaba sola en el mundo ayudó a Audrey a sentir odio sin rencor. Le expliqué que todos necesitamos el odio para conocer el amor y que el odio únicamente adquiere poder cuando se suprime o cuando se niega su existencia. Le pregunté a Audrey qué sucedería si aceptaba sus sentimientos de odio y esperaba a encontrar su parte positiva, en lugar de negarla. Seguía avergonzada, cabizbaja, y le conté una historia.

Un día, unos hermanos gemelos salieron de excursión con su abuelo. Pasearon por el bosque hasta llegar a unas antiguas cuadras. Los chicos y su abuelo entraron a investigar y uno de los niños empezó a quejarse inmediatamente:

—Abuelo, salgamos de aquí. Esta cuadra apesta a estiércol de caballo.

El chico se quedó junto a la puerta, enfadado porque sus zapatos nuevos se habían ensuciado de estiércol. Antes de que el anciano pudiera responderle, vio al otro nieto correteando felizmente sobre las montañas de estiércol.

—¿Qué andas buscando? —preguntó al segundo niño—. ¿Por qué estás tan feliz?

El chico levantó la cabeza y dijo:

—Con tanto estiércol seguro que hay un pony escondido en alguna parte.

La sala estaba más tranquila. Y la cara de Audrey resplandecía. Empezaba a comprender el regalo de su odio, el pony, en este aspecto de su personalidad. Este cambio de percepción le permitía liberar la energía negativa que había arrastrado durante tantos años. Audrey comprendió que sus sentimientos de odio eran un mecanismo de defensa que interponía límites respecto a las personas que amaba. A pesar del gran dolor provocado por el odio, éste había sido el catalizador de su viaje espiritual y le había proporcionado el ímpetu suficiente para buscar su propia verdad interior.

Y había más oro. La hija de Audrey la llamó dos semanas después del curso. Audrey se sentía satisfecha consigo misma y se arriesgó a comentar con su hija lo que había experimentado durante los últimos dos años. Audrey le explicó que el curso la había ayudado a aceptar su sentimiento de odio y su hija echó a llorar en cuanto Audrey dejó de hablar. Lloró y lloró, liberando años de dolor y vacío, y expresó todo el odio que había sentido por su madre. Después le preguntó a

su madre si podían comer juntas. En la mesa, una frente a la otra, percibieron esa relación tan especial que existe entre una madre y una hija y prometieron expresar todas y cada una de sus emociones a partir de aquel momento para que nada volviera a separarlas de nuevo.

El remedio habría sido imposible si Audrey no se hubiera armado del coraje suficiente como para expresar su odio. Madre e hija tenían tantas emociones acumuladas que discutían en cada encuentro. Había sido necesario expresar y aceptar el odio para revelar su don. El don del odio de Audrey era el amor. Y le proporcionó una nueva relación, bella y honesta, con su hija.

Todo aspecto de nuestra personalidad encierra un don. Todas las emociones y todos los rasgos de nuestra personalidad nos ayudan a descubrir el camino hacia la iluminación, hacia la unidad. Todos poseemos una sombra que forma parte de nuestra realidad total. Nuestra sombra existe para indicarnos el punto exacto donde somos incompletos. Existe para enseñarnos a amar, a compadecernos y a perdonar, no sólo a los demás, sino también a nosotros mismos. Y la sombra nos cura cuando la aceptamos. No es únicamente nuestra «oscuridad» negada la que encuentra su camino entre los escondrijos de la sombra. Existe asimismo una «sombra clara», un lugar donde hemos enterrado nuestra fuerza, nuestras habilidades y nuestra autenticidad. Las partes oscuras de nuestra psique serán oscuras mientras sigan apartadas y ocultas. Pero nos transformarán en el momento en que las saquemos a la luz y descubramos los dones que encierran. Y entonces seremos libres.

Y esto lo vi muy claro en uno de mis cursos y con una mujer muy dura y resistente, que mascaba chicle constantemente y que llevaba un tatuaje invisible en la frente que decía «jódete». Pam lo cuestionaba todo y afirmaba que no tenía ningún problema en cuanto a aceptar su sombra. No le importaba en absoluto que la llamaran malhumorada o que le dijeran que tenía mal genio. Pam lo tomaba como un halago. Así que cuando le dije que era una sensiblera, me miró incrédula y muy enfadada. «¿ Yo ? ¿ Sensiblera ? ¡ Jamás! ». Era completamente incapaz de considerarse tierna, dulce o femenina. La dejé tranquila, confiando en que el fin de semana le demostraría la verdad. Llegó el siguiente día de curso y después de un ejercicio de meditación basado en la catarsis, pedí a varias personas que se situaran en el centro del grupo para que todos pudiéramos abrazarlas. Era la primera vez que lo hacía, pero era evidente que Pam y unos pocos más estaban anclados y necesitaban amor. Pam se desmoronó en

cuanto la abrazamos, lloraba desconsolada y llamaba a su madre. Más de una hora estuvieron cerca de diez personas consolando a Pam. Ella, mientras, descargaba años de dolor, soledad y tristeza.

Aunque parecía que no iba a acabar de llorar nunca, Pam terminó rindiéndose y se dejó querer sin condiciones. Posteriormente descubrí que Pam fue abandonada de niña, que nunca había conocido a su madre y que no poseía ni una sola fotografía de su infancia. De hecho, durante los últimos años incluso había contratado los servicios de un detective privado con el fin de localizar a su madre. El último día del curso, Pam había aceptado su propia ternura y su amabilidad. Todo el mundo estaba maravillado ante su transformación. Y justo una semana después, la llamó el detective para comunicarle que había conseguido una fotografía de su niñez. Dos semanas más tarde, el detective encontró a su madre y Pam habló con ella por vez primera. La sombra se cura en cuanto se acepta. Y cuando se cura se transforma en amor.

El oro se halla en la oscuridad y, en consecuencia, casi todos hemos estado buscándolo en el lugar equivocado. Como suele decir Deepak Chopra, «todo ser humano posee en su interior dioses y diosas en estado embrionario y con un único deseo: nacer». Anhelamos ver las semillas de nuestra flor, pero con frecuencia olvidamos que las semillas requieren tierra fértil para crecer. Esa oscuridad, terrenal, el lugar esencial de nuestro interior, es nuestra sombra. Es un campo que requiere aceptación, amor y cultivo antes de que nazcan las flores.

EJERCICIOS

Para realizar los ejercicios es importante estar completamente concentrado. Todas las respuestas están en ti y debes permanecer en silencio total para ser capaz de escucharlas. Concédete todo el tiempo que sea necesario, desconecta el teléfono y sumérgete plenamente en el proceso. Recomiendo un mínimo de una hora de tiempo para realizar los ejercicios. Ponte cómodo y toma asiento en tu sofá favorito. Las velas y la música relajante te ayudarán a crear una atmósfera seductora. Hazte con un bloc de notas que te servirá de diario y un lápiz o un bolígrafo con el que te guste escribir. Utiliza un casete y graba todos los pasos a realizar, de este modo evitarás tener que abrir los ojos continuamente para leer lo que debes hacer a continuación.

Cuando estés listo, cierra los ojos y respira hondo cinco veces, lentamente. Cuenta hasta cinco al inhalar, aguanta la respiración contando de nuevo hasta cinco y exhala el aire lentamente por la boca. Relaja la totalidad del cuerpo con la ayuda de la respiración. Sigue y centra toda tu atención en la respiración. Es uno de los mejores métodos para tranquilizar la mente.

Ahora, con los ojos cerrados, imagínate entrando en un ascensor y cerrando la puerta. Pulsa Uno de los botones del ascensor y baja siete pisos. Imagínate que estás descendiendo hasta el fondo de tu conciencia. Cuando se abre la puerta te encuentras ante un jardín precioso. Intenta visualizarlo con detalle. Los árboles, las flores, los pájaros. ¿De qué color es el cielo? ¿Es azul brillante o está nublado? Siente la temperatura del aire y el viento acariciándote las mejillas. ¿Cómo vas vestido? ¿Llevas alguna prenda que te guste mucho? Imagina lo mejor de ti, que estás guapísimo. Descálzate y siente la tierra bajo tus pies. ¿Hay hierba o se trata de un terreno arenoso? ¿Está seco o húmedo? ¿Se trata de un camino de piedras o de mármol? ¿Hay cascadas o esculturas? ¿Hay algún animal? Tómate un minuto de tiempo, observa en todas las direcciones y percátate de todo lo que hay en tu jardín.

Cuando hayas creado tu jardín, crea un sillón de meditación donde puedas ir a encontrar las respuestas que siempre has deseado conocer. Tómate otro minuto para explorar tu lugar sagrado y comprométete a visitarlo con frecuencia. Centra de nuevo tu atención en la respiración y vuelve a respirar hondo cinco veces, lentamente. Consigue relajarte más profundamente aún.

Ahora hazte las siguientes preguntas y tómate el tiempo necesario para escuchar tu voz interior. Abre los ojos un instante después de cada pregunta y escribe las respuestas en el diario. Lo mejor es escribir rápido y escribir lo primero que te venga a la cabeza. No existen respuestas correctas o incorrectas. No te preocupes por lo que escribas; siente y expresa lo que necesite emerger a través de este proceso. Cuando tengas la respuesta a la primera pregunta, cierra los ojos, regresa al jardín y siéntate en el sillón de meditación. Respira hondo y lentamente dos veces antes de realizar la segunda pregunta, y así sucesivamente. Tómate todo el tiempo que necesites.

1. ¿Qué es lo que más temo?
2. ¿Qué aspectos de mi vida necesito transformar?
3. ¿Qué quiero conseguir leyendo este libro?
4. ¿Qué es lo que más temo que los demás descubran de mí?
5. ¿Qué es lo que más temo descubrir de mí?
6. ¿Cuál es la mentira más grande que me he dicho?
7. ¿Cuál es la mentira más grande que he dicho a otra persona?
8. ¿Qué podría impedirme realizar el trabajo necesario para transformar mi vida?

Terminado el ejercicio, tómate otra vez el tiempo necesario para escribir en el diario cualquier otra cosa que deba emerger a la superficie. Luego reconoce la valentía y el trabajo que te ha llevado a finalizar el ejercicio y prosigue con el siguiente capítulo.

3

El mundo está en nosotros

“No estamos en el mundo, el mundo está en nosotros». Me quedé perpleja la primera vez que escuché esta frase. ¿Cómo puede estar el mundo en mi interior? ¿Cómo es posible que tú, otro ser humano, vivas en mi interior? Tardé mucho tiempo en comprender que lo que de hecho estaba dentro de mí eran las miles de características y rasgos de personalidad que constituyen el ser humano, y que debajo de la superficie de todo ser humano se encuentra la huella de la naturaleza humana. El modelo holográfico del universo nos enseña que cada uno de nosotros es un microcosmos del macrocosmos. Cada uno de nosotros contiene el conocimiento de la totalidad del universo. Si cortamos en pedacitos minúsculos el holograma de una tarjeta de crédito e iluminamos uno de ellos con un rayo láser, podremos ver la imagen entera. De modo similar, si examináramos un ser humano descubriríamos el holograma del universo. Esta huella universal reside en el ADN.

El doctor David Simón, director médico del Chopra Center for Well Being y autor de *The Wisdom of Healing*, lo explica de la siguiente manera: «Un holograma es una imagen tridimensional obtenida a partir de una película bidimensional. La característica única del holograma es que la totalidad de la imagen tridimensional puede generarse a partir de cualquier fragmento de película. Cada pieza contiene la totalidad; y de ahí el nombre de holograma. De modo similar, nosotros contenemos todos los aspectos del universo. Cada átomo de nuestro cuerpo contiene las fuerzas que comprimen la materia completa del cosmos. Cada hebra de mi ADN contiene la totalidad de la historia de la evolución de la vida. Mi mente contiene el potencial de todo pensamiento expresado o del que pueda expresarse en un futuro. Comprender esta realidad es la llave que abre la puerta de la vida... el camino de entrada a la libertad sin

límites. Experimentar esta realidad es la base de la auténtica sabiduría».

Tu mundo cambiará cuando comprendas que eres portador de todo lo que ves en los demás. El objetivo de este libro es descubrir y aceptar todo lo que amamos y todo lo que odiamos de los demás. Y abriremos la puerta al universo interior en el momento en que reclamemos los aspectos que no poseemos de nosotros. Hacer las paces con nosotros implica, espontáneamente, hacer las paces con el mundo.

Una vez aceptamos el hecho de que cada uno de nosotros abarca todas las características del universo, podemos dejar de pretender que no lo somos todo. Nos enseñan que somos distintos a los demás. Algunos nos consideramos mejores que otros y muchos creemos que somos incorrectos en algún aspecto. Estos juicios de valor dan forma a nuestra vida. Y son esos juicios de valor los que nos empujan a decir «no soy como tú». El blanco se considera distinto del negro. El afroamericano se considera distinto del asiático o del hispano. Los judíos se consideran distintos de los católicos, mientras que los conservadores de derechas se consideran distintos a los liberales de izquierdas. Nuestras diferentes culturas nos han enseñado a creer que somos fundamentalmente distintos de los demás. La familia y los amigos añaden más prejuicios, si cabe.

«Tú eres distinto porque eres gordo y yo soy delgado. Yo soy inteligente y tú eres estúpido. Yo soy tímido y tú eres osado. Yo soy pasivo y tú agresivo. Yo hablo en voz alta y tú hablas bajito». Esas creencias mantienen la ilusión de que somos distintos. Crean barreras externas e internas que nos impiden aceptar la totalidad de nuestro ser. Y hacen que sigamos señalándonos con el dedo.

La clave reside en comprender que somos todo aquello que vemos o percibimos. Somos incapaces de reconocer una característica en otra persona si no la poseemos nosotros también. La valentía que puedes admirar en otro es un reflejo de tu propia valentía. Si consideras egoísta a una persona, ten por seguro que tú también eres capaz de demostrar idéntica cantidad de egoísmo. Y aunque no expresemos continuamente esas características, poseemos la habilidad de representar cualquiera de las características que observamos en los demás. Formamos parte de un mundo holográfico y, por lo tanto, somos todo lo que vemos, todo lo que ponemos en tela de juicio, todo lo que admiramos. Compartimos características universales, a pesar del color de nuestra piel, de nuestro peso o de nuestra preferencia religiosa. En esencia, los seres humanos somos todos iguales.

El renombrado médico ayurdevo Vasant Lad dice: «En cada gota está el océano y en cada célula, la inteligencia de la totalidad del cuerpo». Cuando captemos la enormidad de la frase, seremos capaces de ver la magnitud de quiénes somos. Hombres y mujeres fueron creados como seres iguales destinados a compartir el amplio espectro de las cualidades humanas. Todos poseemos poder, fuerza, creatividad y compasión. Todos poseemos orgullo, lujuria, ira y debilidad. No existe rasgo, cualidad o aspecto que no poseamos. Integramos la luz divina, el amor y el esplendor e integramos, asimismo, el egoísmo, el secretismo y la hostilidad. Estamos hechos para incluir el mundo entero en nuestro interior; una parte de la tarea de ser plenamente humano consiste en encontrar el amor y la compasión en cada uno de nuestros aspectos. Y la mente humana es similar a la mente cósmica. Muchos vivimos con una visión muy limitada sobre lo que significa ser humano. Cuando permitamos que nuestra humanidad acepte nuestra universalidad, podremos fácilmente convertirnos en lo que deseemos ser.

En su obra Love and Awakening, John Welwood utiliza la analogía de un castillo para ilustrar nuestro mundo interior. Imagínate que estás en un espléndido castillo con largos pasadizos y miles de estancias. Todas las estancias del castillo son perfectas y contienen un regalo especial. Cada estancia representa un aspecto distinto del yo y forma parte integral de la totalidad del castillo perfecto. De pequeño, investigabas cada centímetro del castillo sin vergüenza alguna ni prejuicios. Buscabas sin miedo en cada estancia las joyas y los misterios ocultos. Aceptabas con amor todas las estancias, fueran un vestidor, un dormitorio, un baño o una bodega. Todas y cada una de las estancias eran únicas. El castillo estaba repleto de luz, amor y maravillas. Pero un día llegó alguien a tu castillo que te explicó que alguna de las estancias no era perfecta y que, a buen seguro, no pertenecía a tu castillo. Te sugirió que si lo que deseabas era que tu castillo siguiera siendo perfecto, lo mejor que podías hacer era cerrar con llave la puerta de aquella estancia. Y como lo que tú deseabas era amor y aceptación, cerraste rápidamente la puerta de la estancia. Pasó el tiempo, y cada vez llegaba más gente a visitarte. Todos opinaban acerca de las estancias, sobre las que les gustaban y las que no. Y lentamente fuiste cerrando una puerta tras otra. Tus maravillosas estancias fueron cerrándose, apagaste la luz y las dejaste a oscuras. Había empezado un ciclo.

Y a partir de entonces, fuiste cerrando más y más puertas por una razón u otra. Cerraste puertas porque tenías miedo o porque pensabas que las estancias eran demasiado audaces. Cerraste

puertas de estancias que eran excesivamente conservadoras. Cerraste puertas porque viste otros castillos que no tenían una estancia como la tuya. Cerraste puertas porque tus líderes religiosos te aconsejaban mantenerte alejado de determinadas estancias. Cerraste cualquier puerta que no encajara con los estándares de la sociedad o con tu propio ideal.

Se acabaron los días en que tu castillo parecía infinito y tu futuro, excitante y luminoso. Ya no considerabas todas las estancias con el mismo cariño y admiración. Anhelabas la desaparición de estancias de las que te sentiste orgulloso en su día. Intentabas pensar en formas de librarte para siempre de esas estancias, pero formaban parte de la estructura del castillo. Cerraste las puertas de todas las estancias que no te gustaban y llegó el día en que olvidaste incluso su existencia. Al principio, no te dabus cuenta de lo que hacías. Se convirtió en un hábito. Todo el mundo te transmitía mensajes distintos sobre el aspecto que debería tener un castillo magnífico y te resultó mucho más sencillo escuchar y hacer caso a los demás que escuchar tu propia voz: la que amaba la totalidad del castillo. De hecho, al cerrar todas esas puertas empezaste a sentirte a salvo. Y pronto te encontraste viviendo en unas cuantas habitaciones pequeñas. Aprendiste a encerrar la vida bajo llave y te sentías cómodo haciéndolo. Muchos de nosotros llegamos a cerrar tantas puertas que ni recordamos que en su día tuvimos un castillo. Y creemos ser una pequeña casita de dos habitaciones que precisa muchos remiendos.

Ahora imagínate que tu castillo es el lugar donde albergas todo lo que eres, lo bueno y lo malo, y que todos los aspectos del planeta existen en ti. Una de tus estancias es el amor, otra el coraje, otra la elegancia y otra la gracia. Hay un número infinito de estancias. Creatividad, feminidad, honestidad, integridad, salud, positivismo, sexualidad, poder, timidez, odio, orgullo, frigidez, pereza, arrogancia, debilidad y maldad; todo son estancias de tu castillo. Cada estancia forma parte esencial de la estructura y cada estancia tiene su polo opuesto en algún lugar del castillo. Afortunadamente, nunca estamos satisfechos con ser menos de lo que somos capaces de ser. Nuestra propia insatisfacción nos motiva para buscar las estancias perdidas de nuestro castillo. Y la única forma de hallar la clave de nuestra diferenciación es abriendo todas las estancias del castillo.

El castillo es una metáfora que nos ayuda a abarcar la enormidad de lo que somos. Todos poseemos en nuestro interior ese lugar sagrado. Y resulta fácil acceder a él si estamos preparados para ello y tenemos

la voluntad de ver la totalidad de quienes somos. Muchos tenemos miedo de lo que podamos encontrar detrás de las puertas de esas estancias. En este caso, en lugar de emprender la excitante aventura de descubrir nuestro yo oculto, seguimos fingiendo que esas estancias no existen. El ciclo continúa. Pero si estás realmente empeñado en cambiar la dirección de tu vida, deberás entrar en tu castillo y abrir lentamente todas y cada una de sus puertas. Deberás explorar tu universo interno y recuperar todo aquello que dejaste de poseer. Sólo en presencia de tu yo total serás capaz de apreciar tu magnificencia y disfrutar de la totalidad de tu vida.

Cuando inicié la investigación de mi mundo interior, pensé que era un trabajo imposible de llevar a cabo. Pensaba que el mundo era un lío y que yo no lo era. Pensaba que yo no tenía nada que ver ni con un asesino, ni con un vagabundo. La verdad es que no deseaba descubrir que yo poseía todas las características del mundo. Opinaba que no tenía nada que ver en absoluto con la gente que yo juzgaba como mala. Mi objetivo se convirtió en comprender que el mundo existía en mi interior. Y cada vez que veía algo o no me gustaba alguien, me decía «Yo soy así, están dentro de mí». El primer mes me sentí decepcionada porque, la verdad, era incapaz de encontrar en mí ningún aspecto malo.

Pero un día todo cambió. Yo iba en tren y una mujer del vagón reñía a su hijo. Me repetía que yo nunca trataría a un hijo de aquel modo y que regañar a un niño en público como estaba haciendo esa mujer era horroroso. Pero una vocecita en mi cabeza me dijo: «Si tu hijo acabara de lanzarte el chocolate con leche sobre tu vestido blanco de seda le mandarías bien lejos de una patada». De pronto todas las piezas del rompecabezas parecían encajar. Yo, por supuesto, era capaz de enfadarme con un niño. Y me negaba a admitirlo. Ésa era la razón por la cual cuando veía a alguien enfurecerse ponía su actitud en tela de juicio en lugar de sentir empatía. Lo comprendí. Me di cuenta de que lo que estaba en mi interior eran las distintas características que mostraba la gente, no las personas en sí. No estaba enfadada con la mujer del tren, sino que poseía la misma impaciencia e intolerancia que ella demostraba en aquel momento.

Descubrí mi potencial para actuar igual que las personas que yo peor juzgaba. Tuve claro que debía estar al acecho y observar los rasgos que más me molestaban de los demás. Y empecé a reconocerlos como las puertas que me había cerrado. Yo también era capaz de gritarle a un niño si tenía un mal día. Entonces, observé a un vagabundo y me dije: «¿Y no sería yo igual que él de carecer de

familia, estudios y de haber perdido mi trabajo?». La respuesta fue sí. Si alteraba las circunstancias de mi vida me resultaba fácil comprender qué podía hacer y ser casi cualquier cosa.

Intenté ser personas de todo tipo: feliz, triste, malhumorada, orgullosa y celosa. La gente gorda era mi objetivo especial.

Mi padre siempre fue de constitución fuerte y formaba parte de mis prejuicios. De repente, me parecía distinto. Yo tenía una constitución delgada y un metabolismo veloz. Me di cuenta de que si seguía comiendo las porquerías que comía y mi metabolismo cambiaba, acabaría también obesa. Pero quedaban todavía unas cuantas áreas que seguían resultándome muy complicadas. Era incapaz de imaginarme como un asesino o un violador. ¿Cómo era posible matar a alguien a sangre fría? Podía imaginarme matando a alguien que intentara hacerme daño o hacer daño a mi familia, pero, ¿y los crímenes brutales y sin sentido? En aquel momento no albergaba ningún deseo de matar, pero, ¿sería capaz de matar a sangre fría después de permanecer catorce años encerrada en un armario y maltratada a diario? La respuesta era sí. Y con ello no me refería a que asesinar fuera aceptable, sino que de verdad era capaz de aceptar la posibilidad de ser cualquiera.

A partir de aquel momento, siempre que tuve problemas para identificarme con algo, lo que hice fue descifrar la causa de ese comportamiento. Por ejemplo, seguía sin poder entender a los pedófilos, así que me pregunté qué tipo de persona podía mantener relaciones sexuales con niños. Una persona degenerada, miedosa y pervertida, pensé. Y luego me pregunté, ¿puedo ser una degenerada? ¿Puedo ser miedosa? ¿Puedo ser una pervertida? Intenté imaginarme una infancia con las peores circunstancias posibles y vi que habría crecido de una forma distinta de haber sufrido abusos, de haber sido violada de niña y de haber vivido sin amor. Bajo unas circunstancias como éas, resultaba imposible vaticinar lo que habría sido capaz de hacer. No juzguemos a nadie sin ponernos antes en su piel. A pesar de que me resultaba muy duro poseer alguno de esos rasgos, debía afrontar la posibilidad de que el mal viviera en mi interior. A veces, la cuestión no es demostrar una característica determinada en un momento determinado, sino saber que eres capaz de demostrar esa característica bajo circunstancias distintas.

Lo probé con todos los tipos de personas que no me gustaban o que me parecían repulsivas. Me costaba aceptar más a unas que a otras, algunas requerían más tiempo, pero al final resultó que en mi interior cabía casi todo. Con el tiempo, aquella vocecita interior que iba por la

vida juzgándolo todo y a todo el mundo fue debilitándose. Llevaba toda la vida soñando en el silencio mental y empezaba a vislumbrar que era posible conseguirlo. Me di cuenta de que únicamente juzgaba a las personas que mostraban alguna característica que yo no podía aceptar en mí. Ya no ponía en tela de juicio a los pretenciosos, porque sabía que yo también era pretenciosa. Y sólo me enfadaba y señalaba a aquellos que hacían gala de comportamientos que yo era totalmente incapaz de aceptar. Estira el brazo y señala a alguien. Date cuenta de que cuando señalamos a alguien utilizamos un solo dedo y que los tres restantes, exceptuando el pulgar, nos señalan a nosotros. Te servirá para recordar que al culpar a los demás negamos aspectos propios.

Al percatarme de la cantidad de energía que desperdiciaba esforzándome en no ser un determinado tipo de persona, fue cuando empezó a parecerme realmente cómico el proceso de esconder y negar partes de mí. Mientras no seas capaz de verte como un microcosmos del universo, seguirás viviendo tu vida como un individuo aparte. Buscarás respuestas y guía fuera, y no dentro, y emitirás juicios de valor sobre el bien y el mal. Mantendrás la ilusión de que tú y yo no tenemos nada que ver. Seguirás oculto tras una máscara para sentirte seguro y a salvo. Pero si aceptas la totalidad del universo en ti, aceptarás la totalidad de la raza humana.

Hace poco estuve en Colorado dirigiendo un seminario para una pareja, Mike y Marilyn, y su empresa de marketing. Llegué a su casa y salimos a comer fuera con sus hijos con la intención de hablar sobre el trabajo relacionado con la liberación emocional. Nos enzarzamos en una maravillosa discusión sobre lo que sería vivir en un mundo en el que reconociéramos que todos y cada uno de nosotros posee en su interior la huella de la totalidad del universo. Mike y Marilyn conocían la teoría holográfica y se mostraron entusiasmados. Subimos al coche después de comer y Mike se volvió para decirme:

—Hay unas cuantas cosas que sé que no soy.

No me sorprendió; es algo que suele suceder después de que una persona se conciencie de que lo es todo. De hecho, también me sucedió a mí. Así que le pregunté a Mike:

—¿Y qué es lo que no eres?

A lo que Mike respondió:

—No soy idiota.

Crucé la mirada con Mike por el retrovisor y dije:

—Si lo eres todo, entonces también eres idiota.

Siguió un silencio terrible. La esposa de Mike y los niños me observaban incrédulos. Acababa de decirle a Mike que era idiota. Entonces Mike empezó a contarme historias de gente idiota que conocía y a decirme que no tenía nada que ver con ellos. Hablaba con tal pasión que supe al instante que aquello representaba para él un auténtico problema.

Seguimos en el coche y Mike agotó su repertorio de historias de idiotas. Finalmente le pregunté: «¿Has hecho alguna vez algo que haría un idiota?». Reflexionó sobre mi pregunta y respondió rápidamente que sí, aunque volvió a insistir en cómo podía yo comparar lo que él hubiera podido hacer con lo que habían hecho los idiotas que él conocía. Ésos eran grandes idiotas, de los de verdad. Le expliqué que la psique no distinguía entre pequeños idiotas y grandes idiotas... un idiota es un idiota. Le afectaba tanto la palabra «idiota» que le pregunté a Mike si no se había planteado que aquello era una señal que le indicaba algo. No es necesario que os diga que fue un viaje muy largo.

Le pedí a Mike que, como mínimo, reflexionara sobre mi opinión de que la idiotez era un aspecto suyo rechazado en algún momento y que ahora tenía la oportunidad de reclamar. ¿Cómo podía serlo todo, excepto un idiota? Y, de todos modos, ¿qué hay de malo en ser idiota? Pregunté a su esposa y a sus hijos si a alguno de ellos le importaba que le llamaran idiota. Nadie tenía nada en contra de aquel calificativo. Les pregunté también si alguno de ellos había sufrido alguna mala experiencia con un idiota. Nadie.

Llegamos a su casa y salimos del coche. Estábamos a dieciocho bajo cero. Jamás en mi vida había estado a una temperatura tan baja como aquélla, estaba allí de pie, congelada, tiritando y esperando que abrieran la puerta. Mike pasó varios minutos hurgando en los bolsillos y mirando en el coche. Por fin, Mike nos miró a todos y anunció:

—Creo que me he dejado las llaves dentro de casa.

Después de un instante de silencio, le pregunté:

—¿Qué tipo de persona se dejaría las llaves en casa estando a dieciocho bajo cero?

Y todos respondimos a la vez:

—¡Un idiota!

Mike se echó a reír. Marilyn encontró su llave por casualidad y pudimos entrar en la casa. El universo, una vez más, conspiró a mi favor.

Entramos en calor y me senté con Mike para intentar encontrar con él el momento en que tomó la decisión de negarse a ser idiota. Recordaba haber cometido una estupidez de pequeño y recibir muchas burlas a causa de ello. Y entonces se prometió que no ocurriría nunca más. Cerró una estancia de su castillo creyendo que era mala. Como tan acertadamente dice Gunther Bernard: «Elegimos olvidar quiénes somos y luego nos olvidamos de que lo hemos olvidado».

Nuestros aspectos ocultos, como la idiotez de Mike, ejercen una influencia especialmente poderosa sobre nuestra realidad presente. Poseen vida propia y tratan de llamarnos la atención constantemente para que los aceptemos y los integremos en nuestro yo. Mike atraía a idiotas a su vida de forma inconsciente para así experimentar ese aspecto de su personalidad que había dejado de poseer. Mike no sentía compasión hacia sus propios errores y, por lo tanto, veía como idiotas a las personas que cometían errores. El odio hacia ese aspecto de sí mismo hacía que odiase a cualquiera que se lo recordara. Y esta actitud influía en su forma de tratar a sus compañeros de trabajo. Sus empleados lo tenían por una persona difícil, incluso irracional en determinadas ocasiones.

Le sugerí a Mike que ese aspecto que no poseía y que él denominaba «idiota» acabaría proporcionándole recompensas. Le hice cerrar los ojos y decirme lo primero que le viniera a la cabeza cuando le preguntara cuál podía ser el regalo que iba a recibir por ser idiota. Me respondió que determinación. Mike no quería que le consideraran idiota y por ello se había esforzado mucho en la escuela hasta convertirse en un estudiante excelente. Después fue al instituto y a la universidad y acabó siendo economista. Siguió trabajando siempre para mantenerse en la cima de su carrera y, como cualquier persona culta, estar al corriente de los acontecimientos locales e internacionales. Mike estaba algo sorprendido por lo que estaba contándome. Le dije que si ser «idiota» era lo que le había otorgado la determinación para llegar en la vida hasta donde había llegado, ¿por qué no estaba dispuesto a perdonar y aceptar ese aspecto de su personalidad? Dudando, dijo que lo intentaría, aunque necesitaba un poco de tiempo para digerir la conversación que acabábamos de mantener.

Al día siguiente, Mike parecía más joven y lleno de vida. Seguía sin estar seguro sobre si poseer y amar ese aspecto de su personalidad que él denominaba idiota era el camino correcto, ya que llevaba casi cuarenta años de su vida negando su existencia. Pero después de otra larga conversación se dio cuenta de que si atraía a tantas personas en su vida que actuaban como idiotas era porque él se negaba a poseer ese aspecto de su personalidad. Le expliqué que aquello era una ley espiritual... que el universo nos guía siempre hacia el camino de la recuperación de todas nuestras características. Que atraemos a quien sea y a lo que sea que refleje los aspectos que tenemos olvidados.

Todos nuestros aspectos requieren comprensión y compasión. ¿Cómo pretender que el mundo nos ofrezca comprensión y compasión si no estamos dispuestos a ofrecérnoslas a nosotros mismos? El universo es como nosotros. La autoestima debe inundar y nutrir todos y cada uno de los niveles de nuestra persona. Hay quienes aman su yo pero no pueden contemplar durante más de un minuto su aspecto externo reflejado en un espejo. Otros dilapidan su tiempo y su dinero en el aspecto externo y acaban odiando su interior. Ha llegado el momento de sacar a la luz tu totalidad y, de este modo, elegir conscientemente los cambios a realizar en cada aspecto de tu vida, interno y externo. Ha llegado el momento de ser tu propio ídolo. Todo lo que hay en ti tiene algo que ofrecerte. Amate y acéptate en tu totalidad y podrás amar y aceptarnos a todos.

EJERCICIOS

Empieza desprendiéndote de cualquier cosa que pudiera distraerte. Necesitarás tu diario, lápices y un bolígrafo. Pon música para relajarte. Cierra los ojos y respira hondo y lentamente. Relaja la mente y prepárate para el proceso con la ayuda de la respiración. Respira cinco veces más, lenta y profundamente.

El encuentro con tu yo sagrado

Imagínate de nuevo en el ascensor. Entra y desciende siete pisos. Cuando salgas del ascensor estarás en tu jardín. Pasea por el jardín y percátate de los árboles y de las flores que te rodean. Observa el verdor de las hojas e inspira el exquisito aroma de las flores. Hace un día precioso y los pájaros cantan. Observa el color del cielo. Recuerda lo a gusto y seguro que te sientes en tu jardín. Vuelve a respirar hondo para inhalar toda la belleza del jardín. Busca un lugar tranquilo donde sentarte y crea un sillón de meditación. Un lugar donde te sientas muy a gusto. Llevas prendas que acarician tu cuerpo y te hacen sentir deseable y estupendo. Siéntate y cierra los ojos. Enseguida llega a tu conciencia un aspecto de tu yo. Dicho aspecto será lo mejor de ti. Será la totalidad de lo que eres, amor, compasión, fuerza y poder. Este aspecto tuyo es tu yo sagrado. Invítalo a percibirlo plenamente. Visualízate manifestando tu mayor potencial, siéntete tranquilo y sosegado, centrado y pleno.

Ahora pídele a tu yo sagrado que se siente a tu lado. Dale la mano y mírale a los ojos. Pídele que permanezca contigo durante toda la semana para guiarte y protegerte. Luego pregúntale qué debes hacer para abrir tu corazón y liberarte de la vieja toxicidad emocional que arrastras contigo. Abrázalo y dale las gracias por venir a verte y prométele visitarlo a menudo cuando estés en el jardín.

Abre los ojos y anota la experiencia en el diario. Lo que has visto, el aspecto del jardín, qué aspecto tenías tú y qué sentías. ¿Qué aspecto tenía tu yo sagrado? ¿Qué te ha comentado? Tómate todo el tiempo que creas necesario. Piensa que cuanto más escribas, más sabiduría estarás expresando. Luego coge un trozo de papel y lápices y dibuja a tu yo sagrado. No te preocupes por el aspecto final del dibujo; no se trata de ningún concurso. Tómate un mínimo de cinco minutos para realizar el dibujo.

El encuentro con tu sombra

Cierra los ojos y respira hondo cinco veces, lentamente. Inspira y cuenta hasta cinco, aguanta el aire todo lo que puedas y suéltalo lo más lentamente posible. Relájate y llega hasta el fondo de tu mente con la ayuda de la respiración. Imagínate que estás en el ascensor y que desciendes siete pisos. Cuando abres la puerta del ascensor te encuentras en un lugar muy oscuro y sórdido. Imagínate en las peores circunstancias posibles. Percátate de los olores, la suciedad, la basura. Es posible que hayas ido a parar a una cueva llena de ratas, serpientes, cucara-.as o arañas. Un lugar donde nunca quisieras ir a parar. Una vez hayas creado el lugar, sigue respirando hondo y lentamente y busca en un rincón la peor imagen que puedas tener de ti. Deja que se te represente la peor imagen de ti. Intenta sentirla y verla completamente: tu aspecto, tu olor, cómo te sientes. Busca una palabra para describir a la persona que estás viendo. Abre los ojos cuando creas haber observado a esa persona lo suficiente como para imaginarte plenamente cómo es. Escribe la palabra que hayas pensado y todo lo que hayas experimentado a lo largo del proceso de visualización. Escribe durante un mínimo de diez minutos. Deja que tu conciencia exprese todos los sentimientos e ideas que hayas experimentado.

El abrazo entre el yo sagrado y la sombra

Cierra los ojos y vuelve al jardín. Crea el ambiente adecuado para realizar los ejercicios. Una vez más, utiliza la respiración para relajarte y penetrar hasta el fondo de tu conciencia. Coge el ascensor y desciende siete pisos hasta llegar al jardín. Pasea por él admirando

su belleza. En cuanto hayas captado todo lo que te rodea, siéntate en el sillón de meditación. Cuando estés a gusto y te sientas seguro, reclama la presencia de tu yo sagrado. A continuación, reclama la presencia de tu aspecto sombrío y oscuro. Pídele al yo sagrado que abrace a la sombra. Deja que la parte más amorosa y bella de ti abrace tu parte espantosa, oscura y carente de amor. Imagínate que transmites amor, amabilidad y perdón a tu lado oscuro. Explícale a tu lado oscuro que no pasa nada y que dedicarás el tiempo que sea necesario a comprenderlo y a aprender a amarlo. Permanece así todo el tiempo que creas conveniente y no te enfades si la sombra no se deja abrazar. Sigue intentándolo a diario hasta conseguirlo. Nuestra resistencia suele reflejarse en la visualización, por lo tanto, transcurridos unos diez minutos, te recomienda que te despidas de tus dos aspectos y regreses a tu habitación.

Coge una hoja de papel y lápices y dibuja tu experiencia. Dedica cinco minutos a esta última parte del ejercicio. Cuando hayas terminado, dedica diez minutos más a escribir en el diario lo sucedido durante tu meditación y lo que hayas sentido mientras dibujabas.

4

La recuperación del yo

La proyección es un fenómeno fascinante que nos enseñaron muy mal en la escuela. Se trata de la transferencia involuntaria hacia los demás de nuestro comportamiento inconsciente, de modo que vemos en ellos esos comportamientos. Cuando nos sentimos ansiosos ante nuestras emociones o ante las partes que no aceptamos de nuestra personalidad, utilizamos un mecanismo de defensa y atribuimos el problema a objetos externos o a otras personas. Por ejemplo, si nos mostramos poco tolerantes con los demás solemos atribuirles a ellos nuestro propio sentido de inferioridad. Naturalmente, nuestra proyección siempre pica un «anzuelo» determinado. Cuando otra persona muestra una característica imperfecta, se activan los aspectos internos que más atención requieren por nuestra parte. Por consiguiente, proyectamos en los demás todo lo que no aceptamos de nosotros.

Vemos únicamente lo que somos. Me gusta planteármelo en términos de energía. Imagínate que tienes en el pecho cientos de enchufes. Cada enchufe representa un rasgo de personalidad distinto. Los rasgos aceptados y reconocidos tienen una cubierta protectora. Son seguros: no hay peligro de que pase la corriente. Pero los rasgos que nos negamos a poseer tienen carga eléctrica. De este modo, si alguien se acerca

y toca una de esas características nos electrocutamos sin poder evitarlo. Por ejemplo, si negamos o nos sentimos incómodos con nuestro mal humor, atraeremos a personas malhumoradas. Suprimiremos nuestros propios sentimientos de mal humor y pondremos en tela de juicio a personas que calificamos como malhumoradas. Nos mentimos respecto a nuestros propios sentimientos y sólo los descubrimos viéndolos en los demás. Los

demás se convierten en el espejo de nuestras emociones y sentimientos ocultos y esto nos permite reconocerlos y reclamarlos.

Nos apartamos de nuestras proyecciones negativas por instinto. Resulta más sencillo examinar lo que nos atrae que aquello que nos repele. Si me ofende tu arrogancia es porque no acepto mi propia arrogancia. Y se trata tanto de la arrogancia que demuestro constantemente pero que soy incapaz de ver, como de la arrogancia negada y que puedo demostrar en el futuro. Si me ofende la arrogancia, lo que debo hacer es investigar minuciosamente todas las áreas de mi vida y preguntarme lo siguiente: ¿Cuándo he sido arrogante? ¿Soy arrogante en estos momentos? ¿Puedo ser arrogante en el futuro? Lo que de verdad es arrogancia es responder que no a todas las preguntas anteriores sin examinar antes con detalle mi comportamiento, o sin haber preguntado a la gente que me rodea si me he mostrado arrogante en alguna ocasión. El acto de juzgar a los demás es arrogancia en sí y, en consecuencia, todos somos potencialmente arrogantes. Al aceptar mi propia arrogancia evito enojarme ante la arrogancia de los demás. Me daré cuenta de ella, pero no me afectará. El enchufe de mi arrogancia tiene una cubierta protectora. La descarga emocional procedente del comportamiento de otra persona se produce cuando te mientes o cuando odias algún aspecto de tu personalidad.

Cuando empecé a dirigir seminarios estaba petrificada. Semanalmente me situaba ante un grupo de gente e intentaba ser yo misma. Temía no gustar y luchaba con todas mis fuerzas para resultar auténtica. En aquella época dirigía unos seminarios en Oakland, California, y dos de los tres participantes eran afroamericanos. Me sentía excitada ante la perspectiva de trabajar con un nuevo tipo de gente y me comprometí a ayudar a los participantes a alcanzar sus objetivos. Estaba impartiendo mi tercer seminario cuando una de las participantes se puso en pie y Arlene, así se llamaba, empezó a hablar con un hilillo de voz. En cuanto empezó a hablar, brotaron fuertes sentimientos desde lo más profundo de mi ser. Me resultaba difícil escuchar lo que decía aquella mujer porque estaba perdiendo el tiempo con mi propia rabia. Pensaba que lo mejor que podía hacer aquella mujer era sentarse y cerrar la boca y no hacerme pasar un mal rato. No era normal que reaccionase de aquella manera ante un participante. Me fui enfadada a casa e intenté aceptar en mí los rasgos de personalidad que había observado en aquella mujer: asco, mal humor, agresividad y mezquindad.

Durante las cuatro semanas siguientes, Arlene se levantaba cada vez que yo dirigía una sesión, mostrándose condescendiente y algo grosera. Poco a poco me di cuenta de que pasaba mi tiempo libre intentando discernir por qué esa mujer me enfurecía tanto. Por mucho que lo intentara, era incapaz de evitarlo. Un día, derrotada, lloré por teléfono a una mujer del seminario que colaboraba conmigo y le pregunté por qué me odiaba Arlene. Susan me respondió: «Debbie, no te preocupes por ella; es una racista». Colgué el auricular, débil y mareada. Y afirmé rápidamente: «No soy racista». Recordé los amigos afroamericanos que había tenido durante mi infancia. Recordé cómo les enseñé a nadar y cómo hacíamos carreras. Pensé en mi padre y en su lucha por los derechos civiles: fue el primero en Florida que tuvo un socio negro en su bufete de abogados. Yo no era racista.

Aquella noche, tendida en la cama pensando en la siguiente sesión del seminario, recordaba sin parar las palabras de Susan: «Es una racista». Las palabras sonaban una y otra vez en mis oídos. Estaba a punto de caer dormida cuando escuché una voz en mi interior que me decía: «¿Y tú? ¿Qué pensaste de Arlene la primera vez que se puso en pie y te hizo pasar un mal rato?». De pronto noté una fuerte presión en el pecho y temí lo peor. Me acordaba que había pensado «estúpida bruja negra». Las palabras retumbaron por todo mi cuerpo. Pensé: «No puede ser, yo no soy racista. Seguro que no pensé eso, no quería decirlo». Mi corazón latía a toda velocidad. Me senté y afronté mi afirmación racista. Era mi sombra.

Lloré de vergüenza durante muchas horas, sintiendo que había traicionado a mis amigos de Oakland que me querían y confiaban en mí. Era incapaz de reconocerlo por mucho que lo intentara, «Soy una racista». La ilusión de que poseía todos y cada uno de los rasgos de personalidad existentes había desaparecido. Pasé horas delante del espejo repitiéndome: «Soy una racista, soy una racista», intentando aceptar aquella parte de mí, intentando buscar consuelo.

Cuanto más repetía aquella frase, más fácil me resultaba decirla. Sabía que aquella frase encerraba un don y decidí encontrarlo. Recordé a mi padre y sus interminables discursos sobre los derechos humanos, cuando afirmaba que no seríamos libres hasta reconocer que todos éramos iguales. La pasión de mi padre se convirtió en mi pasión. Me daba cuenta de que mi empeño por no ser racista me había conducido a buscar con ahínco relaciones estables con afroamericanos. Me había aportado asimismo una profunda necesidad de ayudar a la gente discriminada. En aquella época, trabajaba

activamente buscando dinero para una organización denominada Prison Possibilities que se dedicaba principalmente a transformar la vida de presos pertenecientes a minorías étnicas. Acepté por fin que era racista y fue como quitarme un enorme peso de encima.

Al día siguiente llegué al seminario pletórica y esperanzada. Como cada semana, Arlene levantó la mano en mitad de la sesión. Le concedí la palabra, dubitativa. Hablábamos en aquel momento del próximo seminario de la comunidad y, por lo tanto, me sentía especialmente nerviosa por lo que pudiera decir. Yo quería que todos siguieran participando. Arlene se levantó sonriendo y dijo: «Este seminario es buenísimo», y compartió con todos nosotros lo increíble de su experiencia. Arlene se sentó y yo me quedé boquiabierta.

En el coche, de vuelta a casa, no podía dejar de pensar en el drástico cambio de comportamiento de Arlene. Tampoco quería lanzar las campanas al vuelo, así que decidí esperar a ver cómo se desarrollaban los acontecimientos a la semana siguiente. Llegó el día, la sesión iba avanzando y yo esperaba que Arlene levantara la mano. Arlene pidió la palabra y volví a reconocer los grandes cambios que el seminario estaba provocando en su vida. Reconoció mi ayuda y mi compromiso con la comunidad de Oakland. Finalizada la sesión, me quedé charlando con un grupo de gente. Y por el rabillo del ojo vi a Arlene charlando con otro grupo. Me volví y, mirándola a los ojos, le pregunté: «¿Qué ha ocurrido?». Me miró también y respondió: «No lo sé. Simplemente que la semana pasada entré en el aula y me enamoré de ti».

Aquella experiencia cambió mi vida y me demostró, una vez más y para siempre, que cuando aceptamos un rasgo de nuestra personalidad dejamos de atraer a las personas que demuestran ese rasgo. Los demás se sienten libres para experimentar contigo y tú te sientes libre para experimentar con ellos.

En su libro *Meeting the Shadow*, Ken Wilber hace una acertada distinción. Dice: «La proyección a nivel de Ego se identifica fácilmente: cuando una persona u objeto del entorno simplemente nos informa, es que probablemente no proyectamos; pero si nos afecta, es muy probable que estemos siendo víctimas de nuestras propias proyecciones». Comprende la frase y nunca volverás a ver el mundo como lo veías hasta ahora. Plantéatelo de esta manera. Imagínate que pasa alguien por tu lado y escupe en la acera. Si te das cuenta del acto, pero no reaccionas a él, es que probablemente se trata de un aspecto que no necesitas trabajar. Pero seguramente estés proyectando si te enfadas y piensas cómo puede haber gente

tan asquerosa. Seguramente estás actuando de mala manera en este momento o lo hiciste en el pasado. Por alguna razón, no estás conforme con ese mal comportamiento y, por lo tanto, te afecta el comportamiento de la persona que ha escupido en el suelo. Y todo puede haber empezado en tu más tierna infancia. Tal vez escupiste un día cuando eras pequeño y alguien te dijo que eso no estaba bien. Tal vez lo hacía alguien de tu familia y los demás reaccionaban mal. Sea lo que fuera lo que sucediese, decidiste no hacer nunca una cosa así y ocultaste ese aspecto en algún lugar recóndito de tu conciencia. El hecho de que alguien escupa dispara tu alarma interna. Esas alarmas son pistas que conducen hacia el lado oscuro. Míralo bajo este punto de vista y comprenderás que cualquier cosa que te afecte emocionalmente funciona como un catalizador de crecimiento y te ofrece la oportunidad de recuperar un aspecto oculto de ti mismo.

Llegado este punto debes estar diciéndote: «Esto es ridículo. No me apetece descubrir que soy un asqueroso o un arrogante». Recuerda que todos esos aspectos encierran un don. Sin embargo, para recibir ese don es imprescindible descubrir, tomar posesión y aceptar esos aspectos. Existe una vieja historia sufí sobre una cita entre un filósofo y Nasrudin, un profesor de la sabiduría sufí. Cuando el filósofo llegó a casa de Nasrudin se encontró con que éste no estaba. Enfadado, el filósofo cogió un pedazo de tiza y escribió las palabras «estúpido zoquete» en la puerta de la casa. Nasrudin llegó a casa y en cuanto vio el escrito salió corriendo en dirección a la casa del filósofo. «Había olvidado —dijo— que teníamos una cita. Siento lo ocurrido. Pero me acordé de la cita en el momento en que vi escrito su nombre en mi puerta».

Nuestra indignación respecto al comportamiento de los demás suele relacionarse con nuestros aspectos pendientes de resolver. Escuchemos todo lo que nos sale de la boca cuando hablamos con los demás, les juzgamos o les aconsejamos, démosle la vuelta y apliquémonoslo. El filósofo podría haber escrito tanto «estúpido zoquete», como «mentiroso desconsiderado» o «cobarde rastrero». Por otro lado, también podría haber llegado a una conclusión totalmente distinta y pensar que Nasrudin podía haber sufrido un accidente o estar enfermo. Pero las primeras palabras que le vinieron a la cabeza al ver que Nasrudin no estaba en casa fueron «estúpido zoquete». Cuando tenemos un rasgo de personalidad sin aceptar, atraemos incidentes a nuestra vida que nos ayudan a poseer y aceptar ese aspecto negado. En el caso que nos atañe, y sin otro hecho a subrayar que la ausencia de Nasrudin, el filósofo proyectó su rasgo inaceptado en las palabras «estúpido zoquete».

Proyectamos en los demás nuestros puntos flacos. Decimos a los demás lo que deberíamos estar diciéndonos a nosotros. Cuando juzgamos a los demás, nos juzgamos a nosotros. Cuando te torturas constantemente con tus pensamientos negativos, torturas también a quienes te rodean (verbal, emocional o físicamente) o te torturas destruyendo alguna área de tu propia vida. Lo que haces o lo que dices no es casualidad. La vida que generas no es casualidad. En nuestro mundo holográfico, tú eres todos y, en consecuencia, siempre estarás hablándote a ti.

Antes de insultar a alguien por cometer un error, detente un momento a pensar si te insultarías a ti de la misma manera. Si eres sincero, no hay otra respuesta que el sí. El mundo es un espejo gigantesco que refleja en todo momento nuestras partes ocultas. Todos los rasgos de personalidad tienen su razón de ser y todos los rasgos son perfectos a su manera.

No hace mucho tiempo me di cuenta de que siempre andaba preguntando a mis conocidos si realizaban ejercicios de meditación y, en caso de hacerlo, cuánto tiempo dedicaban a ello. Luego les recordaba la importancia de realizar diariamente este tipo de ejercicios por un espacio de tiempo mínimo de media hora. Finalmente, me cuestioné por qué era tan inflexible respecto a las prácticas de meditación de los demás. Estudié mis razones y fue entonces cuando me percaté de que muchas veces pasaba por alto mis propios ejercicios de meditación. Una parte de mí anhelaba pasar más tiempo meditando y en silencio. Cuando me di cuenta de que lo que estaba diciendo a los demás era lo que precisamente yo necesitaba escuchar, fui capaz de recuperar mis proyecciones y satisfacer mi deseo inconsciente. Empecé a meditar más y dejé de presionar a quienes me rodeaban para que hicieran lo que yo debía hacer. Es por eso que digo a menudo: «Cuídate de tus propios asuntos». En cuanto estudié las razones que tenía para explicarle a la gente que debía realizar ejercicios de meditación, reconocí mi propia necesidad.

Nuestras sombras se esconden tan bien que a veces resulta casi imposible dar con ellas. Y de no existir el fenómeno de la proyección, podrían permanecer escondidas la vida entera.

Empezamos a esconder rasgos de personalidad a la temprana edad de tres o cuatro años. Piensa en cuando jugabas en casa de pequeño e imagínate que escondieras una moneda. Veinte, treinta o cuarenta años después te resultaría imposible recordar aquel incidente en concreto y, mucho menos, saber dónde escondiste la moneda.

Proyectar en los demás es la oportunidad definitiva para encontrar finalmente la moneda.

Siempre que recibo la visita de mis sobrinas de Dallas, presto mucha atención a lo que comen. Cuando salimos a comer a un restaurante, intento recomendarles alimentos bajos en grasas. Y si pienso que han comido en exceso, las convenzo para que no tomen postre, que es lo que más les gusta. Les digo que luego iremos a comer algún postre bajo en calorías. La última vez que me visitaron, tuvimos una interesante charla en la cocina respecto a lo que yo proyectaba en los miembros de la familia. Fuimos hablando por turnos y nos divertimos muchísimo explicándonos qué persona tenía el honor de recibir nuestras proyecciones negativas. Llegó mi turno y me di cuenta, de golpe y porrazo, que mi obsesión con los hábitos alimenticios de mis sobrinas no era más que mi propia proyección. Me sentía totalmente insatisfecha con lo poco saludable de mi alimentación y, en consecuencia, siempre que venían a verme hacía ver que no sufría ningún problema al respecto y veía en ellas todos los problemas. Soy alta y delgada y, por lo tanto, me resulta fácil pretender que como bien aunque de verdad no lo haga. Sólo fui capaz de afrontar el problema cuando me di cuenta de que era yo quien lo sufría y no ellas. De este modo, conseguí establecer una mejor relación con mis sobrinas. De repente ya no me importaba lo que comieran y empezamos a salir a comer fuera sin otra intención que disfrutar de la mutua compañía.

No te limites únicamente a observar las áreas de tu vida que crees que no funcionan como es debido. Deberás encontrar también todos aquellos puntos de tu comportamiento que te decepcionen. Suelo encontrar problemas escondidos en personas que intentan desesperadamente ser igual que su padre o su madre en algún aspecto en concreto. Si tu madre era estricta, es muy probable que seas indulgente. Si naciste en un hogar pobre, es probable que te obsesione ser rico. Si tu padre era dominante, es probable que seas pasivo o tolerante en exceso con el comportamiento de los demás. Si tu padre era infiel, es probable que seas muy leal, y si era perezoso, es probable que tú te dediques al trabajo por encima de todo. Podría seguir y seguir, pero el punto al que quiero llegar es que un comportamiento reactivo respecto a los padres no es más que un disfraz.

Una de mis clientes odiaba a su padre porque era muy tacaño. Holly compraba regalos carísimos para todos los miembros de la familia desde que llegó a la edad adulta. Y siempre invitaba a sus amigos a

cenar fuera y a ver espectáculos y corría con todos los gastos. Holly estaba muy orgullosa de su generosidad. Y le resultaba imposible entender mi recomendación de aceptar sus propios impulsos y ser tacaña para perdonar a su padre y liberar su resentimiento. Discutimos el tema durante semanas y Holly seguía en sus trece respecto a la generosidad de la que hacía gala. Un día, Holly me llamó desde el supermercado. Acababa de darse cuenta de que se había pasado una hora entera mirando distintos productos, comparando precios y observando la cantidad de producto de cada envase con tal de ahorrar un dinerillo. Estaba asombrada ante la idea de ser capaz de gastarse 500 dólares en un jersey sin pensárselo dos veces y negarse a pagar veinte centavos de más por un paquete de Kleenex. Se le hizo la luz de repente. Acababa de darse cuenta de que era tan tacaña como su padre, aunque con un matiz distinto. Estaba tan sorprendida que no podía dejar de llorar. Había consumido mucha energía por no querer parecerse a su padre. Llevaba años ocultando su impulso de ser tacaña y de repente se daba cuenta de que era así, sin poder evitarlo.

Al cabo de un tiempo, Holly pudo apreciar el don obtenido por ser tacaña. Para Holly, ser tacaña resultó ser la parte de su persona que la ayudaría a planificar el futuro y a invertir el dinero adecuadamente para cuando llegara el momento de la jubilación. Holly había sido incapaz de ahorrar hasta aquel momento porque estaba demasiado ocupada intentando ser distinta a su padre. Por otro lado, logró aceptar a su padre y su relación fue mejor que nunca a partir de entonces.

La libertad significa poder elegir en cualquier momento de la vida quién quieres ser y lo que quieres ser. Estar atrapado significa, por el contrario, tener que actuar de una manera determinada para evitar algo que no es de tu agrado. En este caso, la libertad queda limitada y la plenitud, robada. Si no puedes ser perezoso, no puedes ser libre. Si no puedes enfadarte por algo, no puedes ser libre. Si afrontas el comportamiento de una persona mostrándote como alguien diametralmente opuesto a ella, cuestionatelo. Si te molesta constantemente un tipo de comportamiento en particular, descubre en qué te pareces a ese comportamiento. No sólo proyectamos en los demás nuestros aspectos negativos, sino también los positivos. Mis compañeros de trabajo proyectan su genio y su creatividad, su fuerza y su éxito. Si deseas ser como otras personas es porque dentro de ti posees la habilidad de ser como ellas. Si te atraen las estrellas de cine y dedicas tu tiempo y dinero a leer artículos sobre sus vidas, descubre en tu interior el aspecto que tanto te gusta de ellas.

Mereces tener todo lo que veas y que de verdad deseas. La única diferencia entre tú y aquellos que idolatras es que ellos manifiestan alguna de las características que deseas y que, probablemente, han cumplido sus sueños. Las personas que no desarrollan su potencial al máximo suelen proyectar sus rasgos positivos en aquellos que sí los desarrollan. En cuanto empieces a cumplir tus propios sueños y objetivos dejarás de interesarte por lo que hace otra gente. Todos necesitamos convertirnos en nuestro propio héroe. Y la única forma de lograrlo es recuperando las partes de nosotros que están en los demás, las partes de nosotros que hemos abandonado.

Estuve trabajando casi un año con una amiga que desarrolló mi Proceso de la Sombra en Miami. Rachel es joven, bonita, brillante y con mucho talento. Rachel siempre se alegra mucho de verme, me agradece todo lo que he hecho por ella y me adora. No deja nunca de comentarme lo brillante, inteligente y bonita que soy. Sé que Rachel me quiere y me respeta, pero también sé que proyecta en mí su propia inteligencia, talento y belleza.

Resistí su enamoramiento porque era plenamente consciente del proceso de proyección. Y lo que hice fue guiarla en la recuperación de la inteligencia, belleza y talento que había dejado de poseer. Después de muchas discusiones, quedó en evidencia que Rachel creía que yo poseía algunas cualidades de las que ella carecía. Le dije que se equivocaba y le pedí que buscara y pusiera un nombre a cada una de esas características que me atribuía. Sabemos que la proyección aparece cuando alguien queda afectado emocionalmente por el comportamiento de otra persona, sea positivo o negativo. En este caso en concreto, Rachel está afectada por mis cualidades positivas. Rachel ve en mí sus propias capacidades. Soy su espejo. Y únicamente es capaz de ver su sombra positiva a través de mí porque no ha destapado todavía todo su potencial deseado. Rachel se encuentra en una posición difícil. Si dejo de trabajar con ella, esas partes positivas desaparecerán para perderse de nuevo en la oscuridad hasta que encuentre otra persona en quien proyectarse. Mis cualidades son tan sólo una imagen de lo que ella es capaz de realizar por sus propios medios.

Mientras neguemos la existencia de parte de nuestros rasgos de personalidad, seguiremos perpetuando el mito de que los demás tienen cosas que nosotros no poseemos. Admirar a alguien representa una oportunidad para encontrar aspectos desconocidos de nuestra personalidad. Debemos aceptar tanto las proyecciones negativas como las positivas. Debemos retirar las tomas de corriente

que hemos colocado en los demás, girarlas y colocárnoslas de nuevo. Hasta que no seamos capaces de recuperar nuestras proyecciones nos resultará imposible ver todo nuestro potencial y experimentar la totalidad de quiénes somos.

Si me siento atraída por la valentía de Martin Luther King es sólo porque veo en él toda la valentía que yo soy capaz de expresar. Si me siento atraída por la capacidad de influencia de Oprah Winfrey es porque veo en ella toda la capacidad de influencia que yo soy capaz de desarrollar. Lo que proyecta la mayoría de la gente es su grandeza. Y ésta es la razón por la cual en Estados Unidos hay tantos actores y atletas famosos con tanto dinero. Les pagamos para que sean nuestros héroes... para que representen nuestros sueños y deseos no cumplidos. La gente envidia a las estrellas sin saber absolutamente nada de su vida personal. Se pierde en la vida de su ídolo como una forma de evadirse de la suya propia. Y la pura verdad es que están proyectando un aspecto propio en esos héroes. La grandeza que observas en los demás es tu propia grandeza. Cierra los ojos y reflexiona un momento. La grandeza que admirás en otro ser humano es tu propia grandeza. Es posible que la Manifiestes de una forma distinta, pero piensa que si no poseyeras esa grandeza serías incapaz de reconocerla en los demás.

No te sentirías atraído por una cualidad determinada de no poseerla. Y si todo el mundo ve a la gente de forma distinta es porque todo el mundo proyecta en los demás aspectos distintos de su ego. Nuestra tarea consiste en distinguir qué es precisamente lo que nos inspira de los demás y, una vez identificado ese aspecto, recuperarlo.

Nos preguntamos cómo es posible ser igual que la persona admirada si nuestra vida, en este momento, es tan distinta a la de esa persona. Supongamos, por ejemplo, que alguien admira a Miguel Ángel y está completamente seguro de que no tiene nada que ver con él. Lo que necesita hacer esa persona es centrarse en esas cualidades particulares que le inspiran para llegar a ser como Miguel Ángel. Es posible que se trate de un artista por descubrir y que admire su talento artístico. También es posible que admire su valentía, su creatividad o su genio. Es probable que el talento de esa persona no se encuentre en el ámbito artístico, pero que los dones de su personalidad escondan la capacidad de ser tan grande, tan creativo y tan valiente como el gran artista. Y que ese talento se manifieste en la música, la fotografía o la jardinería.

Todos los deseos de tu corazón están ahí, pendientes de ser descubiertos y de manifestarse. Cualquier cosa que te inspire no es

más que un aspecto de ti mismo. Encuentra qué es exactamente lo que admirás de una persona y lo hallarás en ti. Si aspiras a ser algo es porque posees el potencial necesario para manifestar lo que estás viendo. Como dice Deepak Chopra: «Todo deseo contiene en su interior el mecanismo que lleva a su realización». Esto significa que poseemos la habilidad de manifestar los deseos del corazón y que eso es lo que somos. Si no somos capaces de hacer o tener algo es porque no lo deseamos realmente. Así de simple. Goethe decía: «Si lo pensamos y creemos en ello, podemos conseguirlo». Lo más difícil es superar nuestros miedos. El miedo nos detiene. Nos repite constantemente que no somos lo suficientemente buenos y que no nos lo merecemos. Piensa que en este mundo no existe nadie igual que tú. Nadie que tenga los mismos deseos, los mismos talentos o los mismos recuerdos. Tu destino es único. Y tu trabajo consiste en descubrir esos talentos que son solamente tuyos y manifestarlos de la forma en que sólo tú puedes hacerlo.

Hace varios meses, vino a visitarme mi amiga Nancy. Había sufrido una depresión durante muchos años. La invité a asistir a un seminario ofrecido por uno de los ponentes más motivadores que conozco. Estuvimos muy atentas durante toda la sesión; yo ocupada tomando apuntes. Cuando cogimos el coche para volver a casa, Nancy me dijo: «Ese tipo es un perdedor». Sorprendida, le pregunté por qué pensaba eso. Me dijo que lo transmitía por los cuatro costados y que no sabía de lo que estaba hablando. Que hablaba demasiado rápido y que parecía un borde. Durante todo el camino, Nancy subrayó todo lo que no le gustaba del estilo y del mensaje de aquel hombre. Al llegar a casa, le pedí a Nancy que nos sentáramos a charlar. Le pregunté si de verdad pensaba que aquel hombre era un perdedor. Me miró con franqueza y me respondió que sí. Cogí una hoja de papel y le pregunté si estaría dispuesta a estudiar el problema. Lo pensó un instante y asintió.

En una cara de la hoja escribí todo lo que yo sabía acerca de aquel hombre. Era un consultor de éxito y trabajaba con empresas de la lista Fortune 500. Sus ventas de casetes con discursos motivadores se contaban a miles y sus intervenciones se cotizaban a cinco mil dólares por sesión. Llevaba más de veinte años casado y tenía tres hijos estupendos. En la otra cara de la hoja, escribí lo que yo sabía de la vida de Nancy. Estaba divorciada y no tenía hijos. Mantenía escasa relación con su familia. Estaba sin trabajo y había fracasado en las diversas ocasiones en que había iniciado un negocio. Era obesa y sufría distintas enfermedades. Sus deudas ascendían a más de cincuenta mil dólares y vivía completamente al día. Nancy examinó la

lista. Le dije: «Imagínate que enseño ambas listas a diez personas, ¿quién crees que dirán que es el perdedor?».

Nancy, de entrada, se quedó horrorizada ante la idea de que yo o cualquiera pudiera llamarla perdedora. Era su peor pesadilla. Y le expliqué que hasta que no fuera capaz de poseer ese aspecto de su personalidad, seguiría proyectándolo en los demás. Nancy era incapaz de escuchar mensajes potentes e importantes en boca de otras personas porque proyectaba en ellas sus pensamientos negados. Transcurridas un par de horas, Nancy empezó a comprender que en lo más profundo de su ser se consideraba, efectivamente, una perdedora. Y que si lo había enterrado tan profundamente era porque le resultaba muy doloroso. Su padre le decía que nunca conseguiría nada en la vida y ella le creyó. Desde su infancia, había estado creando de forma inconsciente diversas situaciones que le habían llevado a ratificar que era una perdedora, situaciones cuyo objetivo era recuperar ese aspecto de sí misma que ya no le pertenecía. Se veía reflejada en el mundo exterior, aunque siempre lo negara, y el ciclo continuaba sin detenerse nunca. En cuanto se reconoció perdedora, Nancy empezó a vislumbrar, el don oculto que conlleva ser un perdedor. Y sólo entonces pudo investigar qué era lo que le hacía perder siempre, comprometerse con la perdedora que llevaba dentro y permitir que la ganadora, que también llevaba dentro, generara una vida de abundancia. A partir de aquel momento, Nancy inició una nueva carrera y ahora disfruta de un gran éxito personal y financiero.

Como dice un viejo dicho: «Conocerse es conocer a los demás». Vemos en los demás lo que nos gusta y lo que no nos

gusta de nosotros. Cuando aceptemos todos los rasgos de nuestra personalidad veremos a los demás tal y como son y no a través de la nube que implica la proyección. Según otro dicho, los tres mayores misterios del mundo son el aire para los pájaros, el agua para los peces y el hombre para sí mismo. Somos capaces de ver todo lo que tenemos ante nosotros en el mundo exterior. Lo único que debemos hacer es abrir los ojos y mirar a nuestro alrededor. Necesitamos un espejo para vernos. Yo soy tu espejo y tú eres el mío.

EJERCICIOS

1. Observa los juicios de valor que realizas sobre los demás durante una semana. Cuando notes que te enfadas ante el comportamiento de alguien, anota el rasgo concreto de la personalidad de esa persona que te haya molestado. Escribe todas tus opiniones respecto a la gente que más se relaciona contigo. Incluye en la lista a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo.

Esta lista marca el inicio del descubrimiento de tus aspectos ocultos. Deberás repasarla cuando comiences el proceso de tomar posesión de tu sombra.

2. Anota en una lista los consejos que das a los demás. ¿Qué explicas a los demás para que mejoren su vida? Refleja en la lista si los consejos que das a los demás también te los aplicas a ti. A veces, decir a los demás lo que deberían hacer es una forma de recordarnos lo que deberíamos hacer nosotros. Date cuenta de que los consejos que ofrecemos a los demás suelen ser como un propio recordatorio.

5

Conoce tu sombra, conoce tu yo

Todos ocultamos un tesoro de oro macizo. Esa esencia dorada es nuestro espíritu, puro y magnífico, abierto y esplendoroso. Pero el oro está cubierto por una dura coraza de barro. Y ese barro es el miedo. Es nuestra máscara social: la cara que mostramos al mundo. Al destapar la sombra, nos despojamos de la máscara. Contemplemos la máscara con amor y compasión porque es muy importante conocer lo que escondemos detrás de ella.

Estudiemos la historia del Buda Dorado. En 1957, y con motivo del traslado de un monasterio tailandés, se encargó a un grupo de monjes la tarea de transportar un Buda de barro gigantesco. A medio traslado, uno de los monjes se dio cuenta de que el Buda estaba resquebrajado. Temiendo dañar el ídolo, los monjes decidieron esperar un día antes de proseguir el camino. Por la noche, uno de los monjes se acercó a comprobar el estado de la gigantesca escultura y la examinó por entero bajo la luz de la linterna. Cuando llegó al punto donde estaba la grieta, observó un reflejo brillante. La curiosidad del monje le empujó a ir en busca de un martillo y un cincel y empezar a picar la estatua del Buda de barro. Cuanto más barro sacaba, más reluciente era la escultura. Después de muchas horas de trabajo, el monje levantó la cabeza para contemplar, sin salir de su asombro, la figura de un enorme Buda de oro macizo.

Los historiadores creen que, cientos de años atrás, los monjes tailandeses habían cubierto el Buda con barro para protegerlo de un ataque del ejército birmano. Camuflaron el Buda para evitar su robo. Todos los monjes perecieron en el ataque y no fue hasta 1957, con motivo del traslado de la gigantesca escultura, cuando se descubrió el gran tesoro encerrado en ella. Igual que sucede con el Buda, nos protegemos del mundo mediante un caparazón externo, y nuestro auténtico tesoro queda oculto en su interior. Los seres humanos

escondemos inconscientemente nuestro oro bajo una capa de barro. Y para descubrir nuestro oro debemos armarnos de la valentía necesaria para desmontar, pieza a pieza, el caparazón exterior.

En mis seminarios suelo trabajar con gente que ha invertido años en terapias, seminarios transformacionales, ejercicios respiratorios y otras modalidades de curación. Siempre me preguntan lo mismo: ¿Cuándo acabará? ¿Cuándo estaré preparado? ¿Cuánto tengo que trabajar en los problemas que se repiten una y otra vez? Nadie se tiene por un magnífico Buda encerrado bajo un caparazón de barro. Todos odian su caparazón. No han descubierto que su caparazón de barro les protege de muchas más maneras de las que son capaces de imaginarse. Necesitamos los caparazones por muchas razones y las razones son distintas para cada caso en particular. Nuestro objetivo final es despojarnos del caparazón pero, en primer lugar, debemos lograr comprender esas máscaras y hacer las paces con ellas. ¿Qué crees que dijo el Buda de oro después de que los monjes le liberaran de su caparazón? ¿Crees que estaba enfadado y que dijo que odiaba aquel horrible caparazón? ¿O que le estaba agradecido por el servicio prestado y por haberle protegido de un más que probable robo?

De joven, mi caparazón externo era duro, despreocupado e insensible. Diciéndome «Lo tengo todo» ocultaba mis carencias y me hacía la ilusión de que era perfecta. Mi esencia comenzó aemerger a medida que fui rompiendo pieza tras pieza esta coraza. Pero no conseguí ver más allá de mi duro exterior hasta que no fui capaz de distinguir los distintos materiales que lo componían y que actuaban a modo de maquillaje para ocultar muchas emociones ocultas. No logré salir totalmente del caparazón hasta que empecé a observar a través de sus grietas. Mi vida se transformó realmente cuando conseguí apreciar y respetar la dura coraza que durante tanto tiempo me había protegido.

Tu caparazón externo es el «tú» que da la cara al mundo. Oculta las características que constituyen tu sombra. Nuestras sombras están tan bien camufladas que a menudo acabamos mostrando al mundo una cara que es completamente opuesta a lo que realmente poseemos dentro. De este modo, la dureza exterior de muchos oculta su sensibilidad, mientras que la alegría de otros, esconde su tristeza. Los que aparentan saberlo todo suelen ocultar sentimientos de estupidez, mientras que los que actúan con arrogancia lo hacen para esconder su falta de seguridad. Las personas frías ocultan en su interior a un verdadero colega, mientras que una cara sonriente suele camuflar una cara de enfado. Para descubrir nuestro auténtico yo es

necesario investigar bajo la máscara social que todos llevamos. Somos maestros del disfraz y engañamos a los otros, aunque también nos engañamos a nosotros mismos. Debemos descifrar las mentiras que nos contamos. Y esas mentiras están ahí cuando no nos sentimos plenamente satisfechos, felices, sanos o cuando nuestros sueños no se hacen realidad. Y así reconoceremos la sombra.

Se trata de un cambio de percepción. Considera tu caparazón externo como algo que te ha servido de protección, no únicamente como algo que te impide alcanzar tus sueños. El caparazón externo está diseñado para guiarte en tu proceso espiritual. Recuerda y explora todos y cada uno de los hechos, emociones y experiencias que te han llevado a construir el caparazón. De este modo, hallarás el camino de vuelta a casa y podrás aceptar la totalidad de lo que eres. Nuestros caparazones son como un mapa de carreteras que nos guía hacia el crecimiento personal. Están formados por todo lo que somos y de todo lo que no queremos ser. Obsérvate con sinceridad y utiliza la información almacenada en el caparazón externo, sin tener en cuenta lo penoso que haya sido tu pasado o sea el presente. Te guiará por el camino de la luz.

Cuando conozcas la totalidad de tu yo dejarás de necesitar la protección del caparazón. Las máscaras desaparecerán con total naturalidad y afrontarás el mundo con tu auténtico yo. Ya no necesitarás ser más o menos que los demás. Cualquier persona podrá ser tu amigo. Nuestros caparazones se forman a partir de nuestro ideal de ego. El ego es el «yo» diferenciado del «otro». El espíritu combina el yo y el otro en una entidad única. Cuando se produce la unión entre el espíritu y el yo, nos convertimos en una única persona respecto a nosotros mismos y respecto al mundo que nos rodea. La mayoría de la gente que no llega a descubrir la sombra es porque no está dispuesta a ser sincera. Al ego no le gusta perder el control de la situación. En cuanto reconocemos todos nuestros aspectos, tanto los buenos como los malos, el ego presiente una pérdida de poder. Sogyal Rinpoche, en su obra *The Tibetan Book of Living and Dying*, explica que:

El ego es la identidad asumida de forma falsa e ignorante. Por lo tanto, el ego es la ausencia del conocimiento auténtico de quiénes somos realmente, junto con su resultado: el intento de aferrarse como sea a una imagen de nosotros improvisada y hecha a base de remiendos, un yo inevitablemente camaleónico y charlatán que cambia y debe cambiar continuamente para mantener con vida la ficción de su existencia.

Debes saber que si al iniciar el proceso de la liberación de tu sombra escuchas una voz interior pidiéndote a gritos que te detengas, no es otra cosa que el ego temeroso de su propia muerte. Autorízate a liberar tu propio yo. Sólo retando a la persona que crees ser, conseguirás descubrir la persona en la que eres capaz de convertirte.

Utiliza a los demás a modo de espejo para descifrar el contenido de tu máscara. Habla con quienes te rodean... amigos, pareja, familia y compañeros de trabajo. Pídeles que identifiquen las tres cosas de ti que más les gustan y las tres que menos les gustan. Es importante que los entrevistados sepan que deben ser lo más sinceros posible. En tus manos está conseguir que digan realmente lo que opinan. Descubre si los demás te ven igual que te ves tú. Normalmente, los demás encuentran más cosas positivas en ti que tú mismo y, también, ven más características negativas que las que estamos dispuestos a aceptar.

La gente suele negarse a colaborar en este tipo de ejercicios porque temen ser juzgados por sus opiniones. La palabra juicio tiene muchas connotaciones negativas y por ese motivo prefiero utilizar el término reaprovechamiento de la información. El reaprovechamiento de la información es una herramienta de gran utilidad. No estamos obligados a creer lo que los demás piensan de nosotros. Deberíamos prestar especial atención, sin embargo, en caso de que tengamos miedo de escuchar lo que puedan decir de nosotros quienes nos rodean. Aquello que tememos oír suele ser lo que más nos aterroriza. Es la negación. Piensa en la negación como un acrónimo de «no me doy cuenta de que miento». Sólo cuando nos mentimos de alguna manera, tenemos miedo de saber lo que piensan los otros. Pero si crees sinceramente que lo que los demás piensan no tiene ninguna base sólida donde apoyarse, no hay de qué preocuparse. Cuando sí debemos preocuparnos es cuando estamos decepcionándonos a nosotros mismos y alguien nos llama la atención al respecto. Estudiaremos el ejemplo de Kate.

Estuve trabajando un tiempo con Kate y le pedí que realizara este ejercicio. El resultado fue que mucha gente a la que solicitó su opinión concluyó que Kate no era una persona íntegra. Estaba frustrada, pues, bajo su punto de vista, había intentado ser siempre muy sincera. Conozco perfectamente el funcionamiento de este proceso y por ello estaba segura de que la gente de su entorno percibía que Kate escondía algún aspecto de sí misma. Le pedí que cerrara los ojos mientras yo le hacía preguntas y que a cada pregunta

dejara que las imágenes fluyeran en su imaginación. Realizamos ejercicios de respiración, puse música y me dispuse a guiarla a través de una visualización. Le dije que paseara por un jardín. Que se imaginara las plantas, los árboles y las flores. Cuando conseguí que se relajara y se sintiera cómoda, le pedí que recordara una ocasión en la que no hubiera sido sincera, una ocasión en la que hubiera mentido, una ocasión en la que no hubiera demostrado su integridad. Hubo un silencio. Las lágrimas resbalaban por sus mejillas. Y cuando finalmente habló, lo hizo para explicarme la siguiente historia.

Kate siempre quiso ser médico. Había finalizado el último curso universitario y se encontraba en su tercer mes como residente en un gran hospital de Nueva Orleans. Era la hora de cenar y todo el mundo estaba muy ocupado. Kate también. Estaba visitando a los pacientes que tenía asignados. Entró en la habitación de una mujer que sufría una enfermedad cardíaca y decidió que debía administrarle solución salina. Kate no encontró a ninguna enfermera disponible en aquel momento, así que fue corriendo en busca de un vial de solución salina. Kate inyectó la solución en la vía sin antes comprobar el contenido del vial que le había dado una enfermera de la sala. A mitad del proceso, la enferma empezó a tener convulsiones. Kate, sorprendida, observó el vial que tenía en la mano y leyó en la etiqueta que el contenido era cloruro potásico. Detuvo la administración inmediatamente y estabilizó a la mujer hasta que las convulsiones cesaron. A aquellas alturas, los médicos ya habían entrado en la habitación para ver qué sucedía. Kate había escondido el vial. Estaba aterrorizada. Acababa de incumplir una de las reglas fundamentales que había aprendido a lo largo de sus años de estudio: no administrar nunca un medicamento a un paciente sin antes verificar su etiqueta, y podría haber matado o haber causado graves daños a aquella mujer. Cuando el médico le preguntó a Kate por lo sucedido, ella mintió y respondió que no lo sabía. Kate nunca había explicado a nadie esta historia. De hecho, nunca había vuelto a pensar en ello desde que acabó su temporada como residente y abandonó aquel hospital. Aquel día terrible, Kate se juró que jamás volvería a cometer otro error médico.

Habían transcurrido dieciséis años desde aquel incidente, Kate se había convertido en una profesional de la medicina y en una escritora de fama mundial, se sentía muy orgullosa de su integridad y despreciaba a las personas que mostraban estándares de integridad inferiores a los suyos. Pero en su vida personal, los amigos de Kate cuestionaban su integridad. Y ella estaba cegada, porque mucho tiempo atrás dejó de poseer esa parte de ella misma y la enterró en lo

más hondo. Kate llevaba una máscara de integridad para ocultar esa parte fraudulenta de ella misma. Se había engañado y había acabado creyéndose su propio disfraz.

Aquel único acto de falta de sinceridad, con el que Kate nunca estuvo de acuerdo, había adquirido vida propia. Mentía en sus relaciones con los demás y no se daba cuenta de ello. Se quejaba de que nunca la comprendían. Y Kate, a pesar de tantos logros, jamás se sentía plenamente satisfecha. Temía las relaciones íntimas y se distanciaba de sus amistades para que nunca nadie descubriera su secreto. Creía amar su forma de ser pero, después de haber trabajado juntas, llegó a la conclusión de que odiaba una parte de sí misma, un aspecto que en su día la hizo sentirse avergonzada y humillada. Y Kate vio la luz en el instante en que comprendió y aceptó su propia falta de integridad. Fue entonces cuando supo en qué momentos había mentido, tanto a ella como a los demás. Cuando acabamos las sesiones Kate parecía mucho más joven. Había sido capaz de liberar aquella enorme mentira que en su día negó. Se sentía libre y ligera y no comprendía por qué. Le expliqué su sensación física de liberación de la siguiente manera:

Reflexiona por un momento en la cantidad de energía que consumes en el esfuerzo de intentar ocultarte algo a ti mismo y al resto del mundo. Realiza el ejercicio con una fruta, la uva, por ejemplo. Llévala el día entero en la mano. Intenta no verla en ningún momento y ocultarla para que nadie más pueda verla. Al cabo de unas horas, piensa en la cantidad de energía que llevas consumida en tu intento. Esto es precisamente lo que nuestros cuerpos hacen a diario. Exceptuando el detalle de que no se ocupan únicamente de una pieza de fruta, sino de todas las piezas de fruta que pretendes ocultarte a ti y a los demás. En cuanto permitas finalmente que todas tus verdades salgan a la luz, te sentirás libre. Y, de este modo, podrás destinar el exceso de energía a tu crecimiento personal y a conseguir los objetivos que te hayas marcado. Somos tan estúpidos como nuestros secretos. Los secretos logran que resulte imposible ser nuestro auténtico yo. Y el mundo será tu propio reflejo de paz en cuanto hagas las paces contigo mismo. La armonía con el yo es la armonía con el mundo.

Las personas escuchan lo que dices y ven lo que haces, aunque también son conscientes de tu lenguaje corporal y de las posibles contradicciones entre dicho lenguaje y lo que dices y haces. Es muy importante prestar atención a la comunicación no verbal con los demás. Como decía Emerson, «Quien tú eres habla tan alto que no

puedo oír lo que me dices». ¿Qué dices cuando no hablas? El lenguaje corporal, las expresiones faciales y la energía que desprendemos emiten mensajes continuamente. Las investigaciones más recientes demuestran que el ochenta y seis por ciento de nuestra comunicación es no verbal. Y ello significa que sólo el catorce por ciento de lo que se dice verbalmente influye en el receptor de tus mensajes. Pregúntate lo siguiente: ¿Qué comunico con mi silencio? ¿Qué tipo de mensajes envío? ¿Sonrío aunque me sienta triste? ¿Parezco un tonto cuando explico lo magnífica que es mi vida? ¿Creo sentirme en plena forma aunque el espejo me diga lo contrario? ¿Soy capaz de mirarme a los ojos y sentirme conforme con lo que veo, o doy media vuelta y echo a correr?

Son preguntas normalmente complicadas de afrontar. Considera y concédate la libertad de que no te gusten tus respuestas, pues a buen seguro habrá respuestas desagradables. Este tipo de respuestas serán las que te resulten de mayor utilidad. Hace muy poco trabajé con un grupo de gente que recibía clases para dirigir seminarios sobre salud. Filmamos a todos los asistentes en vídeo para que pudieran comprender cómo les veían los demás. Tomó la palabra una joven muy atractiva, llamada Sandra. Hablaba bien, pero lo único que me quedó de ella era su forma de moverse... sus movimientos lentos y sensuales eran un flirteo con el público. Cuando terminó de hablar le pregunté cómo creía que la gente la percibía. Me respondió que pensaba que la veían como una persona competente y encantadora. Cuando preguntamos al público, las respuestas fueron «mona», «sexy», «se le escucha cuando habla». Le dije que, de haber sido hombre, estaría considerando la posibilidad de ir a tomar una copa con ella después del seminario. Y que, como mujer, sus movimientos sensuales podrían llegar a ofenderme. Todo lo que había hecho distraía la atención del espectador hacia el contenido de su discurso. El objetivo de Sandra era proporcionar información a la gente para mejorar su salud. Pero lo que transmitía eran conceptos como «Mirad qué bonita y qué sexy soy. ¿Os gusto? ¿Me encontráis atractiva?». Algo que, aunque no lo expresara verbalmente, incitaba al público a pensar en el cuerpo de Sandra en lugar de escuchar el mensaje que ella pretendía transmitir. Volvimos a pasar el vídeo de Sandra, esta vez sin voz, y se quedó muy sorprendida al comprender lo que comunicaba. Cuando le pregunté por qué creía que actuaba de aquel modo, me respondió que pretendía gustar a la gente y que atraer a los hombres le daba fuerzas. La verdad era que su lenguaje corporal actuaba de modo completamente contrario, ya que le restaba fuerza. Sandra llevaba años estudiando medicina. Y finalmente, ahora que tenía la oportunidad de hablar ante grupos grandes, lo que hacía era

mostrar su máscara en lugar de comunicar su mensaje. Sandra estaba más que dispuesta a ver y escuchar la verdad, aunque estuviera enojada y molesta por su comportamiento. Había trabajado duramente para conseguir esta manera de comunicarse y la parte de su personalidad que tanta aprobación necesitaba por parte de los hombres. Tan pronto como liberó este aspecto de su personalidad, Sandra fue capaz de aceptarlo y, en consecuencia, de convertirse en una fabulosa oradora, capaz de cumplir su sueño de ayudar a la gente.

Es normal que te aterrorice el proceso de preguntar a los demás lo que opinan de ti. Piensa que cada retazo de información que consigas es como una bendición. Conocerse totalmente requiere valentía y compromiso. Y jamás podrás transformar tu vida si no estás dispuesto a escuchar toda la verdad. Es normal pasar por una etapa de tristeza después de descubrir partes de uno mismo que llevan mucho tiempo ocultas. Si has estado engañándote respecto a tu nivel de autoestima, es más que probable que pases una temporada triste o enfadado. Recuerda la esencia de tu ser: la totalidad de quién eres no se altera aunque transfieras determinadas emociones e impulsos a tu sombra. De hecho, nunca dejas de ser la misma persona; tu verdadero y maravilloso yo siempre está ahí, aunque permanezca escondido en el último rincón. Reconciliarte con tu sombra es una forma de recordar quién eres realmente.

Continuemos con el proceso de liberar nuestra sombra una vez finalizada la tarea de recopilar información de las personas que nos rodean. Otro método para sacar a la luz los aspectos escondidos consiste en hacer una lista con los nombres de tres personas que admirás y tres personas que odias. Las personas que admirás deberían inspirarte cualidades que te gustaría emular. Y las que no te gustan deberían hacerte sentir muy molesto o enfadado. Tendrían que haber hecho algo que tú encontrarías horrible. Las listas no tienen por qué incluir a gente que conozcas personalmente, aunque podría darse el caso. Puede tratarse de políticos, actores, escritores, filántropos, músicos o asesinos. Terminada la lista, escribe las tres cualidades que más te gustan o admirás de esas personas, así como aquellas que te disgustan u odias más. Entonces, en una hoja aparte, escribe en dos columnas todas las cualidades positivas que admirás de la gente y todas las cualidades negativas que no te gustan. Mi lista es la siguiente:

Jacqueline Onassis: elegante, triunfadora, líder

Arielle Ford (mi hermana): espiritual, creativa, poderosa

Charles Manson: predador, temible, odioso

Hitler: asesino, xenófobo, maligno

Harriet Spiegel (una antigua profesora): arrogante, sabelotodo, colérica

LISTA POSITIVA

visionario

valiente

honorable

elegante

triunfadora

líder

espiritual

creativo

poderoso

LISTA NEGATIVA

predador

odioso

temible

asesino

maligno

xenófobo

arrogante

sabelotodo

colérico

Estas listas son un buen lugar donde hallar aspectos de la personalidad que no poseemos. Estudia con detalle todos y cada uno de los rasgos que hayas anotado. Yo prefiero empezar con los rasgos negativos. De entrada, te resultará complicado ver que tienes características iguales a alguien como Hitler. Para realizar bien el ejercicio, es imprescindible que desgloses cualquier término generalista, como asesino. Hazte la siguiente pregunta:

Qué tipo de persona cometería actos así? Para «asesino», por ejemplo, la respuesta podría ser «egoísta, enloquecido, alguien que no valora la vida humana». Si respondes con una frase del tipo «Alguien que no valora la vida humana», pregúntate entonces qué tipo de persona no valora la vida humana. Y responderás con términos tales como enfermo, demente y narcisista. La importancia básica del proceso reside en desglosar el lenguaje hasta llegar a la palabra específica o característica que te guste o te disguste. Encuentra las características que te provoquen una carga emocional. Descubre qué es lo que más te toca.

Steven, un consultor de éxito que asistió a uno de mis seminarios, llevaba ocho años realizando ejercicios de meditación y estaba realmente decidido a cambiar su vida. Llevaba cinco años sin pareja y estaba preparado para encontrarla, casarse y formar una familia. Se sentía preparado para profundizar en su interior y tratar de descubrir los motivos que le habían llevado a fracasar siempre en el terreno del amor. Hacia el segundo día, Steven había liberado ya muchos de sus aspectos, pero algo en concreto seguía preocupándole. Reclamó mi atención en el transcurso de una pausa para explicarme que no soportaba a uno de los asistentes al seminario. Le pregunté qué era lo que tanto le molestaba del caballero en cuestión. Lo pensó un instante y me susurró al oído: «Es endeble, y odio a las personas débiles». Permanecí en silencio hasta que Steven volvió a hablar. Me explicó la historia que os relato a continuación, con un rastro de culpabilidad en la mirada. Cuando Steven tenía cinco años, su padre se empeñó en que montara un pony durante una fiesta a la que asistía la familia al completo. Steven no había visto un pony de verdad en su vida y estaba aterrorizado ante la presencia de un animal tan grande. Steven le dijo a su padre que no estaba dispuesto a montar el pony porque tenía miedo y su padre le regañó: «¿Qué clase de hombre vas a ser? No eres más que un cobardica, la vergüenza de la familia». Le castigaron. A partir de aquel día, Steven decidió que jamás volvería a ser un cobardica. Había dedicado el resto de su vida a intentar que su

padre se sintiera orgulloso de él. Llegó a ser cinturón negro en karate, fue miembro del equipo de fútbol americano de la universidad, hizo levantamiento de pesas, y todo para demostrar que no era un cobardica. Consiguió engañar a su padre, pero también consiguió engañarse a él mismo. Llegó a olvidarse por completo de aquel penoso incidente.

Le pregunté a Steven si todavía veía en su vida alguna área donde se considerase un cobardica. Reflexionó sobre la pregunta y me respondió que se sentía cobarde con las mujeres. Les tenía miedo; miedo a comunicarse sinceramente con ellas. Como consecuencia, cada vez que se enfrentaba con problemas en una relación, Steven acababa dejándola. Había abandonado a casi todas las mujeres con quienes había mantenido relaciones y estaba en un momento en que incluso le daba miedo pedirle a una mujer para salir con él. Le aconsejé que se tomara el tiempo necesario para sentir plenamente su vergüenza y su incomodidad ante esas situaciones.

Cuando le pedí a Steven que me explicara la parte positiva de ser un cobarde, me miró como si me hubiera vuelto loca. Le resultaba imposible comprender como algo tan horrible, algo que había pasado la vida entera negando, podía esconder un don. Pero entonces Steven recordó una ocasión en la que ser un cobardica probablemente le salvó la vida. Estaba reunido bebiendo con un grupo de amigos de la universidad. Llevaban así un par de horas cuando uno de los chicos sugirió que podían ir a un bar de una ciudad vecina. Los tres amigos de Steven decidieron ir. Steven tenía miedo de conducir después de haber bebido o de subir al coche con alguien bebido al volante, así que se disculpó explicando que tenía una cita. No quería darles explicaciones sobre sus temores. No quería ser un cobarde. Dos horas más tarde, sus amigos se salieron de la carretera, uno de los mejores amigos de Steven murió y los otros dos resultaron gravemente heridos.

Steven no podía creer lo que estaba recordando. Había apartado completamente de su cabeza aquel triste incidente. En aquella época pensó que lo que le salvó la vida esa noche fue la suerte. Le pregunté si recordaba otras ocasiones en las que el hecho de ser un cobardica le hubiera ayudado. Empezaba a comprender que esa característica había hecho de él un hombre cauto, que le había alejado de peleas y que, muy probablemente, le había ayudado a no meterse en problemas más de una vez. Comentamos muchos incidentes más hasta que le pregunté a Steven cómo se sentía en aquel momento respecto a la posibilidad de ser un cobardica. La cara se le iluminó. Lo

había aceptado. Comprendía que ser de aquella manera le había resultado útil muchas veces. Steven podía sentirse orgulloso de ello. La vergüenza y el dolor desaparecieron.

Las nuevas perspectivas de Steven le reforzaron. Como comentaba Nietzsche, no tenemos ni voz ni voto respecto a los hechos que ocurren en nuestra vida, aunque sí lo tenemos en cuanto a la forma de interpretarlos. La interpretación puede realmente aminorar el dolor emocional. Inventar interpretaciones es un acto creativo. Tan pronto como Steven amó y respetó su cobardía fue capaz de dejar de reflejarla en otros hombres y, en lugar de sentir repulsión ante comportamientos cobardes, pudo utilizarlos como un recurso informativo.

El curso fue avanzando y Steven tuvo oportunidad de entablar relación con el hombre al que había considerado un cobarde. Se quedó asombrado al descubrir lo distinto que le parecía respecto a lo que consideró de buen principio. ¿Había cambiado Steven o es que aquel hombre había dado un giro radical en el transcurso de un par de horas? Steven había aceptado su cobardía y, con ello, había alterado su percepción. Lo veía claro. Steven se había liberado de la necesidad de ser un macho y aceptaba, a partir de aquel momento, su sensibilidad, su timidez y su cautela. Podía abrir el corazón y permitir que la gente se le acercara.

El primer paso del proceso de la sombra consiste en destaparla. Destapar la sombra requiere ser rigurosamente sincero y tener la voluntad suficiente como para ver lo que hasta ese momento no se ha visto. Con el reconocimiento de la sombra del ego se inicia el proceso de integración y curación. Recuerda que todos los rasgos negativos esconden un don, un regalo mucho más valioso de lo que puedas imaginarte. Se trata de trabajar y recibir, al cabo de muy poco tiempo, las bendiciones de la plenitud, la felicidad y la libertad.

EJERCICIOS

1. A continuación verás una lista de palabras negativas. Tómate el tiempo necesario para identificar las palabras que te provoquen una carga emocional. Luego, di en voz alta «soy un...». Si al decir la frase no sientes ningún tipo de emoción, pasa a la siguiente palabra. Anota las palabras que no te gusten o que te hayan hecho reaccionar. Si tienes dudas ante una palabra en particular, cierra los ojos durante un minuto y medita respecto al significado de esa palabra. Repítela en voz alta unas cuantas veces y pregúntate cómo te sentirías si alguien que te merece todos los respetos te dijera que eres eso. Anota la palabra en la lista si crees que te enfadarías o te molestarías al oírla. Piensa un rato más en palabras que no aparecen en la lista pero que están presentes en tu vida o te causan dolor.

Orgulloso, mentiroso, falso, tacaño, odioso, celoso, vengativo, controlador, asqueroso, posesivo, malhumorado, cobarde, diabólico, teatrero, mojigato, mujeriego, airado, secretista, dependiente, alcohólico, predador, drogadicto, jugador, enfermo, gordo, repugnante, estúpido, idiota, miedoso, inconsciente, masoquista, bulímico, anoréxico, insignificante, picapleitos, compulsivo, frígido, rígido, abusivo, manipulador, víctima, victimizador, egocéntrico, superior, loco, emocional, pomposo, feo, sensiblero, parlanchín, bocazas, pasivo, agresivo, maloliente, poco convincente, cobarde, pelmazo, poco auténtico, ofensivo, inapropiado, salvaje, muerto, zombi, tardón, irresponsable, incompetente, perezoso, oportunista, lujurioso, mezquino, desagradable, tonto, traidor, chivato, inmaduro, cotilla, impertinente, desesperado, infantil, ligero de cascós, arpía, marica, aventurero, hormonal, cruel, insensible, asustadizo, peligroso, explosivo, pervertido, sicótico, necesitado, mamón, perturbador, ruin, defensivo, misántropo, triste, frágil, impotente, soso, castrado, hijo de mamá, nervioso, arrogante, miserable, solterón, guarro, decepcionante,

sentencioso, impostor, superficial, violento, irreflexivo, mártir, hipócrita, macarra, soplón, rencoroso, condescendiente, competitivo, ambicioso, despilfarrador, demente, siniestro, fanático, basura, ansioso, apegado, brillante, mentecato, misógino, sádico, metijón, perdedor, inútil, equivocado, envidioso, crítico, blandengue, negligente, puta, vergonzoso, sucio, amargo, desvergonzado, mandón, inflexible, viejo, frío, introvertido, desalmado, sin corazón, acabado, reservado, resentido, racista, de pocas luces, esnob, elitista, homosexual, dominante, sórdido, autoritario, inflexible, malo, ignorante, ladrón, tramposo, chapucero, insistente, sin clase, mediocre, tortuoso, confabulador, buscón, inseguro, depresivo, desesperanzado, no lo suficientemente bueno, mendigo, quejica, pesado, pelota, frugal, antipático, delincuente, asustadizo, entrometido, perfeccionista, anal, sabelotodo, besaculos, malicioso, resentido, recto, libertino, clase media, resistente, callado, engañoso, inferior, destructivo, cabezón, conflictivo, débil, impaciente, despreciable, obstáculo, autodestructivo, imperioso, idiota, tosco, hipersensible, terco, estrecho, insípido, poco interesante, aburrido, vacío, malévolos, ridículo, desgraciado, incordio.

2. Imagínate que en el periódico local publican un artículo sobre ti. Piensa en cinco cosas que no te gustaría que dijeran de ti. Escríbelas. Ahora intenta imaginarte cinco cosas que podrían decir y que no te importaría en absoluto que salieran publicadas. La pregunta aquí es la siguiente: ¿son verdad las primeras cinco cosas y falsas las segundas cinco? O ¿has decidido, con la ayuda de familiares y amigos, que las primeras cinco cosas son cosas que no debemos ser y, por lo tanto, no te gustaría que se mencionaran? Debemos destapar lo que se oculta detrás de esas palabras para recuperar las partes de nosotros que en su día dejamos de poseer.

Anota tu opinión respecto a cada una de esas palabras. Trata de identificar cuándo opinaste así por primera vez o de quién sacaste esa opinión. ¿Fue de tu madre, de tu padre o de algún otro familiar?

6

«Yo soy así»

Cuando hayamos sacado a la luz todos los aspectos que en su día dejamos de poseer, estaremos preparados para saltar al segundo paso del proceso, que consiste en tomar posesión de todos esos aspectos. Y cuando digo tomar posesión, me refiero a reconocer que un determinado aspecto te pertenece. Ahora podemos empezar a responsabilizarnos de todo lo que somos, de las partes que nos gustan y de las que no. Alcanzado este punto, no es absolutamente necesario que todos tus aspectos te gusten; lo único importante es que los reconozcas, tanto ante ti como ante los demás. Hazte tres preguntas, te resultará útil. ¿He mostrado alguna vez en el pasado este tipo de comportamiento? ¿Lo muestro en la actualidad? ¿Bajo qué distintas circunstancias muestro ese comportamiento? Iniciarás el proceso de tomar posesión de un rasgo concreto de tu personalidad en cuanto hayas respondido sí a cualquiera de las preguntas anteriores.

Hay rasgos más fáciles de reconocer que otros. Los que resultan más difíciles de poseer son aquellos aspectos que hemos intentado negar con más fuerza o que hemos proyectado en otra persona. Tardaremos más tiempo en conseguirlo. Piensa que es tan importante mostrarte desagradable contigo mismo como ser amable. Para descubrir que «eres» lo que menos te gustaría ser deberás armarte con gran voluntad. Decídate a mirar las cosas bajo una perspectiva completamente distinta al mecanismo de defensa que quiere que digas: «Yo no soy así». La perspectiva que debes adoptar es la siguiente: «Yo soy así. ¿Dónde soy así?». No caigas en la tentación de juzgarte. Si descubres que eres egoísta o celoso, no realices conclusiones prematuras ni decididas que eres alguien horrible. Todos poseemos esas características, así como sus polos opuestos. Forman parte de nuestra humanidad. Nuestras emociones e impulsos, tanto

los que calificamos como positivos como los que calificamos como negativos, están ahí para guiarnos y enseñarnos. No seas escéptico y otórgate la oportunidad de llegar a conocer todos esos aspectos y los dones que encierran. Te prometo que al final del proceso hallarás el oro que tanto esperas.

«Poseer» constituye un paso esencial en el proceso de curación y de creación del tipo de vida que amamos. Es imposible aceptar lo que no se posee. Para manifestarte con todo tu potencial deberás recuperar esas partes de ti que negaste, ocultaste o pasaste a otras personas. Cuando me encontraba en los primeros pasos de mi propio proceso me parecía que nunca daría con el hombre adecuado. Ninguno de los hombres que yo quería parecía quererme a mí. Los hombres pasaban por mi vida igual que se pasan las hojas de una revista. Me atraían hombres que no eran los adecuados porque yo no sabía ni quién era y también porque había alejado de mí características bellas e importantes. De hecho, el único hombre al que verdaderamente amé me dijo que no podía seguir conmigo porque llegaría el día en que me daría cuenta de quién era yo en realidad y le abandonaría. Mis amigos se percataban de que no elegía a los hombres adecuados. Pero yo seguía considerándome una pequeña casa de dos dormitorios que, además, necesitaba muchos remiendos. De este modo, todos seguían reflejándose mi falta de autoestima. En cuanto fui tomando posesión de más aspectos de mi persona (mi miedo, mis secretos y mi grandiosidad), dejé de tener la necesidad de atraer a parejas temerosas, secretas y grandiosas. Me resultaba mucho más sencillo atraer a hombres en los que reflejar mis aspectos positivos, hombres agradables, entregados y que me amaban y aceptaban tal y como soy.

Cuando no aceptamos un aspecto propio, atraemos continuamente hacia nuestras vidas a personas que demuestran ese aspecto. El universo intenta demostrarnos quiénes somos en realidad y ayudarnos a recuperar de nuevo la unidad. Solemos enterrar tan profundamente los aspectos que dejamos de poseer que nos resulta imposible ver que en verdad somos un tipo de persona que tenemos ante nuestros ojos y que no nos gusta en absoluto. Sin embargo, hay una razón para que este tipo determinado de persona siga apareciendo continuamente en nuestra vida. Durante muchos años, cada vez que mi amiga Joanna tenía una cita me decía siempre, «no es para mí, es un ingenuo». Repitió el comentario en seis o siete ocasiones y mantuve la boca cerrada. Pero al cabo de un tiempo, resultaba ya demasiado evidente. Finalmente le sugerí a Joanna que también ella era una ingenua. Le dije que en cuanto tomara posesión

de su ingenuidad acabaría con el problema de encontrar ingenuos a todos los hombres con quienes quedaba. Me tomó por loca. Afirmé que yo nunca salía con tipos ingenuos. ¿Cómo era posible que todos los hombres con quien quedaba mostraran esa característica que tanto le disgustaba?

La historia se prolongó durante meses. Yo tenía muy clara la dinámica de lo que sucedía, mientras que Joanna seguía sin enterarse y, por este motivo, la situación llegó a convertirse en cómica. Un día recibí una llamada de Joanna muy entrada la noche. Acababa de comprenderlo después de una cita con otro ingenuo. Estaba fatal y me pidió que le explicara por qué ella era una ingenua. Le sugerí que a veces, cuando se ponía esos calcetines cortos de color rosa con las zapatillas deportivas de cuero de color blanco tenía un aspecto que la gente podría considerar como un poco ingenuo. La verdad es que casi se echa a reír y me prometió que reconocería su propia ingenuidad para no tener que citarse nunca más con hombres ingenuos. Decidió anotar en una lista todas las ocasiones de su vida en que había actuado con ingenuidad. Al día siguiente, Joanna me llamó. Tenía preparada una larga lista con todas las cosas ingenuas que había hecho y dicho. Joanna, negando su ingenuidad, había construido una fachada de frialdad. Llevaba más de veinte años conviviendo con ella pero, a pesar de ello, consiguió vislumbrar la ingenuidad escondida tras ella.

Joanna comprendió, descubriendo los momentos más ingenuos de su vida y riéndose de ellos conmigo, que no pasaba nada por ser un poco ingenua. De esto hace ya dos años y os aseguro que, desde aquel momento, jamás ha vuelto a salir con un ingenuo. A cambio de tomar posesión de su ingenuidad, Joanna recibió el don de construir un personaje público actual, chic y elegante. Gracias a su ingenuidad y a la respuesta que tuvo Joanna llegó a crear un bello estilo propio y muy personal.

Hay muchas formas de abordar el tema de tomar posesión de todos los rasgos de la personalidad. Comienza concentrándote en las características que te resultan más ofensivas. Busca la lista de palabras que describen a las personas que menos te gustan o que más odias y examina todos sus rasgos. Para que el proceso funcione, debes tomar posesión de todos esos rasgos, por mucho que te cueste. Busca un momento en tu vida en que hayas mostrado tales rasgos o en que alguien de tu entorno los haya percibido en tu comportamiento. Prueba cada uno de los rasgos como si de una chaqueta se tratara, mira cómo te sienta e imagínate lo que deberías

hacer para que te sentara bien. Imagina cómo reaccionarías si alguien que te quiere te calificara con ese término. Examina tus propias opiniones respecto a esa determinada característica y tus opiniones respecto a las personas que la muestran. Piensa en cuántas personas has despreciado por ser así. No intentes compararte favorablemente respecto a esas personas ni diferenciar tu comportamiento respecto al suyo. No permitas que tu ego intente justificar tu comportamiento. Recuerda que el mundo ve a los ingenuos como ingenuos.

Un señor que asistió a uno de mis cursos parecía encantado con el concepto de serlo todo, de poseer el mundo entero en su interior. Bill rondaba los sesenta y en toda su vida sólo había tenido problemas con una persona, su hijo de veintidós años de edad. Le pregunté qué era lo que más le molestaba de su hijo. Bill me respondió que su hijo era un mentiroso, que le mentía constantemente y que eso, a su parecer, era lo peor que podía hacer una persona. «Lamas he dicho una mentira en toda mi vida», afirmó Bill. «Pregunte a cualquiera que me conozca». De lo alterado que estaba, se puso rojo como un tomate. Tardé un cuarto de hora en intentar que reconociera que había mentido alguna vez en su vida o que podría hacerlo en el futuro. Los asistentes del curso estaban impacientándose con Bill. Todos éramos capaces de recordar un mínimo de cien veces en las que habíamos mentido siendo niños, adolescentes o adultos, sin mencionar lo mucho que nos mentíamos a nosotros mismos. Pero Bill no cedía. Entonces le pregunté a Bill si nunca había mentido un poco en la declaración de renta. Sonrió y dijo, señalándome con el dedo: «Este tipo de mentiras es distinto». Todo el mundo le miró con incredulidad.

Siento decir que Bill es una de las pocas personas que ha atendido a mis cursos sin éxito alguno. James Baldwin, un analista seguidor de Jung, decía: «Sólo es posible enfrentarse a los demás cuando se es capaz de enfrentarse a uno mismo». Bill tenía en tan mal concepto a su hijo por ser un mentiroso y su opinión respecto los mentirosos era tan inamovible, que no estaba dispuesto a descubrir este aspecto concreto en sí mismo. Había invertido demasiado esfuerzo en comportarse correctamente. Si Bill hubiera sido capaz de tomar posesión de ese aspecto de su personalidad, habría sido también capaz de conectar con su hijo. Tomar posesión de algo que hemos dejado de poseer anteriormente, que hemos ignorado, odiado, negado y enjuiciado en los demás, requiere compasión. Igual que requiere compasión aceptar que somos humanos y que en nuestro interior poseemos todos los aspectos, buenos y malos, de la

humanidad. Cuando por fin abras el corazón, descubrirás que sientes compasión por todo y por todos.

Uno de los asistentes a mis cursos del año pasado fue un caballero llamado Hank. Su novia era su mayor problema, siempre llegaba tarde. Compartió con el grupo los casos concretos que más le molestaban al respecto. Le sugerí a Hank que la razón por la cual se enfadaba tanto con su novia era porque ella, con su actitud, no hacía otra cosa que reflejar un aspecto de Hank. Afirmó que eso era imposible, aunque todos los asistentes al seminario tenían clarísimo que Hank no soportaba ese aspecto de su novia. Los acontecimientos eran muy recientes y no podía evitar su enfado al relatarnos lo que había sucedido aquella misma mañana. Como estábamos al principio del seminario, decidí no presionar mucho a Hank y decirle únicamente: «Lo que no puedes ser, no te deja ser». Hank comprendía que tenía un problema en cuanto a aceptar los retrasos de su novia y que se sentía emocionalmente muy aplicado en ello. Cuando le pregunté si él también era de los que siempre llegaban tarde, su respuesta fue: «Nunca».

El seminario siguió adelante y realizamos distintos ejercicios. Veinticuatro horas más tarde, Hank seguía en las mismas. Regresamos todos a nuestros puestos después de la pausa de la cena de la segunda noche y enseguida nos dimos cuenta de que había una silla vacía. Yo, al principio del seminario, había subrayado la importancia de la puntualidad después de las pausas para aprovechar el tiempo al máximo. Nos preguntábamos quién sería la persona que faltaba, cuando alguien dijo: «Es Hank». Esperamos unos cuantos minutos pero, en vista de que no llegaba, decidimos reiniciar la sesión. Fue entonces cuando una mujer sentada en la primera fila me dijo: «No sé si te has dado cuenta, pero Hank llega tarde después de cada pausa. Estoy cansada de tener que esperarle siempre para empezar». Todos nos dimos cuenta, de repente, de que Hank estaba haciéndonos lo mismo que su novia le hacía a él. Hacernos esperar.

Hank llegó diez minutos tarde. Interrumpí la sesión para ver si Hank estaba dispuesto a hacer algo que jamás había hecho antes. Le pregunté si se había percatado de que siempre llegaba tarde después de las pausas. Me miró y dijo:

—Son sólo unos minutos. ¿Qué problema hay?

Todo el mundo sonrió con incredulidad. Y mi respuesta fue la siguiente:

—Hank, eres el único en la sala que ha llegado tarde después de las cinco pausas que llevamos realizadas. Es probable que haya gente que se sienta ofendida por el hecho de que nos veamos obligados a malgastar tiempo y energía comprobando si hay alguien que llega tarde y teniendo que esperar varios minutos para ver si llegas y poder empezar de una vez por todas. ¿Ves alguna correlación entre lo que estás haciéndonos y lo que te hace tu novia?

Hank se negó a reconocer que llegar unos pocos minutos tarde, entendiendo esos pocos minutos como algo comprendido entre tres y quince, representara algún tipo de problema. Nos explicó que los retrasos de su novia solían ser de dos horas e, incluso, de un día entero.

—Eso —dijo— es llegar tarde. Eso sí que es un problema.

Hank había racionalizado una diferencia fundamental entre retrasarse cinco minutos y retrasarse varias horas. Los consideraba como dos problemas totalmente distintos. Pedí a los asistentes del curso que quienes estuvieran de acuerdo con él levantaran la mano. Nadie la levantó. Luego pedí que levantaran la mano los que opinaran que era una grosería por parte de Hank retrasarse en cada ocasión. Todo el mundo levantó la mano. Todos los asistentes del curso, excepto Hank, creían que Hank estaba haciéndonos lo mismo que su novia le hacía a él. Un tardón es un tardón, un ingenuo es un ingenuo. Las distinciones las marca el ego como método de autoprotección. Alguien se levantó para decirle a Hank que todo el mundo hacía lo que podía por ser puntual y que, por lo tanto, se esperaba que él hiciera lo mismo. Yo añadí un comentario. Le expliqué que si alguien de mi entorno llega siempre tarde y veo que no hace nada para mejorar esa mala costumbre, dejo de contar con esa persona. También le expliqué a Hank que, para mí, la persona que llega siempre tarde me transmite el mensaje de que mi tiempo carece absolutamente de valor, o de que su tiempo es mucho más importante que el mío. Hank estaba enfadado y perplejo. Le pedí que cuando volviera aquella noche a casa reflexionara sobre todo lo que habíamos comentado.

A la mañana siguiente, Hank llegó puntual. Dijo que había pasado media noche despierto haciendo una lista con todas las ocasiones en que había llegado tarde durante el pasado año. Se daba cuenta de que casi siempre llegaba tarde, pero que siempre había creído que un retraso inferior a la media hora no suponía ningún problema para nadie. Aquel día, delante de todos nosotros, Hank tomó posesión de sus retrasos y comprendió que retrasarse era una grosería. Seguía enfadado con su novia aunque comprendía que, a su manera, estaba

haciéndonos lo mismo que le hacían a él. Hank había enterrado tan profundamente aquel aspecto de su personalidad que lo hacía de un modo totalmente inconsciente. La grosería no encajaba en su ideal de ego. Se le relajó la cara tan pronto como tomó posesión de sus retrasos y de su grosería. Acababa de rendirse internamente de forma natural. Y gracias a ello era capaz de poseer más aspectos de su propia personalidad. Ya no volvió a hablar con tanta frustración del comportamiento de su novia. Comprendía los beneficios de recuperar lo que estaba proyectando en ella y de poseer sus propios rasgos. Estaba liberándose para ser capaz de decidir si deseaba seguir la relación con una mujer que llegaba constantemente tarde.

Hank se consideraba una persona atenta y responsable, pero había necesitado atraer a un tipo particular de mujer para demostrarse aquel aspecto oculto de su personalidad. Las personas buscamos el reflejo de lo que somos porque lo suscitamos de manera inconsciente. Ésta es la razón por la cual existen tipos de personas y situaciones que se repiten en nuestras vidas continuamente. El milagro se produce cuando de verdad tomamos posesión y aceptamos ese determinado aspecto de nuestro carácter. Llegado este punto, la persona que nos sirve de espejo deja de comportarse de esa manera o nos sentimos libres para apartarla de nuestra vida. Porque cuando desconectamos, dejamos de necesitar otra persona en la que reflejar nuestra sombra. Cuando somos más plenos, gravitamos de forma natural en dirección hacia aquellos que reflejan nuestra plenitud. Cuando el propósito de nuestra alma sea la plenitud, reclamaremos continuamente lo que necesitamos ver para conseguir dicha plenitud. Cuanto más poseamos, mejores serán las personas que se crucen en nuestra vida.

Tómate el tiempo necesario para reflexionar sobre las características que no quieras poseer. No pases por alto aquellas cosas que se te resisten. Busca hasta encontrar de dónde proviene esa resistencia. Percáñate de tus opiniones. Anota todas las ocasiones en que hayas demostrado esa determinada característica. Si te resulta muy difícil, solicita la ayuda de un amigo. Recuerda que siempre que ponemos un cero al comportamiento de alguien es porque nosotros también lo demostramos. Cuando en mis seminarios tropiezo con alguien muy apegado a un rasgo de personalidad determinado que le resulta imposible poseer, le pido que se ponga tozudo como una muía. La gente se ríe de la expresión. Pero en cuanto esas personas se muestran tozudas como muías, trabajan sin problemas con la característica que tanto se les resiste.

Las palabras que más nos cuesta poseer aparecen siempre relacionadas con hechos en los que creemos que alguien nos ha decepcionado o engañado. Nuestro ego se resiste a poseer características que harían que dejáramos de echar las culpas a alguien de lo que nos sucede en la vida. Pasamos mucho tiempo construyendo argumentos contra la gente que nos ha hecho daño. Recuerdo las palabras que mencionó Oprah Winfrey con motivo de una ceremonia de entrega de diplomas: «Convertid vuestras heridas en sabiduría». En lugar de apegarnos al rencor, aprendamos de él. Busca la parte positiva de las heridas que hayas sufrido. ¿Dónde te han llevado? ¿Quién está presente en tu vida en este momento y no lo habría estado de no ser por esa mala experiencia? ¿Hasta qué punto el rencor y el apego a las heridas te impide cumplir tus sueños? Utiliza tus heridas para crecer y aprender. Actúa de este modo y dejarás de sentirte víctima. Observa a la persona que te ha hecho daño; estudia los aspectos de esa persona que más te hieren. Cuando descubras en ti mismo esas cualidades dejarás de sentirte vinculado a esa persona o dejará de afectarte su comportamiento.

Existe una historia Zen sobre dos monjes que, en su viaje de regreso a casa, fueron a parar a orillas de un río de aguas caudalosas y turbulentas. Al llegar a la orilla vieron a una joven que no podía atravesarlo. Uno de los monjes la tomó en brazos, cruzó con ella el río burlando la fuerte corriente y la depositó sana y salva en la otra orilla. Los monjes prosiguieron su camino. Finalmente, el monje que había cruzado el río solo no pudo reprimirse más y le dijo a su hermano:

—Sabes perfectamente que las reglas nos prohíben tocar a las mujeres. Has roto los votos sagrados.

A lo que el otro monje replicó:

—Hermano, dejé a esa mujer en la orilla del río. ¿Sigues tú cargando con ella?

Cuando nos apegamos a las viejas heridas seguimos nuestro camino arrastrando esa carga. Recientemente, estuve trabajando con una hermosa joven, llamada Morgan, que sufría un cáncer de estómago. Vino a verme sin ganas de vivir y resignada al hecho de que aquel cáncer acabaría con su vida. Morgan vivía en un estado de rabia continua. Odiaba a su madre por el ciclo continuado de abusos físicos y emocionales que caracterizaban su relación. Había sobrepasado hacía muy poco tiempo la barrera de los treinta y había asistido a innumerables seminarios de superación. A pesar de ello, Morgan seguía siendo incapaz de liberar la hostilidad que sentía por su

madre. Morgan y yo decidimos que, aun estando tan débil, da una oportunidad a mi seminario e intentaría liberar las emociones tan perjudiciales que sentía.

En un determinado momento de mis seminarios, suelo solicitar a los asistentes que escriban las cinco cosas que más les cuesta poseer. Luego realizamos por parejas un ejercicio de reflejo hasta que todo el mundo consigue liberar la carga emocional que les suponen las cinco características elegidas. Por ejemplo, si una de las palabras elegidas fuera «incompetente», yo diría «Soy una incompetente» y mi pareja, mirándome a los ojos diría «Eres una incompetente». Entonces repetiría «Soy una incompetente» y mi pareja diría de nuevo «Eres una incompetente». Y seguiríamos con el ejercicio hasta conseguir que a mí no me importara en absoluto ser una incompetente o que me llamaran incompetente. Repetir la palabra en voz alta una y otra vez vence la resistencia a ser calificado así y a poseer esa característica.

Antes de comenzar el ejercicio, suelo verificar las listas construidas por los asistentes, porque normalmente se olvidan palabras evidentes para todo el mundo aunque invisibles para uno mismo. Me acerqué a Morgan. Estaba preparando su lista de palabras y me di cuenta de que había pasado por alto un término que siempre utilizaba con referencia a la relación con su madre. Yo era consciente de que era trascendental que Morgan tomara posesión de esa palabra en particular y le dije a la pareja de Morgan que trabajaran con la palabra «loca».

Morgan me miró enfadada. Me dijo: «Yo no estoy loca y lo sabes perfectamente». Le repetí una vez más que lo somos todo y que, por lo tanto, también era una loca. Le comenté que si se le ocurría decirme que yo estaba loca me quedaría tan ancha. A la pareja de Morgan tampoco le importaba en absoluto que le dijeran que estaba loca. Morgan se retorció en su asiento, gritó y nos dijo que creía que iba a devolver. No podía decir que estaba loca. Era una palabra que no le salía de la boca.

La pareja de Morgan y yo la miramos y gritamos: «¡Loca! ¡Dilo! ¡Poséelo, Morgan! ¡Loca!». Le pregunté: «Dime, Morgan, ¿cuándo has estado loca en tu vida?». Morgan pensó en diversas ocasiones en las que había actuado como una loca, pero la palabra seguía resisteñéndose. Yo, lo único que pretendía era que dijera que estaba loca. Sabía que si conseguía repetir la palabra varias veces, perdería

toda la energía y la carga emocional que le suponía. Lo que nos da miedo, aparece. Y para Morgan, la locura le había llegado en la forma de su enfermedad. Carecía de libertad. Estaba a punto de tomar posesión del mayor miedo y la mayor pesadilla de su vida. Aquella noche, Morgan volvió a casa siendo capaz de decir «estoy loca», aunque no lo sintiera completamente. Pero lo consiguió más tarde, después de sumergirse en un baño relajante y de repetirle la palabra constantemente. Unos meses después me escribió esta carta:

Para poseer la locura, he tenido que romper con el miedo y con todo lo que viví de pequeña y que fui asociando a la locura. He tenido que aceptarlo y dejarlo ser. Cuando lo conseguí, caí de rodillas y recé. Dios mío, aleja las tinieblas de mi mirada y déjame ver tan sólo la belleza de mi madre. Durante los cuarenta y cinco minutos siguientes, recé con todo mi fervor para alejar todos los prejuicios que sentía hacia mi madre y hacia mí misma, para aceptar que ella lo había hecho todo lo mejor que podía. Recé para perdonarme por haberla culpado de forma inconsciente, por haberme herido yo misma, por no haberme amado en absoluto y por haber caído enferma. Me inundó la paz. Siempre que pensaba en mi madre, antes de trabajar contigo, me exaltaba y me ponía tensa. Ahora me invade la paz. Aquel ejercicio me abrió la puerta y ahora soy capaz de caminar tranquilamente. El cáncer ha dejado de expandirse y empieza a retroceder lentamente.

Morgan ha ganado su batalla contra el cáncer. Las pruebas demuestran que ha acabado totalmente con él. Dejó de odiar muchos aspectos de sí misma y fue capaz de perdonar, tanto a ella como a su madre. Siempre que nos vemos me explica que lo peor de todo el proceso fue tomar posesión de la palabra loca. Tenía los ojos cerrados y no veía la parte de su madre que portaba en su interior. Pero en cuanto se percató de que se estaba muriendo por culpa del rencor, fue capaz de aceptar la totalidad de su ser. Poseer la sombra restaura la tendencia natural del cuerpo hacia la plenitud. La persona plena está curada.

La transformación en sí es cuestión de segundos. Es un cambio de percepción, algo parecido a cambiarse las gafas. Si miramos el mundo con los ojos de un martillo, todo nos parecerán clavos. Si dejamos de ser martillo para convertirnos en cerrojo, todo nos parece

una llave. Las percepciones adquieren siempre el color con el que nos vemos, igual que sucede con nuestras decisiones respecto a lo bueno y lo malo, lo que está bien y lo que está mal, lo que nos gusta y lo que nos disgusta. Cambia tus actuales gafas de «Estoy en el mundo» por las de «Soy el mundo». Únicamente así comprenderás que no sólo está bien serlo todo, sino que también es algo esencial.

Soy consciente de que a la mayoría de gente le cuesta aceptar el concepto. Nos enseñan a no decir nunca cosas negativas sobre nosotros. Si un día me levanto sintiéndome inútil, se supone que debo aparentar que no me siento así. Se supone que tengo que decirme que soy una persona que merece la pena y que a lo largo del día me sentiré tal y como toca sentirse. Tengo que ir al trabajo aparentando ser una persona que merece la pena porque lo contrario no está bien visto. Debo ocultarme el día entero detrás de mí máscara de persona válida y confiar en que nadie se percate de ello. Pero interiormente estoy desesperada porque no estoy siendo yo misma, y todo porque soy incapaz de aceptar que soy una inútil. Oponemos resistencia a un rasgo de nuestra personalidad y ponemos en tela de juicio a quienes consideramos inútiles. Se nos dice que las afirmaciones hacen que nos sintamos bien. Pero, como digo en mis charlas, por mucho que tapemos la caca con helado, volveremos a notar el gusto a caca después de unas cuantas cucharadas. Integrando los rasgos negativos en nuestro yo, dejamos de necesitar afirmaciones, porque somos conscientes de que somos tanto útiles como inútiles, guapos como feos, perezosos como trabajadores. Al creer que sólo podemos ser lo uno o lo otro, proseguimos la lucha interna enfocada a ser sólo lo mejor. Nos avergonzamos si nos sentimos únicamente débiles, asquerosos o egoístas, características de las que creemos que carecen los amigos y la familia. Cuando interiorices que posees todas las características del universo, comprenderás que todos y cada uno de los aspectos existentes tiene algo que enseñarte. Y estos maestros son quienes te darán acceso a toda la sabiduría del mundo.

A veces, para tomar posesión de un rasgo de personalidad, se hace necesario liberar cierta rabia acumulada, hacia ti o hacia los demás. La gente me pregunta a menudo si es correcto enfadarse con uno mismo. Mi respuesta es que siempre es correcto sentir lo que debas sentir. Permitete sentir y expresar todo lo que llevas dentro. Necesitas expulsar todas esas emociones negativas antes de ser capaz de quererte de verdad, de sentir compasión hacia ti y hacia los demás. Mereces expresar tus emociones de una forma sana. La única excepción en cuanto a expresar las emociones es cuando con ello se hiere a alguien.

Una buena forma de explotar es gritar. Es más que frecuente que nuestra voz se encuentre literalmente anulada y que hasta ahora no hayamos podido utilizar toda nuestra gama vocal. Cuando te permites gritar con todas tus fuerzas, utilizando cada gramo de tu ser, es cuando realmente liberas toda la energía reprimida. Si no quieres molestar a nadie, grítale a la almohada. Es probable que, en el caso de que nunca hayas gritado y si creciste en un ambiente sin gritos, hayas decidido que gritar está mal. Volvemos a lo de «Lo que no puedes ser, no te deja ser». Así pues, grita. Es importante acceder a la totalidad de las emociones.

Una de las asistentes a mis seminarios fue una hermosa señora rondando los setenta que no había levantado la voz en su vida. Janet no había gritado jamás, ni tampoco había soltado ningún taco. Su padre le había metido en la cabeza la idea de que la gente amable no hacía esas cosas y que si quería merecer su amor y su respeto no le quedaba otro remedio que obedecer sus reglas. Janet llevaba sesenta años haciendo exactamente lo que le habían dicho. Y ahora sufría pólipos recurrentes en la garganta. Cuando finalmente dio conmigo estaba lista para liberar todas las emociones acumuladas en su interior y desobedecer a su padre. Había llegado a creer que la causa de sus problemas de salud eran las emociones anuladas. Y a pesar de ello, apenas si podía levantar la voz.

Vociferó, gritó y soltó tacos durante cinco días seguidos. Entonces llegó el momento en que dijimos la palabra que empieza por J. ¡Qué liberación! El cuerpo entero de Janet se estremeció. Al día siguiente era toda sonrisas. Había dedicado la totalidad de su energía a realizar ese trabajo, aunque su padre hubiera muerto muchos años atrás. Seis meses después, Janet se encontraba estupendamente y los problemas de garganta habían desaparecido por completo. Estaba feliz y finalmente había hecho las paces consigo misma y con su padre. No hay problema alguno en expresar la rabia que sentimos, siempre que con ello no hagamos daño a nadie. Siempre que debas enfrentarte cara a cara con cualquier aspecto que odies, exprésalo. Exprésalo con la intención de liberar todos tus prejuicios, tu vergüenza, tu dolor y tu resistencia a recuperar este aspecto de ti que en su día dejaste de poseer.

Mi forma favorita de liberar la rabia es dar golpes con un bate de béisbol. Cojo un bate de plástico y un par de almohadas. Me arrodillo delante de mis almohadas, levanto el bate por encima de mi cabeza y le doy a las almohadas con todas mis fuerzas. Me imagino que el montón de almohadas es el rasgo de personalidad que me resisto a

poseer y lo echo fuera a golpes. Liberadas las emociones, me resulta mucho más sencillo mirarme al espejo y tomar posesión de ese rasgo en concreto.

Cuando lo aceptamos internamente dejamos de tener la necesidad de crearlo externamente. Jennifer, una de mis amigas más íntimas, estaba convencida de que la seguían. Jennifer veía a esa mujer en todos los acontecimientos públicos a los que asistía. Estaba segura de que esa mujer la seguía.

—¡Es el diablo! —me explicó Jennifer.

Naturalmente, siendo tan buena amiga de Jennifer como soy, le dije:

—Tú eres el diablo.

Se enfadó muchísimo, empezó a gritarme y me colgó el teléfono.

—¡Yo no soy el diablo!

Esa mujer siguió apareciendo en todos los lugares a los que iba Jennifer durante casi un año y siempre le arruinaba la velada. A finales de aquel año, Jennifer se desplazó a Hawái para asistir a una conferencia. Llevaba meses suspirando por esa reunión. La mujer apareció en la primera sesión. Jennifer estaba horrorizada. Me telefoneó desde Hawái: «¿Qué tengo que hacer para sacarme de encima a esa mujer?». Le comenté que esa mujer debía de ser el reflejo de algún aspecto de su Personalidad que no poseía. Era evidente que Jennifer necesitaba tomar posesión de ese aspecto. Le pregunté: «¿Qué opinas respecto a ser como el diablo?».

Jennifer me explicó que, naturalmente, era terrible ser como el diablo y que las personas diabólicas hacían cosas malas. Intentamos reflexionar sobre los momentos en que había actuado de forma diabólica y llegó a la conclusión de que en distintas ocasiones había actuado con su hermana menor de forma diabólica. Se sentía muy avergonzada por haber actuado de esa manera y había decidido ser una buena persona. En su opinión, la gente buena era todo lo contrario al diablo. Le expliqué que no podemos conocer el bien sin conocer el mal, igual que es imposible conocer el amor sin conocer también el odio. Le dije que cuando tomamos posesión del mal y del odio, ya no necesitamos proyectarlo en los demás.

Le dije a Jennifer que intentara situarse delante del espejo del baño y repetirse la frase «Soy el diablo», hasta que dejara de importarle negar ese aspecto de su personalidad. Después de pasarse una hora entera frente al espejo, sentía tanta rabia que se puso a escribir una

carta a la mujer que creía que la seguía. Para expresar toda la rabia contenida, Jennifer calificó a esa mujer con todos los adjetivos horribles que se le pasaron por la cabeza. Fue radicalmente honesta y se encontró mucho mejor como consecuencia de ello. Jennifer necesitaba poner voz a su dolor y a su rabia. Acabó la carta y rompió el papel en mil pedazos, volvió a enfrentarse al espejo y tomó posesión de su diablo. En cuanto logró afrontar aquel aspecto, logró también afrontar a esa mujer. Desconectó. Cuando Jennifer vio a la mujer al día siguiente le dijo hola y pasó de largo sin darle la mayor importancia. Jamás volvió a verla. Esto es libertad.

El dolor provocado por nuestras imperfecciones nos obliga a ocultarlas. La negación de ciertos aspectos de nuestra personalidad comporta una exageración de sus polos opuestos.

Y creamos personalidades completas con la intención de demostrar, a nosotros y a los demás, que no tenemos nada que ver con eso. Hace poco fui a visitar a una amiga íntima y estuve comentando con su padre los diversos aspectos de mi trabajo. Norman es un ejemplo perfecto de este tipo de fenómeno. Estaba intrigado por lo que yo hacía y me pidió que se lo explicara. Le rogué que pensara en dos palabras que no le gustaría que aparecieran publicadas en un periódico en el caso de que hablaran de él. Me dijo que no le gustaría en absoluto que le calificaran de insulso o estúpido. Me eché a reír. «Exactamente», dije. «Nadie que le conozca bien hoy en día le calificaría de insulso o estúpido». Para Norman la familia fue siempre lo primero y, por esa razón, no le fue posible finalizar los estudios. Cuando falleció la que fuera su esposa durante más de treinta años, Norman retomó los estudios y obtuvo un más-ter. Se matriculó en una universidad cercana a su casa y se desplazaba diariamente en bicicleta para ir a clase. Se graduó con unas notas excelentes y en la actualidad trabajaba en su tesis doctoral. Durante las vacaciones, Norman viajaba por todo el país, asistía a conferencias y leía con pasión libros de salud y, más concretamente, todo aquello relacionado con el proceso del envejecimiento. Acababa de asistir durante un mes a un retiro espiritual budista con el objetivo de entrar en contacto con su espiritualidad. ¿Podría alguien considerar a Norman una persona insulsa o estúpida? Cualquiera le calificaría como valiente, interesante y brillante. Pero la decisión de Norman de que nadie le calificara como insulso o estúpido había determinado su vida y, como resultado, había estado siempre luchando contra él mismo para demostrarse que no era ni insulso ni estúpido. Por duro que trabajara, siempre quería hacer más para tener la garantía de no

fallar y demostrar al mundo que era una persona inteligente e interesante.

Norman reconoció con facilidad que su forma de vida estaba impuesta por las palabras insulso y estúpido. Siempre albergaba la sensación de que, por mucho que hiciera, nunca era suficiente. La ironía, por supuesto, era que el hecho de creer ser «insulso» y «estúpido» le habían proporcionado un enorme coraje y determinación. Le obligaban a descubrir personas y lugares interesantes. Si no hubiera sentido una aversión tan terrible hacia esas dos palabras, quién sabe si Norman hubiera tenido la determinación de realizar todo lo que había conseguido en el transcurso de los últimos cuatro años. Norman se daba perfecta cuenta del don que ocultaban esos dos aspectos y comprendió enseguida el concepto de que lo somos todo. ¿Cómo es posible ser inteligente sin conocer la estupidez? ¿Cómo es posible resultar interesante sin conocer lo que es una persona insulsa?

Cuando internamente nos negamos rotundamente a ser algo en particular, es bastante normal transformarse en el polo opuesto. Este hecho roba a la persona el derecho a elegir lo que realmente quiere ser en la vida. Norman carece de la libertad de disfrutar de su tiempo libre yendo de vacaciones con los amigos. Se niega a leer una novela o a disfrutar una tarde jugando al bridge por temor a convertirse de nuevo en aquel viejo tipo insulso y estúpido. Se corta las alas en cuanto a buscar otras oportunidades que tal vez fueran mejores para su salud o su alma. El rasgo de nuestra personalidad que no poseemos dirige siempre nuestra vida.

Observándonos con detenimiento, cualquiera es capaz de ver en qué punto es insulso o estúpido. Aunque no mostremos esos aspectos en la actualidad, sincerarnos nos conduce a identificar el momento en el pasado en que fuimos insultos o estúpidos. Lo que opinemos de nosotros mismos es, sin lugar a dudas, la opinión más importante de todas. Cuando nos sentimos bien con la vida que llevamos, no nos importa lo que opinen los demás. Norman había pasado los últimos tres años enterrado entre libros, trabajando sin parar para ser el primero de la promoción. Hay quien pensaría de él que era un insulto porque lo único que hacía en su vida era estudiar. Otros pensarían que era un estúpido porque malgastaba su tiempo yendo a la universidad. Hasta que Norman no consiga amar esa parte de su persona que es insulta y estúpida e integrar esos aspectos en su psique, seguirá marcado por la idea de demostrar al mundo que es

inteligente e interesante. Cuando intentamos no ser algo, lo único que conseguimos es agotar nuestros recursos internos.

Estamos aquí para aprender de todas esas partes de nuestra persona y hacer las paces con ellas. Para ser personas verdaderamente auténticas, debemos permitir que los aspectos que amamos y aceptamos coexistan con aquellos que ponemos en tela de juicio y que no nos gustan. Y todo se integrará de manera natural en nuestro sistema en cuanto seamos capaces de reunirlos todos con amor en una sola mano sin emitir juicios de valor. Entonces podremos despojarnos de nuestras máscaras y confiar en que el universo nos ha creado a todos y cada uno de nosotros con un diseño divino. Y así aceptaremos todo el mundo interior.

EJERCICIOS

Para ser completamente libres, necesitamos ser capaces de tornar posesión y aceptar todas las características que nos disgustan de los demás.

1. Recupera la lista de palabras del ejercicio uno del cuarto capítulo. Sitúate delante de un espejo y repite la frase: «Yo soy (la palabra)». Repítela hasta que la energía que envuelve la palabra desaparezca. Funciona. Es un ejercicio que siempre me ha funcionado cuando la persona que lo realiza se compromete a tomar posesión de un rasgo de personalidad. En el caso de sentirte apegado o sentir rabia hacia alguien que muestra ese rasgo, o si estás harto de demostrarlo tú mismo, aléjate del espejo y siéntate cómodamente para escribir una carta de odio a ese rasgo en particular. Expresar la rabia a través de este método resulta muy saludable. Piensa que este tipo de cartas sólo la verás tú. No se trata de enviarlas ni de leerlas a nadie. Escríbelas como una forma de liberar emociones acumuladas. Si no sabes qué decir, empieza con «Estoy enfadado contigo porque...» y luego sigue escribiendo lo más rápido que te sea posible y sin detenerte a reflexionar. Escribe lo que te salga de la cabeza. Olvídate de las faltas de ortografía o del sentido de las frases. Céntrate únicamente en liberar las viejas emociones y su carga negativa.

Este ejercicio es una forma de descargar las emociones nocivas que acumulamos en el cuerpo. Si a lo largo del proceso salen a la luz los sentimientos, haz el esfuerzo de recordarlos. Te costarán especialmente aquellas palabras que menos te gusten. Y llegará un momento en que notarás que la carga que soportas respecto a esas palabras se libera espontáneamente.

3. Utiliza la misma lista de palabras y trata de identificar las ocasiones en que hayas demostrado esas características. Si no logras encontrar ningún momento relacionado con una palabra determinada, pregúntate en qué circunstancias sería posible que la demostraras. ¿Crees que alguien diría que la has demostrado en alguna ocasión? Anota las respuestas junto a cada palabra.

7

Acepta tu lado oscuro

Casi todos anhelamos conseguir la paz mental. Se trata de un objetivo que dura toda la vida, una tarea que no exige otra cosa que aceptar la totalidad de nuestro ser. Descubrir los dones ocultos en los rasgos de personalidad más odiados es un proceso creativo que únicamente requiere un profundo deseo de escuchar y aprender, la voluntad de liberar juicios de valor y creencias no funcionales y una predisposición a sentirse mejor. El verdadero yo no realiza juicios de valor. Nuestros egos, guiados por el miedo, son los que realizan esos juicios a modo de protección, una protección que, irónicamente, evita que acabemos realizándonos completamente. Debemos prepararnos para amar todo lo que nos da miedo. «Mis agravios ocultan la luz del mundo», dice A Course in Miracles.

Para superar el ego y sus defensas, es imprescindible estar tranquilo, ser valiente y escuchar la voz interior. Nuestras máscaras sociales ocultan miles de caras. Cada cara posee su propia personalidad. Cada personalidad posee sus propias y exclusivas características. El diálogo interno con esas sub-personalidades transforma los prejuicios y opiniones egoístas en valiosos tesoros. Aceptando la totalidad de los mensajes que nos envía la sombra, empezamos a recuperar el poder que hasta ese momento hemos otorgado a los demás y a formar un vínculo de confianza con el verdadero yo. Las voces de las características no aceptadas, cuando la conciencia lo permite, te proporcionarán el equilibrio y la armonía con tus ritmos naturales. Te ayudarán a recuperar la habilidad para resolver los problemas e iluminarán el objetivo de tu vida. Esos mensajes te llevarán a descubrir el amor auténtico y la compasión.

Hasta que no empecé a comunicarme con mis sub-personalidades, estaba obligada a confiar en los demás para que me ayudaran a descubrir mis defectos. Andaba de un terapeuta a otro. Acudí a

médicos, adivinos y astrólogos en busca de las respuestas que necesitaba. Cuando percibía algo en mí que no funcionaba adecuadamente, si estaba rabiosa o triste, o incluso extremadamente feliz, me veía obligada a realizar una llamada o a pagar a alguien para que me explicara lo que sucedía. Vaya vida. Y siempre que me decían algo que yo quería oír, pensaba que eran personas brillantes. Pero si me decían lo que no quería oír, buscaba otra persona, y otra, hasta obtener la respuesta que andaba buscando.

Era consciente de que necesariamente tenía que existir otro tipo de vida. ¿Por qué nos había hecho Dios si éramos incapaces de entendernos entre nosotros? ¿Por qué nos había hecho Dios si nos veíamos obligados a pagar a alguien para que nos explicara cómo éramos? Ahora me doy cuenta de que estamos exquisitamente diseñados para curarnos nosotros solos y sin ayuda externa y retornar a la plenitud. Aunque a veces sí necesitamos un poco de ayuda. Conversar con nuestras sub-personalidades es un ejercicio excelente para avanzar en el proceso.

Investigar las sub-personalidades es una herramienta que nos ayuda a recuperar las partes perdidas. Se trata, en primer lugar, de identificar esas partes para, luego, ser capaz de despegarse de ellas. De hecho, con sólo nombrarlas se crea ya cierto distanciamiento. Roberto Assagiogli, fundador de la psicosín tesis, afirma que «Estamos dominados por todo aquello con lo que se identifica nuestro yo. Podemos dominar y controlar todo aquello con lo que dejamos de identificarnos». Suponte que uno de los rasgos de mi personalidad que menos me gustan es que me considero una quejica. Le doy un nombre a ese rasgo, Quejica Wanda y, de golpe y porrazo, tengo la sensación de que ya no es algo tan amenazador. De una manera divertida, tan pronto como doy un nombre a esos aspectos de mi personalidad, siento cariño hacia ellos. Me ayuda a observarlos de manera objetiva. Este proceso empieza a aflojar el vínculo que dichos comportamientos tienen en tu vida.

Mi primera experiencia con sub-personalidades tuvo lugar en la Universidad JFK de Orinda, California, durante unas clases de psicología transpersonal. Cada semana aprendíamos y experimentábamos un modelo distinto de curación emocional. La semana dedicada a la psicosíntesis alteró mi vida por completo. Establecí un diálogo con los distintos aspectos de mi interior, las denominadas sub-personalidades, y empecé a descubrir quiénes eran y lo que necesitaban para constituir una unidad. El objetivo, naturalmente, era descubrir los dones que ocultaban. Cada vez que

descubría uno de esos dones, aceptaba una parte de mí que anteriormente había dejado de poseer.

Susanne, la profesora, iniciaba el trabajo con una visualización que nos conducía hacia un viaje en un autobús imaginario. Nos pedía que visualizáramos un autobús lleno de gente. Mi autobús imaginario iba lleno de gente de todo tipo. Algunos viejos, algunos jóvenes. Vestían ropa muy variada, desde minifalda hasta pantalones de campana. Veía chicas gordas, chicas delgadas, chicas morenas, pelirrojas, con mucho pecho y planas como una tabla de planchar. Visualizaba todos los tamaños y complexiones imaginables. Los había altos, bajos, gente del circo, gente de todos los colores y nacionalidades. Había ladronzuelos y santos. Era un autobús grande, atiborrado de personas, muchas de las cuales yo no deseaba conocer. Mi primer pensamiento era: «Oh, no, tengo que hacerlo mejor». Susanne nos dijo que debíamos conocer a todas las personas del autobús, tanto las que nos gustaban como las que no.

Cada pasajero representaba un aspecto de mi personalidad y cada uno de ellos llevaba consigo un regalo especial. Estaban todos, cada uno portando algo único, siempre y cuando yo estuviera dispuesta a conocerlos y a escuchar su sabiduría. La profesora nos dijo que debíamos bajar del autobús acompañados por una de nuestras sub-personalidades. Y Bertha Bocazas estaba allí, pendiente de que le diera la mano. Era la primera sub-personalidad dispuesta a conversar conmigo. Cuando le vi la cara, pensé: «No pienso ir de paseo con esta mujer. Buscaré otra sub-personalidad». Bertha medía un metro y medio y pesaba cerca de los cien kilos. Rondaba los sesenta años de edad y su aspecto era una auténtica pesadilla. Tenía el pelo gris y fino, mal cortado y tapándole la cara. Apestaba a laca y a tabaco. Llevaba un vestido tipo bata de color beige estampado con enormes lunares de color naranja. Y un jersey beige de poliéster por encima de los hombros sujetado mediante un viejo alfiler oxidado. Tenía las piernas gruesas y las medias rotas. Calzaba unos zapatos de plástico que estaban para tirar.

Busqué por todos lados alguien que me salvara de la compañía de Bertha Bocazas. No vi a nadie disponible. Bertha parecía enfadada y, finalmente, me agarró de la mano y me sacó fuera del autobús. Nos sentamos en un banco cercano y Bertha inició la conversación. Me explicó que era una de mis sub-personalidades y que tendría que aprender a vivir con ella. Me dijo que no me escaparía y que si abría un poco mi cerrada cabeza me daría cuenta de lo mucho que tenía que ofrecerme.

Susanne me sirvió de guía para preguntarle a Bertha qué era lo que tenía que enseñarme. Bertha Bocazas me explicó que no debía juzgar a la gente por su aspecto externo. Me dijo que veía a través de mi falsa personalidad espiritual. Quise discutir su opinión, pero antes de abrir la boca me percaté de que había albergado tantos prejuicios al ver a Bertha por vez primera, que no quería ni hablar con ella en la intimidad de mi propia mente.

Bertha Bocazas prosiguió su discurso, afirmando que yo jamás avanzaría en mi desarrollo espiritual si no solucionaba el problema. Me recordó que yo siempre ponía en tela de juicio a las personas que consideraba gordas y que la única gente que entraba en mi vida era aquella con la cual me sentía cómoda respecto a su aspecto externo. En lo más profundo de mí ser era consciente de que Bertha llevaba toda la razón. Yo aparentaba ser una persona desarrollada espiritualmente y no influida por las cuestiones externas, como el aspecto físico, pero me mentía. Había trabajado bastante el problema años atrás y creía haber terminado con él. Pero ahí estaba Bertha diciéndome que espabilara, que aún me quedaba mucho trabajo por hacer. Susanne nos había dicho que preguntáramos a nuestras sub-personalidades acerca de los dones que podían ofrecernos. Bertha me contó que su don era la plenitud. Si me creía parte de este universo holográfico, no me quedaba otro remedio que aceptarla, me gustara o no. Me explicó que para sentirme plena debía contemplar con amor y compasión a todo aquel que se cruzara en mi vida. Y afirmó que haberla conocido iba a ser uno de los encuentros más importantes de mi vida. Tenía razón.

Bertha Bocazas era una creación de mi psique, basada en un aspecto de mi persona que yo era incapaz de aceptar. La visualización guiada sirvió para que pudiera expresarse y me enseñara una gran lección. Tardé meses en integrar plenamente la experiencia. Todo en ella era tan real, tan puro, tan natural. ¿Cómo era posible que una persona así formara parte de mi subconsciente? ¿De dónde venía, cómo podía ser tan inteligente? Me repetía una y otra vez esas preguntas. Quería más de Bertha, aunque en un principio me hubiera resistido tanto a aceptarla.

Poco a poco fui reuniendo el coraje suficiente para subir de nuevo a mi autobús y conocer a más gente. Con la ayuda de la visualización, pregunté a mis sub-personalidades cuál de ellas estaba dispuesta a venir conmigo. Era mi primer encuentro con aquel grupo salvaje y, en aquella ocasión, fue Alice la Rabiosa quien quiso venir conmigo. Era pequeña y frágil, con el cabello pelirrojo y erizado, alborotado y lleno

de enredos. Lo primero que me dijo fue: «Soy pequeña pero dura de pelar, así que ni se te ocurra enredarme». Alice me dijo que estaba harta de que siempre intentara librarme de ella. Me contó que, con toda probabilidad, era la mejor amiga que podía tener. Mi mal humor servía para guiarme, alertarme y avisarme a gritos en caso de peligro. Me dijo que yo ignoraba constantemente las pistas que me ofrecía y que para llamarla la atención no le quedaba otro remedio que entrar en acción y gritar a todo el mundo a mi alrededor. Me explicó que su regalo era mi enorme intuición, que siempre me guiaría para conseguir relaciones sanas. Y añadió que la razón por la cual yo no había disfrutado de relaciones sanas hasta aquel momento era porque estaba demasiado ocupada y no hacía ni caso a mis voces internas.

Me resultó complicado aceptar a Alice la Rabiosa porque yo había pensado siempre que mi forma de expresar rabia y enfado no era precisamente la más adecuada. Llevaba años intentando quitarme de encima el mal humor. Pero no era necesario que Alice desapareciera; lo que necesitaba era amor y aceptación. Lo que ella quería era que yo escuchara más al corazón que a la cabeza. Y empecé a calmarme en cuanto consideré a Alice como una aliada. Los estallidos de rabia incontrolables se transformaron en expresiones de enfado sanas y sensibles.

A continuación conocí a Greta la Tragona, a quien le encantaba engullir galletas de chocolate enteras y a Trixie Basura, que disfrutaba vistiéndose con faldas minúsculas y soltaba tacos sin parar. Greta la Tragona se acercó a mí para explicarme que era gran amiga de Bertha Bocazas. El don que me ofrecía era la compasión y las relaciones más profundas con los seres humanos. Me dijo que debía aminorar un poco la marcha y prestarme algo más de atención. Greta me comentó que no me daba cuenta de lo acelerada que iba. Que era como una máquina. Y que ella era la que se dejaba llevar por los estímulos y se atiborraba de comida para tener los pies en el suelo. Por otro lado, Trixie Basura me ofrecía el don de la gracia. Pretendía de mí que me tratara como una princesa y que me comportara con dignidad. De lo contrario, explotaba y no le quedaba otro remedio que hacer su aparición y convertirme en el centro de atención. En cuanto exploré en profundidad los lados positivos de todas esas características negativas y empecé a aceptarlas, dejaron de gobernar mi vida. Eran los grandes maestros de mi psique. Y tan pronto como respondí a su petición de amor, se integraron en mi conciencia y enriquecieron mi sentimiento de autoestima y plenitud. Cuando fui capaz de aceptar esos rasgos de mi personalidad, ya no

necesité nunca más engullir tarrinas enteras de helado ni vestir faldas extremadas. Acepté la compañía de mis nuevas amigas y dejaron de aparecer en mi vida.

Aprendí esta técnica mientras vivía en San Francisco en compañía de un hombre llamado Rich. Descubrimos que era una forma divertidísima de conversar con nuestras propias sombras. En el transcurso de un largo viaje, nos dedicamos a construir una lista de las sub-personalidad es que con más frecuencia aparecían en nuestra relación. Era algo más o menos así:

- DEBBIE
- Rita la Resistente
- Alice la Rabiosa
- Dixie la Dominante
- Percilla la Criticona
- La Princesa Paulina
- Yolanda la Yogui ,
- Carrie la Controladora
- Laurie la Amante
- Renee la Recta

- RICH
- Dick el Dominante
- Nick el Sabelotodo
- Marvin el Intrépido
- Jimmy el Bromista
- Benny el Amante
- Ken el Competente
- Tommy el Maestro

Nos reímos muchísimo haciendo las listas. Y descubrimos un método correcto para hablar de las partes del otro que no acababan de gustarnos sin necesidad de estropear por ello nuestra relación. Cuando había problemas, no dirigía mi ira hacia Rich. En lugar de decir: «Intentas dominarme y no me gusta en absoluto», decía: «Parece ser que hoy ha sacado la cabeza Dick el Dominante. ¿Podrías hablar con él de mi parte?». La tensión se desvanecía automáticamente porque aquella acusación no parecía un ataque personal. Cuando yo criticaba lo que Rich me decía, cosa que hacía con bastante frecuencia, él le explicaba a Percilla la Criticona que no estaba de humor para recibir críticas. Nunca me tomaba las cosas a nivel personal, aunque tomarme las cosas como algo personal fue siempre uno de mis principales problemas en las relaciones.

Las sub-personalidad es revelan comportamientos que consideramos inaceptables y que hemos encerrado bajo llave porque no podíamos o no queríamos aceptarlos. Yo había encerrado determinadas partes de mi personalidad y, por ello, era incapaz de contactar con la totalidad de mi ser. Observando mi interior descubrí ciertas características que reclamaban mi atención. Y que me guiaron hacia el siguiente paso de la transformación de mi vida. He llegado a la conclusión de que poseemos igual número de sub-personalidad es que de características. Yo he descubierto un mínimo de cien y, aun hoy en día, soy capaz de encontrarme con frecuencia con una nueva cara, una nueva voz y un nuevo mensaje. Incluso las sub-personalidad es más oscuras tienen un don qué ofrecernos. Lo único que debemos hacer es estar dispuestos a pasar un tiempo con ellas y a escuchar con atención la voz de su sabiduría.

Hazte a la idea de que es necesario pasar cierto tiempo explorando tu mundo interior. En la obra *Conversaciones con Dios*, de Neale Donald Walsch, Dios nos recuerda que «Si no profundizas, no encontrarás nada». Tómate en serio el mensaje, tu vida cambiará. Penetra en tu interior y establece una relación con la totalidad de tu ser. Muy pronto reconocerás tu habilidad para conducir tu vida hacia la dirección elegida. Es el mayor regalo que puedes ofrecerte. Y cuando luego digas: «Quiero más dinero, más amor, más creatividad, más amigos o un cuerpo más sano», tendrás la fe necesaria para manifestarlo.

Uno de los mayores problemas a los que debemos enfrentarnos al iniciar el diálogo con las voces interiores es el de la confianza. La pregunta que con mayor frecuencia oigo es: ¿Cómo voy a adivinar que realmente estoy escuchando mi verdad interior? Después de unos cuantos encuentros con las sub-personalidad es resulta sencillo

distinguir si la conversación tiene lugar con una sub-personalidad o con un charlatán negativo. Aunque incluso la voz interior negativa tiene un mensaje positivo o un regalo que ofrecerte. Existen distintos métodos que ayudan a llegar al verdadero interior. La meditación constituye un método ideal para tranquilizar la mente y sus voces negativas. En caso de no haber trabajado anteriormente con técnicas de meditación, te será de gran ayuda adquirir alguna cinta o vídeo de meditación a modo de guía de iniciación. Otra alternativa para liberar la mente consiste en trabajar con otra persona las técnicas adecuadas de respiración y relajación corporal. Y otro método, sencillo, rápido y que merece la pena intentar, es el baile. Pon música agradable y déjate ir durante media hora. Luego siéntate, cierra los ojos y empieza a seguir el ritmo de la respiración. Cuando llegues a un lugar realmente tranquilo, serás capaz de distinguir entre la cabeza y el corazón. Naturalmente, todo requiere su tiempo de práctica y aprendizaje, pero en cuanto seas capaz de realizar la distinción que acabo de mencionar, el proceso de descubrir y explorar las sub-personalidad es resultará mucho más sencillo. La cabeza se distanciará del corazón. Y el corazón, aunque a veces resulte complicado, estará siempre lleno de compasión.

Es importante recibir a las sub-personalidad es con los brazos abiertos. Esto es muy fácil de decir, pero no siempre tan fácil de conseguir. Esperar lo peor puede volverse a tu favor. De este modo, todo aquello que consigas será siempre mucho mejor de lo que esperabas. Las personas solemos escandalizarnos ante el reparto de personajes con el que nos topamos y la razón es que esperamos encontrarnos con un coro de ángeles. Las sub-personalidad es aparecen sin cabeza, en forma de monstruos, animales o alienígenas. Piensa siempre que, sea lo que sea lo que experimente tu psique mediante la visualización, se trata de la imagen correcta. Es importante no enjuiciar a la persona que aparezca o a las sensaciones que experimentes.

También es frecuente encontrarse con personas conocidas (antiguas parejas, antiguos jefes, familiares). Se trata, normalmente, de gente con quien no te llevabas bien. Cuando en tu subconsciente aparezcan caras conocidas, resítete a la necesidad de hacerlas desaparecer. Quédate con ellas y descubre lo que intentan enseñarte. Es posible que prefieras evitarlas, pero piensa que si no lidias con los problemas que te aportan acabarás tropezando con ellas en tu vida una y otra vez. No se trata de un juego de cartas donde es posible descartar las sub-personalidad es que no deseas y cambiarlas por otras. De hecho,

las sub-personalidad es que menos deseas ver son las que te darán mejores lecciones.

Hace muy poco estuve trabajando con una mujer que parecía tenerlo todo en la vida. Pocas mujeres han alcanzado el nivel de éxito, fama y fortuna que Shelly había logrado. Había ascendido por la escalera del éxito de la industria del espectáculo y había trabajado muy duro para alcanzar la cumbre. Casi siempre recibía críticas muy positivas y, a pesar de ello, era tremadamente sensible a los comentarios. Shelly, después de muchos años de vida acelerada, había decidido tomarse unos meses de respiro y dedicarlos a su persona. Era consciente de que en muchas ocasiones se mostraba agresiva y odiaba esa actitud. Cuando decía «Soy agresiva», entraba en tensión y se echaba a llorar. Era incapaz de convivir con aquel aspecto de su personalidad. Nos sentamos un buen rato la una frente a la otra y la obligué a repetir sin parar «Soy agresiva, soy agresiva».

Acabado el ejercicio, Shelly seguía sintiéndose incómoda con aquel aspecto de su personalidad. Le dije que cerrara los ojos y la hice subir a su autobús. Buscamos una sub-personalidad a la que Shelly bautizó como Allie la Agresiva. Allie era pelirroja, tenía el pelo enmarañado y rondaría los cincuenta años. Iba vestida con un traje chaqueta de color azul marino y tenía el aspecto típico de una persona muy fuerte. A Shelly no le gustó de entrada. Le preguntamos a Allie la Agresiva qué regalo tenía preparado para Shelly. Allie respondió que su don era la protección. Allie le explicó a Shelly que la había protegido a lo largo de toda su carrera. Allie siguió contándole que siempre había procurado que nadie interfiriera en su camino, que nadie le hiciera daño alguno o impidiera que sus sueños se hicieran realidad. Entonces le preguntamos a Allie la Agresiva qué era lo que necesitaba para conseguir la plenitud. Allie quería amor y aceptación. Estaba harta de ser aquella mujer grande, espantosa y mezquina a la que Shelly apaleaba continuamente. Allie era la persona que había hecho posible toda la fama y el reconocimiento del que disfrutaba Shelly. Y reclamaba su parte. No pedía mucho a Shelly, en su opinión, únicamente amor y reconocimiento por todo lo que le había aportado en la vida.

Shelly estaba acostada sobre mi regazo, sonriente. Estaba en éxtasis. Acababa de enamorarse de Allie la Agresiva. Acababa de aceptar una parte de su personalidad que había intentado enterrar durante muchos años. Una característica de la que se había avergonzado y que la había llevado a aborrecerse. La paradoja era que Shelly, al no aceptar su agresividad, no había disfrutado debidamente de todos los

regalos aportados por su éxito en la vida. Ahora era libre de disfrutar los resultados de su trabajo. Suele funcionar así. Posees una cualidad que tiene un don que ofrecerte. Reclamas ese don para que te ayude a conseguir algo que quieras en la vida. Entonces, por el hecho de no tener totalmente integrado en la psique ese aspecto y por haber pensado anteriormente mal de él, adquiere vida propia y aparece de forma inadecuada. Hasta que no aceptamos las cualidades de las que en un momento dado nos hemos disociado, éstas siguen actuando hasta que se cumplen sus necesidades. Recuerda, todo a lo que te resistes, persiste. La angustia provocada por mostrarse agresiva se desvaneció en cuanto Shelly aceptó a Allie la Agresiva. Ahora es libre de utilizar este aspecto de su personalidad sólo y cuando lo considere apropiado.

Otro método útil para aceptar las características de la personalidad consiste en invitar a otras personas a entrar en el subconsciente y pedirles su punto de vista acerca los aspectos que has dejado de poseer. Visualiza a alguien que admires y respetas, tal vez un personaje sagrado o espiritual. Concéntrate en una de las palabras que aún te resulta difícil aceptar. Pregúntale a la persona elegida cómo interpretaría este aspecto de tu personalidad. Asegúrate de elegir a alguien sabio y compasivo. O intétalo con alguien que haya significado mucho para ti en el pasado, tu padre, tu madre o un familiar. Te explicaré mi propio ejemplo.

Mi palabra elegida es «desordenada». No apruebo esta parte de mi personalidad y por ello intento ocultarla a todo el mundo. Organizo mi vida de modo que tengo una canguro que cuida de mi hijo y me arregla la casa. Lo limpia y lo ordena todo perfectamente. Me gusta tener la casa así, aunque no sea yo quien se ocupe de mantenerlo todo impecable. Nadie puede llamarme desordenada porque mi casa está siempre limpia y ordenada. Pero me afectaría mucho que alguien comentara que Debbie Ford es una persona desordenada. Lo que hago es cerrar los ojos, respirar hondo y pensar en la palabra desordenada. Me siento mal y me pongo tensa. Tengo miedo. Busco en mi pasado y recuerdo a mi madre regañándome por lo desordenada que soy. Tengo miedo a ser desordenada y a que la gente no me quiera por esa razón. Cierro los ojos y me imagino a la Madre Teresa y le pregunto cómo reinterpretar la palabra para dejar de odiar el hecho de ser desordenada. Le digo que quiero poner todo mi amor en esa palabra y oigo su voz. Me responde explicándome que ser desordenada es como un juego. Que es la forma que tengo de expresar la niña que hay en mí. Dejar la ropa tirada por el suelo me divierte y no puedo evitar hacerlo. Me dice que el regalo que esconde

ser desordenada es el orden. Crecí pensando que era una desordenada y ahora poseo la habilidad única de organizarlo todo y conseguir que todo a mi alrededor parezca perfecto. Por fin tengo una nueva interpretación que me ayuda.

Vuelvo a cerrar los ojos y pido a Martin Luther King que me ofrezca otra interpretación de mi desorden. Lo imagino en mi interior y me dice que la pasión que tengo por la vida me obliga siempre a buscar aceleradamente el siguiente paso de las cosas. Y mi desorden no es más que eso. Mi excitación me impide prestar la debida atención a las pequeñas cosas, como volver a poner las cosas en su sitio. Me dice que mi pasión y mi entusiasmo son regalos de mi desorden. Responsabilizarme de mi forma de hacer desordenada y alquilar los servicios de una persona para que se encargue de lo que no me gusta hacer, me da tiempo para dedicarme a asuntos más importantes. Interpretación número dos.

Ahora empiezo a amar mi desorden. Cuando me siento valiente, visualizo a mi madre, siempre criticándome al respecto. Una vez le pedí que me ofreciera una nueva interpretación del tema. Y su respuesta fue: «La razón por la cual siempre critiqué que fueras tan desordenada era porque estaba celosa. Yo nunca tuve la libertad interior de dejar tirada en el suelo una sola prenda y quedarme tan ancha». Me explicó que siempre había sido muy rígida con ella misma, incluso de pequeña, y que no soportaba el desorden. Por eso se enfadaba tanto. Siguió explicándome que mi desorden me había aportado como don la capacidad de expresarme libremente. Cuando era joven me encantaba pintar. Me sumergía en ello y probaba con distintos colores y tipos de pincelada, a veces incluso utilizaba las manos. Nunca dejé de probar cosas diferentes por miedo a crear un zafarrancho. El desorden me ofrecía libertad. Interpretación número tres.

Y podría seguir, pero en menos de diez minutos había conseguido un nuevo respeto hacia mi desorden. En estos momentos me parece una característica positiva y deseable que me ha aportado numerosos regalos. Comprendo que era una forma de divertirme y de expresarme. Ahora, cuando cierro los ojos y pienso en la palabra desordenada, me siento receptiva. El amor cura y, en muchas ocasiones, se trata únicamente de inventar una nueva interpretación de un sentimiento o de una experiencia.

Para aceptar las características de nuestra personalidad que en algún momento de la vida dejamos de poseer, resulta muy útil rehacer los pasos que nos llevaron a creer por vez primera que una característica

determinada era mala. Retroceder en el tiempo hasta encontrar el momento en que esa característica empieza a ejercer un poder negativo permite comprender el origen de la crítica impuesta por el ego. Mi amigo Peter tenía grandes problemas en cuanto a aceptar su debilidad. Le dije que cerrara los ojos y buscara en su pasado una imagen que fuera un ejemplo de esa debilidad. El primer recuerdo era de su época en el instituto, donde cada curso elegía un deporte distinto porque siempre se consideraba poco competitivo y malo en el que había elegido la temporada anterior. Recordaba que se sentía débil ante sus compañeros de clase en aquella escuela privada exclusiva para chicos. Le pedí a Peter que fuera más lejos y tratara de recordar algún incidente anterior a ése. Entonces Peter recordó cuando tenía ocho años. Estaban visitando el lugar donde se construía el nuevo hogar de la familia. La escalera que subía al segundo piso aún no tenía barandilla y el piso de abajo quedaba al descubierto por completo. Peter recordó que subió con su madre y su hermana para ver la que sería su nueva habitación. Cuando Peter se dio cuenta, su madre y su hermana ya habían bajado al piso inferior. Tenía miedo de bajar solo y caerse por los huecos que quedaban abiertos entre los peldaños. Su madre y su hermana se hallaban en el primer piso y él las llamó. Se negaron a ayudarle. Su madre le dijo que tenía que bajar solo y que de lo contrario se quedaría ahí. Peter estaba paralizado por el terror. Su madre y su hermana se marcharon y no regresaron hasta al cabo de media hora. Interiorizó la siguiente lección: «Si soy débil, las mujeres me abandonarán». A partir de aquel momento, Peter no podía ser débil porque creía que las mujeres que le amaran le abandonarían.

La mayoría de nosotros estamos regidos por la personita de ocho años de edad que permanece en nuestro interior. Ese niño que no consigue cumplir sus necesidades y suplica que le acepten. Por ello resulta tan importante indagar en los recuerdos lo más lejos que te sea posible. Encontrar el lugar donde te resulte más fácil hallar la compasión hacia un determinado aspecto de tu personalidad. Peter fue un tipo duro durante muchos años y sus relaciones con las mujeres jamás duraban más de seis meses. Siempre las abandonaba. Al remontarse hasta el origen de su debilidad, Peter fue capaz de dar con el origen de su fuerza. Afrontó aquel temprano incidente y, gracias a ello, pudo tomar posesión de su debilidad. Para ayudarle a aceptarla, le pedí a Peter que eligiera dos personas que admirara y cuya personalidad mostrara una gran compasión y humanidad. Eligió a Buda y al Dalai Lama. Visualizó a Buda y le preguntó cuál era el don oculto de la debilidad. Buda le respondió que era la gran compasión que sentía Peter hacia las debilidades de los demás. El Dalai Lama le

explicó que la debilidad era el origen de la personalidad dinámica de Peter y de su habilidad para conseguir que los demás se sintieran cómodos en los encuentros sociales. La debilidad le proporcionaba un enorme deseo de desarrollar una personalidad externa amorosa y comprometida.

A continuación, le pedí a Peter que pensara en su padre o su madre. Cerró los ojos y visualizó a su padre. Su padre le explicó que el hecho de haber superado su debilidad en todo momento le había aportado a Peter fortaleza de carácter y capacidad de recuperación ante todo tipo de situaciones. Peter había sido incapaz hasta aquel momento de aceptar su debilidad y esto le había llevado a tomar siempre el camino más difícil para demostrar su propia fortaleza. Necesitaba demostrar al mundo su fuerza mediante la creación de una vida llena de contratiempos, giros erróneos y oportunidades desperdiciadas. El padre de Peter le predijo que encontraría el camino más fácil si empezaba a aprender las lecciones que le daba la vida y aceptaba su debilidad.

Hace poco me enteré de que Peter se dedica actualmente a componer música, una pasión que jamás antes había considerado viable. En lugar de cambiar de trabajo y de pareja cada seis meses, Peter canaliza su energía componiendo canciones y está preparando una maqueta con sus composiciones. Está aprendiendo a crear un mundo sin sufrimiento. Un mundo donde poder expresar sin peligro las emociones y la creatividad.

Seguiremos repitiendo sin cesar comportamientos pasados a no ser que cambiemos nuestra percepción respecto al verdadero yo. Las sub-personalidad es te explicarán las tareas que tienes aún por acabar, lo que debes hacer para terminar con los modelos recurrentes. Te explicarán lo que debes hacer para aprender una lección en particular. Si estás dispuesto a escucharlas, verás como tus sub-personalidad es son divertidas, llenas de recursos, honestas e indulgentes... la gente más sabia del universo en lo que a ti respecta. Y si es así es porque las respuestas que te ofrecen provienen de tu interior.

A través de tu interior puedes contactar con cualquier persona que conozcas. Se trata, simplemente, de relajarse y buscar esa persona en el subconsciente. Y en cuanto visualices a esa persona e inicies el diálogo con ella, podrás preguntarle todo lo que te apetezca. Podrás preguntarle su opinión sobre un tema en particular y solicitarle consejo al respecto. En tu interior se hallan las voces de todo el mundo... todas las respuestas que necesitas están dentro de ti. Todas

tus relaciones sin solución y tus parejas, todos tus familiares y amigos, tus héroes y gurús. Todos los que te han cerrado la puerta y todos aquellos a quienes se la has cerrado. Todos pueden hablarte y hablar a través de ti.

Hace un par de años pasé una mala época intentando decidir lo que quería hacer con mi vida. Cerré los ojos para preguntarme: «¿Quién podría aconsejarme?». Años atrás conocí a una persona que merecía todo mi respeto. La cara de mi amigo Steve apareció ante mí. Pasé varios días cuestionándome si era adecuado molestarle con mis problemas. No me parecía del todo correcto solicitarle consejo sobre mi futuro profesional y los problemas con mi novio. De hecho, ya no éramos amigos. Un día, intenté visualizar a Steve a través de la meditación y pedirle su opinión respecto a lo que debía hacer. No lo había intentado nunca, pero era consciente de que no tenía nada que perder. Y ocurrió algo asombroso. Steve empezó a hablarle. Me dijo que estaba contento de que le pidiera consejo y respondió a todas mis preguntas de forma clara y concisa. Al terminar, tenía la sensación de haber disfrutado realmente de una hora de conversación con Steve, de haber recibido toda su sabiduría y de haber sentido todo su amor. Fue una experiencia asombrosa, una verdadera sorpresa... sencilla y directa. ¡No tuve ni que salir de casa, ni que gastar dinero en teléfono! Estuve meses reclamando la presencia de Steve para que me guiara en mi camino. Encontré en mi interior un amigo y confidente.

Mi amiga Sirah utilizó conmigo una técnica similar después de la muerte de mi padre. La visité cuando peor me encontraba, cuando el dolor producido por el hecho de que mi padre nunca pudiera llegar a conocer a mi hijo Beau era insoportable. Sirah me hizo cerrar los ojos y me pidió que visualizara a mi padre jugando con mi hijo. Era como tener a mi padre conmigo explicándole a Beau que siempre estaría ahí para protegerle. Mi padre le explicó a Beau lo mucho que le gustaba la música y que esperaba que él descubriera también la belleza y la alegría de la música y que aprendiera a tocar uno de los instrumentos que le había dejado. Fue una experiencia conmovedora y extremadamente valiosa. Cambió mi percepción respecto a la pérdida de mi padre. Cuando acabé la sesión con Sirah tenía la seguridad de que mi padre estaría siempre ahí para guiarme y consolarme y que le acercaría a Beau compartiendo con él su amor por la música. El sentimiento de pérdida pasó de la desesperación al optimismo.

Las sub-personalidad es te esperan... entra y reclama su presencia. Sólo piden tu atención y que las aceptes. Son las voces de tu futuro, no de tu pasado. Siempre estarán ahí para guiarte, aceptarte y consolarte, tanto si aparecen en forma de alguien conocido como si lo hacen en forma de una imagen borrosa. Conviértete en tu propio amigo y romperás el ciclo continuo de pérdida del yo o pérdida de los demás. Descubrirás que nunca perdimos a nadie, sino que las relaciones cambian de forma. Es posible que una persona ya no esté contigo físicamente, pero siempre estará ahí, en tu interior. Reclama la presencia de todo aquello que odias en ti y abrirás un mundo interior con el que acceder al universo entero.

Todos tenemos la capacidad de ofrecernos todo lo necesario para sentirnos felices y plenos. Cuando conectamos de nuevo con la plenitud de nuestro ser, resulta virtualmente imposible sentirse solo, aislado o abandonado. Necesitamos encontrar el universo interior y aprender a amar, honrar y respetar ese universo. Sólo entonces seremos capaces de aceptar toda nuestra magnitud. Descubrir la magia de nuestro mundo interior nos provoca admiración. Y con la admiración llega la paz, la satisfacción y la gratitud hacia nuestra humanidad.

Todas y cada unas de las sub-personalidad es oculta un don. Todos y cada uno de nuestros rasgos de personalidad, nos gusten o no, aportan un beneficio. Pensar que únicamente existe la oscuridad es decepcionante. Cada pedazo de nuestro ser, cada pedazo del universo, posee luz propia. Dejar de descubrir esos dones significa rechazar el extraordinario destino que nos ofrece la vida. Nuestras almas anhelan aprender tan valiosas lecciones. Debemos dejar de opinar y enjuiciar el viaje del alma y confiar en el destino de nuestra humanidad y de nuestra eterna bondad. Como dice un antiguo dicho: «Todo debe crecer, de lo contrario muere». Nuestro mayor propósito debe ser aprender y crecer a partir de la experiencia y luego seguir adelante. Al recibir los beneficios que nos aportan los rasgos de nuestra personalidad, somos libres de elegir las experiencias que deseamos.

EJERCICIOS

Para realizar el siguiente ejercicio es necesario sentirse muy relajado. Por eso aconsejo realizarlo después de dar un paseo o tomar un baño. La mente debe relajarse al máximo y debe estar preparada para encontrarse con las voces interiores. Otro momento adecuado es a primera hora de la mañana o antes de acostarse. La música relajante, una luz tenue y una vela de aromaterapia te ayudarán a crear una atmósfera relajante. Cierra los ojos y sigue los movimientos de la respiración. Respira hondo, lentamente, aguanta la respiración durante cinco segundos y suelta el aire lentamente. Repítelo cuatro o cinco veces hasta relajarte por completo.

Imagínate que entras en un gran autobús amarillo. Toma asiento en la parte central del autobús. Estás excitado ante la perspectiva de un viaje que hace mucho tiempo que esperabas realizar. Imagínate un día claro y espléndido y que el autobús emprende su camino. Sigues sentado, pensando en tus asuntos y alguien te toca en el hombro para reclamar tu atención. Levantas la vista y te dice: «Hola, soy una de tus sub-personalidad es, igual que el resto de los pasajeros del autobús. Anda, levántate y demos una vuelta para conocer a los restantes pasajeros». Te levantas del asiento, paseas por el autobús y observas a todos los pasajeros.

Hay gente de todo tipo: altos, bajos, adolescentes y ancianos. Es posible que haya también gente del circo, animales y vagabundos. Te acompañan personas de todas las razas, colores y creencias. Algunos te saludan para reclamar tu atención, otros permanecen impasibles. Sigue paseando por el pasillo y visualiza tranquilamente la totalidad de los personajes del autobús. El conductor del autobús te da permiso para que salgas a pasear por un parque cercano con una de tus sub-personalidad es. Tómate el tiempo necesario y deja que una de las sub-personalidad es te dé la mano y te acompañe a pasear.

Siéntate junto a esa persona y pregúntale cómo se llama. Entérate de la característica que representa y ponle un nombre. En el caso, por

ejemplo, de que conozcas a una persona malhumorada, podrías llamarle Alfred el Malhumorado o Ann la Malhumorada. Tómate todo el tiempo necesario para reflexionar sobre el nombre. Observa su aspecto y su forma de vestir. ¿Cómo huele? Observa su forma de ser y el lenguaje corporal. Respira hondo de nuevo antes de preguntarle: «¿Qué don me ofreces?». Cuando hayas recibido ese don, pregúntale: «¿Qué necesitas para sentirte pleno? ¿Qué necesitas para integrarte en mi psique?».

Después de obtener todas las respuestas, pregúntale si tiene algo más que explicarte. Cuando hayas terminado, dale las gracias y regresa con esa persona al autobús. A continuación, abre los ojos y anota los mensajes que hayas recibido por parte de tu sub-personalidad . Busca el diario y escribe sobre la experiencia que acabas de vivir durante un mínimo de diez minutos.

No te preocupes si tu sub-personalidad no te ofrece todas las respuestas que esperabas. Captar la totalidad de los mensajes requiere tiempo y mucha práctica. Anota una fecha para repetir el ejercicio. Este ejercicio requiere que te entregues a ti mismo, por lo tanto, asegúrate de crear el ambiente adecuado para conseguirlo.

8

Reinterpretate

El pasado que permanece sin solucionar destruye nuestras vidas. Entierra nuestros dones exclusivos, nuestra creatividad y nuestro talento. Y cuando esas partes de nosotros quedan ahí, sin ser reclamadas, se estancan en nuestro interior: las utilizamos contra nuestro mundo, en lugar de armonizarlas con él. Nos enfadamos con el mundo, queremos cambiarlo y pensamos que si el mundo fuera distinto podríamos vivir nuestros sueños. Pero quienes debemos cambiar somos nosotros. Nos enfadamos con nosotros mismos por no ser tenaces, por no honrar la fuerza divina de nuestro interior, por no permitirnos expresarnos tal y como deseamos realmente. Creemos enfadarnos con nuestros padres por reprimirnos de pequeños. De hecho, nos enfadamos con nosotros mismos por perpetuar esa represión. Es como si, mucho tiempo atrás, alguien nos hubiera encerrado en una jaula y, aunque la jaula hubiera desaparecido, siguiéramos luchando contra sus barrotes imaginarios. La jaula son las limitaciones que nosotros mismos nos imponemos, nuestras dudas y nuestros temores. Se nos enseñó que alcanzar los sueños era una tarea muy ardua. Pero tal vez no comprendimos que era incluso más complicado vivir, día sí, día no, conscientes de no hacer nada para alcanzarlos. Perdemos el deseo, la clave para conseguir el pleno potencial espiritual. Nos desesperamos, una desesperación que crece lentamente y que se expresa en nuestros cuerpos en forma de enfermedad y en nuestra psique, en forma de rabia. La falta de voluntad para hacer las paces con el pasado, arrastra hacia el futuro la desesperación y la rabia.

La fuerza para examinar el pasado con claridad y recuperar los aspectos perdidos duerme en tu interior. Cierra los ojos, entra y pregúntate. Toda la fuerza necesaria está ahí, aunque únicamente saldrá a la luz cuando el deseo de cambiar de forma de vida sea

superior al deseo de permanecer igual que siempre. Resulta facilísimo culpar a los demás de lo que ocurre en nuestra vida. Perder el contacto con nuestra persona significa perder el contacto con nuestra divinidad y, al no confiar ni en nosotros mismos, acabamos creyendo que tampoco podemos confiar en los demás. Hay casos en los que el dolor originado por el pasado es tan grande que la única forma de soportarlo consiste en culpar y negar. Si quieras cambiar el presente, deberás aceptar el pasado. Si quieras manifestar tus deseos, deberás ser responsable de todo lo que suceda en tu mundo.

Para vislumbrar el futuro de una persona, es bueno investigar su pasado. El pasado nos lleva a la conclusión de que lo que puede esperarse del futuro es una variación de lo que ya tenemos. Y eso detiene en seco a mucha gente. Empaña su visión y desvanece sus sueños. Mira a tu alrededor y verás que mucha gente sigue siempre igual. Observa su forma de vida actual y de aquí a veinte años verás que todo sigue como una simple variación sobre el mismo tema. Los principales problemas, estén relacionados con el sexo, el dinero, las relaciones, la salud o la carrera profesional, siguen siendo los mismos. El pasado da forma a lo que decimos, a lo que vemos y a nuestro tipo de vida. Y muchos no sólo arrastramos nuestro propio pasado, sino también el de nuestros padres. El dolor se transmite de generación en generación y el ciclo resulta imposible de romper si no se cuestiona adecuadamente.

La causa de que dejemos de poseer determinadas partes de nuestra personalidad son nuestras creencias, siempre ligadas a la familia y a la infancia. Lo que hicieran o dejaran de hacer nuestros padres ejerce una enorme influencia sobre nuestra vida. Otras personas influyentes son aquellos que nos cuidaron de pequeños y los maestros. El dolor experimentado a la edad de dos, seis u ocho años permanece latente bajo la superficie de la conciencia. Y siempre rige nuestra forma de vida. Normalmente, no indagamos jamás cuál es el origen de nuestras principales creencias, y de este modo nunca podemos saber si las hemos elegido conscientemente o no. Cada semana conozco a personas que quieren ser artistas o escribir libros y que, sin embargo, saben que son incapaces de alcanzar su sueño. Les pregunto por qué y me explican que carecen del talento o de la preparación necesaria para conseguirlo. Confían en sus razones, pero no en sus sueños. Y cuando investigamos el origen de sus creencias, nos damos cuenta de que suele ser una persona querida la que les ha dicho, verbalmente o de forma subliminal, que son incapaces de alcanzar sus sueños. Nunca cuestionan lo que se les dice y, por lo tanto,

acaban cayendo en una trampa y terminan, incluso, sin ni siquiera tratar de alcanzar el deseo de su corazón.

Las creencias importantes que rigen nuestra vida son del tipo: «No puedo hacerlo. Nunca me ocurrirá. No me lo merezco, no soy lo suficientemente bueno». Os explicaré el caso de una joven, llamada Hallie, que asistió hace poco a uno de mis cursos. Tenía veintiún años. Sufría depresiones y vivía con su madre porque se veía incapaz de cuidarse por sí sola. Al inicio del curso, Hallie permanecía sentada sin moverse, cabizbaja y evitando en todo momento el contacto visual. Tenía un tic nervioso y repiqueteaba constantemente la mesa con la punta de los dedos distraayendo con ello la atención de todo aquel que se sentaba a su lado. Durante los descansos, Hallie se sentaba en el suelo en posición fetal. A pesar de mi recomendación de compartir mesa unos con otros a la hora de comer, Hallie siempre acababa comiendo sola. Durante la segunda jornada, me acerqué a Hallie para preguntarle si había tomado posesión de la expresión «Pobre de mí». Me sonrió asombrada y me dijo: «¿Yo?». No pude evitar reírme. El mensaje silencioso de Hallie era tan alto que era casi como si estuviera gritándolo. Me senté a su lado y le dije que me explicara lo que creía estar comunicando a la gente de su alrededor. Hallie me dijo que no consideraba que transmitiera el mensaje de «Pobre de mí». De hecho, odiaba a los que se comportaban de ese modo y me explicó que su madre era un buen ejemplo de ello. Rachel, mi ayudante, y yo le dimos nuestra opinión sobre su comportamiento. Se mostró tan sorprendida que era como si todo su mundo se rompiera en mil pedazos. Hallie nos contó que, en lo más profundo de su ser, creía que era una persona que no merecía el amor de nadie. «Pobre de mí» era su forma de llamar la atención. Había crecido en un hogar donde su madre se comportaba como una niña, incluso hablaba como una niña, y Hallie había imitado el comportamiento de su madre para llamar la atención.

Esa creencia tan importante de no ser merecedora del amor de nadie, estaba oculta en lo más profundo de Hallie y la proyectaba en su madre. Ella no lo comprendía. Dedicaba todas sus energías a creer que era distinta a su madre. Pero cuando le explicamos cómo la veíamos los demás, Hallie se percató de que su comportamiento era el resultado directo del comportamiento de su madre. Hallie aceptó que era de los que siempre dicen «Pobre de mí» y comprendió que actuaba como una niña pequeña. Y en aquel momento salieron a la luz los rasgos completamente opuestos de su personalidad: «Soy una mujer responsable». En pocos meses, Hallie consiguió un trabajo, se marchó de casa de su madre y se instaló por su cuenta. Confiaba en

sí misma, conoció a un hombre y, por primera vez en muchos años, inició una relación de pareja. En cuanto Hallie tuvo la voluntad suficiente como para ver la creencia que dirigía su vida hasta aquel momento y fue capaz de investigarla honestamente, consiguió la libertad necesaria para elegir el camino de una nueva vida.

La familia nos aporta, de manera inconsciente, muchas creencias que matizan nuestra elección de una determinada forma de vida. Ni tan siquiera nos preguntamos si esas creencias nos refuerzan o no como personas. Seguimos, simplemente, los pasos impuestos por la familia. Se trata de una buena alternativa, siempre y cuando la realidad adoptada signifique nuestra felicidad, pero, en caso contrario, merece la pena cuestionárselo. Los prejuicios siguen adelante. El dolor sigue adelante. La culpabilidad sigue adelante. La vergüenza sigue adelante. ¿Son tuyos los problemas o los has heredado de anteriores generaciones ?

Mi abuela es una aprensiva crónica. Su principal creencia es: «Está a punto de suceder algo terrible». Mi madre es totalmente distinta, pero yo heredé la tendencia aprensiva de mi abuela. Suelo tener ese tipo de pensamientos. Compartimos nuestras preocupaciones sobre la seguridad de mi hijo. Ahora me parece evidente, pero tardé años en darme cuenta de que había heredado esa característica de mi abuela, igual que ella la heredó de su padre. Cuando en la actualidad me preocupo por algo, me veo en la obligación de preguntarme si me siento realmente preocupada o si estoy actuando sobre la base de alguna de mis antiguas creencias. Y soy capaz de afirmar mi propia verdad en cuanto reconozco que no tengo nada por lo que preocuparme y reconozco asimismo mi adherencia al modelo familiar. Cada vez que rompo con mis respuestas automáticas y observo mis reacciones con detenimiento, elevo mi conciencia. Es la única forma de librarme del pasado.

Mucha gente decide, en un momento dado de la vida, ser totalmente distinta a sus padres. Debemos reconocer, sin embargo, que pasamos años observando las características negativas y positivas de nuestros progenitores. Nuestros padres lo hicieron lo mejor que pudieron partiendo de su propio pasado. Es imposible cambiar la forma en que fuimos educados pero, siempre que estemos dispuestos a descubrir las lecciones que nos aporta la experiencia, comprenderemos que todo esconde una oportunidad para crecer y aprender. Una de mis mejores amigas, cuyo abuelo abusó sexualmente de ella durante muchos años, me dijo en una ocasión: «Doy gracias a Dios por los abusos que sufrí en el pasado. Gracias a ello me he convertido en la

persona con más recursos del planeta. Y si he llegado hasta donde estoy es porque aprendí a lidiar con el dolor y los abusos que sufrí en el pasado».

Los acontecimientos negativos son bendiciones disfrazadas. Algunos elegimos vivir con la ilusión de que las cosas malas suceden porque sí. Pero el dolor esconde una razón de ser. Nos enseña y nos guía hacia niveles superiores de conocimiento. Un atardecer, estando en la playa, presencié como arrestaban y se llevaban esposados a cinco o seis chicos. Aquella noche, durante mi tiempo de relajación, le pregunté a Dios: «¿Cómo es posible que en una noche de verano tan preciosa como ésta, se les ocurriera a esos chicos encender una hoguera en la playa?». Una voz en mi interior me respondió que era el Espíritu que guiaba a esos chicos de vuelta a casa. Sus ganas de meterse en problemas no eran otra cosa que una llamada de atención de la fuerza divina de su interior. Es muy frecuente ver en la cárcel a cientos de jóvenes leyendo la Biblia y asistiendo a misa. Hombres que no han desperdiciado ni un minuto de su vida pensando en Dios y que buscan después la respuesta en sus almas. Los retos de la vida son pistas para librarnos de un pasado que ahoga nuestra pasión y nos aparta de nuestro centro espiritual.

Según un antiguo dicho: «El mundo es un maestro para los sabios y un enemigo para los tontos». No existen acontecimientos dolorosos por sí mismos. Todo es una cuestión de perspectiva. Es importante comprender que todo lo que sucede en el mundo, sucede porque así debe ser. Los errores no existen. Los accidentes no existen. El mundo es el cielo eterno y un pozo sin fondo. En el instante en que comprendamos que lo uno no puede existir sin lo otro, nos resultará más sencillo aceptar el mundo tal y como es. Observo mi propio pasado, repleto de mentiras y engaños, de heridas y dolor, de drogas y sexo. Y comprendo que sin todas esas experiencias, sin toda la oscuridad que he arrastrado durante tanto tiempo, sería incapaz de enseñar como lo hago ahora. Todos los incidentes de mi pasado, todas las noches en vela, todas las lágrimas derramadas, me acercan un poco más a la meta del viaje de mi alma. Nadie dice lo que yo digo de la forma en que lo digo. Nadie hace las cosas exactamente como yo las hago. Yo soy yo y tú eres tú. Cada uno de nosotros es único y cada uno de nosotros tiene su único viaje.

Mis padres se divorciaron cuando yo tenía trece años. Pasé muchos años enfadada debido a ese acontecimiento. El día de Acción de Gracias y las navidades me entristecían, me deprimían y deseaba que terminaran las vacaciones para retomar el ritmo de vida habitual.

Hasta que una noche comprendí por qué lo pasaba tan mal. Siempre disfrutaba las vacaciones en compañía de mi madre y me daba rabia pensar que mi padre tuviera que pasar esas fechas sin sus hijos. Y lo que más rabia me daba, era que yo no podía estar con mi padre.

Seguía taciturna porque era consciente de que no podía hacer nada para evitar la situación. Débil y despreciable, asumí mi pasado por completo. Dije en voz alta «He hecho esto». He aceptado esto para poder crecer y, si no me gusta la realidad, tendré que crear otra distinta. Me imaginé diferentes posibilidades. Cenar primero con mi padre y luego con mi madre. Estar con mi padre y no con mi madre. Todas las posibilidades me parecían deprimentes hasta que tuve una idea. Llamé a mi madre. La cena de Acción de Gracias era siempre en su casa y decidí que esta vez sería en la mía. Me dijo que le parecía una idea estupenda. Luego le sugerí que tal vez invitaría también a mi padre y a su familia. Le expliqué lo importante que era para mí estar todos reunidos. De entrada, se quedó muda. Creí que se había estropeado el teléfono hasta que oí la respuesta de mi madre: «De acuerdo, si es eso lo que quieras».

Feliz y contenta, telefoneé a mi padre para invitarle, junto con su familia, a cenar en mi casa el día de Acción de Gracias. Se quedó muy sorprendido y al instante me preguntó qué iba a hacer mi madre. Le expliqué que vendría también junto con su familia. Estuvo de acuerdo al respecto. Acababa de crear una situación que nunca pensé que fuera posible conseguir. Telefoneé entonces a mi hermano y a mi hermana para explicarles que nos reuniríamos todos en mi casa para celebrar el día de Acción de Gracias. Se mostraron escépticos y sorprendidos, pero vinieron todos. El acontecimiento fue un verdadero éxito. Invité también a amigos míos y a sus familiares para aminorar la tensión y monté mesas grandes para acomodar a todo el mundo. Al final, éramos treinta y tres. Cada uno trajo su plato favorito acompañado por un genuino espíritu festivo. Durante los tres años siguientes, hasta el momento en que vendí mi casa para trasladarme al Oeste, celebré la cena en casa con las dos partes de mi familia. Al tomar responsabilidad fui capaz de sacar a la luz una nueva realidad, una realidad que aún hoy en día me parece un milagro.

El método para obtener sabiduría y libertad a partir del pasado consiste en responsabilizarse de los hechos que te hayan acontecido en la vida. Responsabilizarse significa decirse: «He hecho esto». Existe una gran diferencia entre lo que hace el mundo por ti y lo que tú haces por ti. Responsabilizarse de los acontecimientos de la vida e interpretar dichos acontecimientos significa salir del mundo del niño

para entrar en el mundo del adulto. Responsabilizarse de lo que se hace y de lo que no se hace significa cambiar la pregunta del «¿Por qué yo?» por «Si me ha sucedido esto es porque necesitaba aprender una lección. Forma parte de mi viaje».

Según Nietzsche, decir adiós al pasado equivale a decir adiós a nuestra propia existencia. Resulta prácticamente imposible conducir la vida hacia una dirección determinada sin antes haber hecho las paces con el pasado. Todos y cada uno de los acontecimientos significativos de la vida alteran nuestro punto de vista respecto al mundo y respecto a nosotros mismos. La idea de repasar la totalidad del pasado puede parecer apabullante de entrada. Sin embargo, es una parte esencial del proceso. El pasado es una bendición que nos guía y nos enseña y que aporta tanto mensajes positivos como negativos.

Un día me llamó una amiga lamentándose de la clase de vida que llevaba. Siempre que Nancy se contemplaba en el espejo veía que su cuerpo era cada vez más fláccido y que sus facciones le recordaban cada vez más a las de su madre. Notaba la tensión, las preocupaciones y los desengaños reflejados en su cara. Nancy me preguntó qué podía hacer para librarse de las sofocaciones, de la tristeza y la flaccidez de su cara. Me comentó que estaba engordando para parecer embarazada, como si aquello fuera una forma de reclamar la juventud perdida. Nancy y yo diseñamos un programa de veintiocho días de duración para anotar a diario, meditar y conseguir desechar ese sentimiento de rabia. Necesitaba completar su pasado y liberar todas las emociones almacenadas. Nancy expresó sus emociones voluntariamente y consiguió relajarse trabajando en las palabras «vieja, gorda, patética y fea»; las palabras que describía exactamente todo lo que ella no deseaba ser. Después de veintiocho días liberándose, Nancy se sentía completa. Durante ese período de tiempo, fueron apareciendo nuevas problemáticas y Nancy dedicó el tiempo necesario a anotar y crear nuevas interpretaciones para cada nuevo acontecimiento aparecido. Fue un mes muy largo, pero al final estaba totalmente preparada para amarse y cuidar de sí misma.

Nancy dedicó los veintiocho días siguientes a amar todas y cada una de las partes de lo que era. Me explicó que necesitaba que la abrazaran y la besaran y, por lo tanto, se besó y se abrazó. Se perdonó por completo. Estaba en paz consigo misma. Nancy me telefoneó hace muy poco para explicarme que había decidido hacerse un estiramiento facial. Había aceptado la palabra «vieja» y ahora estaba en disposición de aceptar la palabra «joven» bajo una

perspectiva completamente nueva y distinta. Quería saber mi opinión, si yo creía que aquello era una forma más de huir del concepto «vieja». Charlamos un buen rato hasta que quedó en evidencia que Nancy no precisaba ningún tipo de cirugía, aunque era posible que la decisión la reforzara tanto en su vida personal como profesional. Nancy es esteticista y se dedica al maquillaje de artistas. Le expliqué que hay mucha gente que se quiere tal y como es pero que, a pesar de ello, decide depilarse el vello de las axilas o del labio superior. Lo hacemos para mejorar nuestro aspecto y no tiene ninguna importancia, siempre que se trate de nuestra propia elección y no de una huida respecto a nuestra forma de ser.

Nancy me explicó que todo había sido como un milagro. Un día estaba en la consulta del cirujano plástico donde trabajaba a media jornada, cuando las enfermeras le preguntaron si deseaba crear su imagen de ficción con la ayuda del ordenador. Nancy pensó que sería divertido. Su nueva imagen le encantó, aunque no consideraba seriamente la idea de operarse la cara. Meses después, Nancy comentó la experiencia con su esposo y, sin que ni tan siquiera ella se lo insinuara, él le dijo que estaría dispuesto a regalarle el importe de la intervención si ella quería realizársela. Era como un regalo caído del cielo. Nancy se operó y ahora está entusiasmada con los resultados obtenidos. Me explicó que jamás se le habría ocurrido hacerse la cirugía de no haberse sentido satisfecha con ella misma. El dolor de Nancy la empujó a realizar todo el trabajo interno. Transformó su yo interior y luego su aspecto externo.

El dolor puede convertirse en el mejor maestro. Nos conduce a lugares a los que nunca llegaríamos por nuestra propia cuenta. ¿Cuántos elegirían sufrir veinte años de dolor a cambio de hallar y completar el viaje del alma? Yo misma, de no haber sufrido tanto dolor, seguiría drogada, tomando el sol en la cubierta de una lancha en Miami Beach y hablando sólo de mí misma. Lo positivo y lo negativo me llevaron al lugar donde me encuentro hoy en día. ¿Elegiría pasar todo el sufrimiento que he pasado por estar dónde estoy? ¡La respuesta es sí! Benditos sean mi pasado y mi dolor. Aunque los odiara antes de aceptar mi oscuridad. El dolor me ofendía y me ofendían los que parecían vivir sin él. Tardé mucho tiempo en responsabilizarme de mis actos. Jamás me había responsabilizado de nada.

Hasta que no estuve preparada para entrar en una versión más elevada de la vida no me di cuenta de que Dios intentaba enseñarme algo y de que yo poseía un don especial que únicamente descubriría

penetrando en la oscuridad. En la actualidad, luchó para responsabilizarme totalmente de los actos del pasado y aprender todo lo necesario para llegar adonde debía ir.

Tomar responsabilidades es una tarea enorme. Normalmente, estamos dispuestos a responsabilizarnos de lo bueno y a menudo nos resistimos a responsabilizarnos de lo malo. Responsabilizarnos de nuestros actos nos refuerza en todos los sentidos. Aunque podamos sentirnos heridos o avergonzados por lo ocurrido, hallaremos la paz sabiendo que de alguna manera nos ayuda a que nuestros sueños se hagan realidad o a dirigir el viaje del alma. Podemos mirarnos y decir: «El mundo es mi lienzo y he dibujado este acto en mi vida para que me enseñe una lección muy valiosa». Nos convertimos en los responsables de todo lo que ocurre. Decimos al universo: «Soy el origen de mi propia realidad». Será a partir de esta posición de poder cuando realmente podrás cambiar tu forma de vida.

El pasado siempre estará ahí, repitiéndose una y otra vez, hasta que no lo mires directamente a los ojos. El psicólogo Rollo May definía la locura como «repetir lo mismo una y otra vez esperando resultados distintos». Debemos aprender del pasado y recuperar las partes de nuestra personalidad que en su día dejamos de poseer. Es la única manera de romper el ciclo. Los que aprenden de una mala experiencia, se responsabilizan de sus sentimientos y se comprometen conscientemente a afrontar una vida distinta que no genere de nuevo la misma situación. Enfocar la vida desde una perspectiva consciente ayuda a tomar decisiones nuevas y distintas respecto a lo que deseamos crear. Lo único que necesitamos es un cambio de percepción.

Para lograr este cambio de percepción debemos repasar todos los momentos del pasado hasta encontrar una interpretación poderosa que nos permita tomar responsabilidades. Desperdiciamos una energía valiosísima inventando razones para que nada suceda por culpa nuestra. Siempre resulta más sencillo que los demás tengan la culpa de lo que no nos gusta de nuestro entorno. Pero se trata de un callejón sin salida. Ser víctima de una circunstancia siempre implica dolor: el dolor de la desesperación y de la impotencia. Vivimos en un universo donde todo sucede por algún motivo. Descubre la bendición oculta en todo lo que haya ocurrido en tu vida y descubrirás la gratitud. Experimentarás algo parecido a la sensación de estar bendecido.

Debemos redefinir, afrontar, sustituir y aceptar cualquier palabra, incidente y persona que nos siga aportando una carga emocional.

Debemos retroceder hasta el origen de esa carga emocional. Entonces, debemos afrontar el incidente y tomar posesión de su realidad como parte de nuestro pasado. Debemos ser totalmente conscientes de la influencia que haya tenido en nuestra vida. Luego debemos examinar el incidente bajo distintas perspectivas, de manera que seamos capaces de sustituir los sentimientos negativos por sentimientos positivos. Controlamos la vida eligiendo nuestras propias interpretaciones. Eso nos permite aceptar el pasado que en su día dejamos de poseer y desconectarnos de la gente.

Elijamos siempre interpretaciones que nos ayuden a seguir adelante, nunca aquellas que nos dejen con un sentimiento de abandono y soledad. Creo que reinterpretar los hechos es la forma más sencilla de transformar lo negativo en positivo. Todo lo que ocurre en el mundo son acontecimientos objetivos, sin significado inherente. Cada uno de nosotros observa el mundo con unas gafas distintas y, como consecuencia de ello, percibe de forma distinta un hecho en particular. Lo que realmente afecta a las emociones son nuestras percepciones y nuestras interpretaciones, no el hecho en sí. Las percepciones y las interpretaciones niegan la responsabilidad y personalizan las culpas. ¿Quién es el culpable de tu egoísmo? ¿Y de tus adicciones? ¿Y de tus errores? Se ha acabado ser la víctima. Acepta la responsabilidad y aceptarás tu egoísmo, tus adicciones y tus errores. Y también desatarás tu generosidad, tu gracia y tu derecho divino a tenerlo todo. Debemos aceptar la situación y comprender hasta qué punto nos afecta mantenernos atados a una visión de nuestra persona y de nuestra vida antigua y sin evolucionar. Debemos tomar la decisión consciente de cambiar el mundo modificando las interpretaciones que realizamos. Altera el significado de una palabra y no sólo perderá su carga negativa, sino que también te devolverá tu propia fuerza.

El siguiente ejercicio te ayudará a modificar tus interpretaciones. Tomaré como ejemplo una palabra que me aporta una gran carga emocional y que sigo sin querer oír. Deseo generar una nueva interpretación para la palabra fea. Busco en mis recuerdos hasta hallar un hecho ocurrido en mi infancia que me provocó dolor y que hizo que me formara una opinión negativa respecto a la fealdad. Reconstruyo los hechos y recuerdo que mi padre solía burlarse de mí de pequeña llamándome «nariz de cerdito» y «bolita». Mi interpretación: mi padre no me quiere y piensa que soy fea. Sé que ese sentimiento me obsesiona y quiero afrontar el incidente. Me permito experimentar las sensaciones de dolor, humillación y vergüenza que sigo relacionando con ese momento y con esa

palabra. A continuación, genero una nueva interpretación del acontecimiento con el objetivo de aceptar la palabra «fea».

NUEVAS INTERPRETACIONES

Positivas

1. Soy bonita y mi padre se ponía nervioso en mi presencia. Su único recurso para tranquilizarse era nombrarme con adjetivos que él consideraba graciosos.
2. Mi padre creía que esas palabras eran graciosas y las utilizaba con cariño.
3. Mi padre me quería tanto que quería prepararme para el mundo real. Creía protegerme restándole importancia a mi belleza.

Negativas

1. Mi padre me odiaba e intentaba herirme para toda la vida.
2. Mi padre pensaba que era realmente fea y sólo era capaz de afrontarlo burlándose de mí.

Repasso todas las interpretaciones y distingo las que me hacen sentir bien de las que me hacen sentir mal. Y decido sustituir mi antigua interpretación negativa por una nueva interpretación positiva. Siempre me pregunto: «¿Qué sucede con esta interpretación? ¿Me fortalece o me debilita?». Si tu diálogo interior te debilita, nada cambiará hasta que lo sustituyas por una conversación interna positiva y poderosa. Algunos somos tremadamente testarudos y nuestra adicción al dolor y al sufrimiento nos niega la posibilidad de realizar nuevas interpretaciones. Por este motivo resulta tan importante anotarlo todo y examinar con detalle las distintas formas de percibir un incidente en particular. Sólo el hecho de escribir las palabras libera ya las emociones vinculadas a dicho incidente. Si estamos dispuestos a divertirnos un poco y a jugar con nuestras interpretaciones, podemos revisar de nuevo nuestras elecciones. Y todo se solucionará cuando las alejemos de la oscuridad y las expongamos a la luz.

En este ejemplo, la nueva interpretación que elegí fue: «Mi padre me quería tanto que quería prepararme para el mundo real. Creía

protegerme restándole importancia a mi belleza». La elegí porque me daba risa. Mientras la escribía me parecía algo ridícula, pero la elegí al cerrar los ojos y preguntarme qué interpretación era la que más valor aportaba a mi alma. Decidí sustituir por ésta mi antigua interpretación y, de este modo, fui capaz de aceptar la palabra fea sin sentir el dolor que experimentaba antaño. Mi punto de referencia interno ha cambiado totalmente. En estos momentos, la antigua costumbre de mi padre me parece incluso cariñosa. Fueran cuales fueran sus verdaderos motivos, estoy en paz con esa experiencia. Ya no ando por el mundo temiendo que alguien crea que soy fea. Ni proyectó en nadie mi sensación de fealdad. El don de la fealdad es la libertad de poder salir de casa sin necesidad de peinarme o de maquillarme y sintiéndome estupenda de todos modos.

El ejercicio que acabo de describir es aplicable a cualquier hecho o palabra problemática, ya se trate tanto de una cuestión trivial como de un tema grave. Trabajé con una mujer que, con toda la razón del mundo, no hallaba el sentido positivo al hecho de haber sido violada a punta de pistola. A partir de tan desagradable experiencia, se sentía como una prostituta barata y asquerosa y creía que se lo había merecido. Habían pasado quince años desde aquello y seguía con la misma interpretación del hecho. Le dije que trataría de pensar en tres interpretaciones positivas y en dos interpretaciones negativas adicionales. Ella comprendía que la interpretación elegida hasta aquel momento la debilitaba y le provocaba sufrimiento. Pensó primero en las negativas.

Negativas

1. Me vestía de forma provocativa porque era rebelde y odiaba a mis padres. Recibí mi merecido.
2. Soy una escoria de la sociedad y no valgo nada. Merezco que me utilicen y abusen de mí.

Positivas

1. Era una joven ingenua y desorientada intentando parecer algo. Aquel hecho me sirvió para convertirme en una persona más consciente, cuidadosa y despierta.
2. Aquel incidente fue una bendición disfrazada. Como resultado, aprendí a respetarme y a respetar mi cuerpo.

3. Aprendí que nunca debía volver a ser víctima de nada. El incidente fue como un toque de atención, parte de un plan divino cuyo objetivo era despertar mi yo espiritual.

Hannah generó las interpretaciones anteriores y con el ejercicio se dio cuenta de que existía otra elección. En primer lugar, y ya que Hannah creía imposible inventar interpretaciones positivas, trabajamos con las interpretaciones negativas. Cuando finalizamos el ejercicio, Hannah sabía perfectamente que existían diversas interpretaciones capaces de reforzarla. Admitió, incluso, que la elegida era probablemente la verdad. Eligió la segunda de las interpretaciones positivas: «Aquel incidente fue una bendición disfrazada. Como resultado, aprendí a respetarme y a respetar mi cuerpo». Tan pronto tomó la decisión de variar la interpretación de aquellos hechos, Hannah aceptó sin problemas las palabras barata y asquerosa, dos términos que habían regido su vida durante casi quince años. Dejó que esos aspectos le mostraran los regalos que tenían ocultos y, simultáneamente, logró que emergieran sus polos opuestos. Lo que Hannah quería ser era orgullosa y bella, algo que acababa de conseguir con el ejercicio.

Cuanto más consciente seas, más evidente te resultará que es responsabilidad tuya elegir interpretaciones que te fortalezcan. A veces, es más sencillo creerte víctima de la situación. Sin embargo, la única garantía que ofrecen las perspectivas negativas es tener siempre más de lo mismo. Cuando más consciente seas de los dones que te ofrece la vida, antes podrás gozar de tu propia perspectiva respecto a las cosas que te ocurran. Todos sufrimos acontecimientos dramáticos. Forma parte de la vida. Fortalecerse mediante este tipo de acontecimientos requiere mucha valentía. Pero cuando esas ocasiones se utilizan a modo de herramientas de desarrollo personal, se transforman en bendiciones.

Otro ejemplo de valentía es la vida de una preciosa joven llamada Julia. Julia llevaba un par de años soñando con tener un hijo. Cuando por fin se quedó embarazada, ella y su marido estaban radiantes de felicidad. Julia empezó a sufrir pérdidas hacia la decimocuarta semana de embarazo. Asustada, acudió de inmediato al médico. El latido fetal había desaparecido y el médico optó por realizar una ecografía. Ni rastro del latido... el bebé estaba muerto. Julia estaba desolada. Lloró días enteros. Tuve el privilegio de trabajar con Julia mientras el feto muerto seguía en su cuerpo. Intenté que buscara una interpretación de lo acontecido. Julia se echó a llorar. Me dijo: «No soy

lo suficientemente buena como para dar a luz a un hijo. Debe ser todo el alcohol que bebí antes de quedarme embarazada lo que ha matado a mi hijo».

Julia sumaba al dolor natural de la pérdida el sentido de culpabilidad. Seguimos conversando y, a medida que transcurría el tiempo, me daba cuenta de que Julia había querido convertir aquel acontecimiento en algo casi sagrado y huir de todo lo malo que le había sucedido en la vida. Nos pusimos a trabajar y Julia quiso empezar por las interpretaciones negativas.

Negativas

1. Jamás conseguiré llevar un embarazo a feliz término porque tengo un problema genético.
2. Es un castigo por todos los abortos sufridos por mis amigas y mi familia.

Positivas

1. Es un entrenamiento para mi cuerpo, una preparación para el bebé que amaré y educaré.
2. Confirma que mi deseo de tener un hijo es una realidad. Ya no siento ningún tipo de ambivalencia.
3. El dolor de la pérdida y de la separación me ha aportado una experiencia que me ayudará a ser mejor madre.

Julia se decidió por la tercera interpretación: «El dolor de la pérdida y de la separación me ha aportado una experiencia que me ayudará a ser mejor madre». Sentía en su propio cuerpo la fuerza de esa interpretación. Consciente de que los accidentes no existen, Julia deseaba recordar a ese bebé por el don que le había aportado, no por el dolor sufrido por la pérdida. Es decir, un acto de amor y de valentía. Le dio fuerzas para seguir adelante y prepararse para el precioso niño que algún día tendría.

Debemos confiar en que si hacemos todo lo necesario para despejar el pasado y aceptar el dolor, acabaremos hallando los regalos ocultos, el oro que esconde la oscuridad. El universo puede darnos mucho más de lo que nos imaginamos. Todos llegamos al mundo con una misión distinta y llevarla a cabo está en nuestras manos. Utiliza esta

perspectiva y descubrirás que todos los hechos del pasado representan una oportunidad de aprendizaje, crecimiento, cambio y exploración.

El proceso de retirar nuestras proyecciones resulta mucho más sencillo cuando estamos reconciliados con el pasado. Las emociones y los comportamientos que en su día dejamos de poseer nos restan una fuerza y una capacidad que, de lo contrario, destinariamos a nuestro propio crecimiento. Al negar un aspecto de la personalidad, negamos una parte de lo que necesitamos para serlo todo. Sin ser conscientes de ello, entregamos nuestros máspreciados aspectos a quienes odiamos y a quienes amamos. Somos incapaces de aceptar determinadas cosas porque invertimos excesivo esfuerzo en las críticas y en los juicios de valor. Carecemos del coraje suficiente como para equivocarnos y ser responsables de nuestros actos. Tememos la imperfección, tememos darnos cuenta de que lo que más odiamos de los demás es realmente lo que más odiamos de nosotros. Tememos que nuestra fuerza y nuestro poder nos aíslen porque a nuestro alrededor sólo vemos mediocridad. Tenemos tanto miedo a ser rechazados que vendemos nuestros dones máspreciados a cambio de encajar en nuestro entorno. Nos enseñan a ser así por un mero principio de supervivencia y seguimos actuando de esa manera hasta que ya no nos soportamos más. Y cuando llega ese momento, las emociones perjudiciales son tan peligrosas que creamos situaciones que sirvan para demostrarnos continuamente que no valemos para nada, para demostrarnos que no merecemos que se cumplan nuestros sueños. Sólo tú puedes detener ese círculo vicioso. Tú eres el único capaz de decir: «Se acabó. Quiero mi grandeza. Merezco mi inteligencia, mi creatividad y mi divinidad».

Durante años experimenté con todas mis parejas una dolorosa falta de confianza. Creía que era imposible confiar en los hombres y que todos eran infieles a la mínima oportunidad que se les presentara. Jamás se me ocurrió que tales ideas pudieran tener algo que ver conmigo. Acosaba constantemente a mis novios y les amenazaba con terminar la relación en el momento en que hicieran cualquier cosa que pudiera romper el vínculo de exclusividad que tenían conmigo. Hasta que una de mis parejas me sugirió que tal vez mi problema consistía en que yo proyectaba mi propia falta de confianza en él. Rechacé la idea de inmediato. Yo era una persona de confianza y muy fiel, además. Más tarde, tras una pelea, me di cuenta de que lo primero en que había pensado después de aquello fue en cuál sería mi siguiente pareja, cuál sería mi siguiente Hombre Perfecto. Ni tan siquiera habíamos hablado de acabar con la relación y ya estaba

fantaseando con otro hombre. Pero me dije que era pura fantasía y negué, con ello, esa parte de mí misma. Hasta que reconocí mi propia falta de confianza no dejé de proyectarla en los que me rodeaban.

Fue terrible descubrir que era yo quien creaba confusión en las relaciones. Mi primera respuesta fue el rechazo hacia lo que yo percibía como una parte enferma de mi persona. Cerré los ojos en un intento de entablar conversación con mi sub-personalidad . La primera imagen que me vino a la cabeza fue la de una niña pequeña y frágil que temblaba ante la presencia de los hombres. Se llamaba Sue la Asustada. Le pregunté qué necesitaba para curarse y me respondió que necesitaba compasión. Ante sus palabras y su miedo se me abrió el corazón. Percibí mi propio miedo y, todavía con los ojos cerrados, abracé a Sue la Asustada. La autocompasión es un elemento esencial. El miedo y el odio son el resultado de su ausencia. Odiarnos resulta insopportable y por ello proyectamos nuestro odio hacia los demás. Preferimos ser víctimas del mundo que de nosotros mismos y le echamos la culpa al mundo para evitar el dolor que representaría tener que aceptarnos a nosotros mismos.

Ha llegado el momento de contemplar con honestidad a todo aquel relacionado contigo y que te provoque una reacción fuerte (tu madre, tu padre, tú pareja, tu jefe o tu mejor amigo). Anota sus nombres junto con el rasgo de su personalidad que dispara tu reacción. Se trata de un proceso de descubrimiento continuo. Cuando entres en posesión de una capa de rasgos de personalidad, aparecerá la siguiente. Los resentimientos que puedas experimentar son como banderas rojas que demuestran que todavía sigues vinculado al problema.

Joan Gatusso, en su obra *A Course in Love*, ilustra un sencillo ejercicio que aprendió del autor Ken Keyes. Coge un folio y anota en la parte superior el nombre de una persona cuya actuación te afecte de modo particular. Traza una línea recta en mitad de la página y anota en un lado todo lo que te gusta de esa persona y en el otro todo lo que no te gusta. Aunque una persona no nos guste en general, siempre es posible encontrar en ella algo que nos guste. La lista quedaría como en el ejemplo siguiente:

- MARTHA
- *Positivo*
- Buen gusto

- Pasión por el trabajo
-
- *Negativo*
- Perezosa
- Ingenua
- Categórica
- Emocional

Ahora escribe lo siguiente antes de cada palabra de la columna izquierda: «Me quiero cuando...». Me quiero cuando tengo buen gusto. Me quiero cuando muestro pasión por el trabajo. A continuación, escribe lo siguiente antes de cada palabra de la columna derecha: «No me gusto cuando...». No me gusto cuando soy perezosa. No me gusto cuando soy ingenua. No me gusto cuando soy emocional. No me gusto cuando soy categórica. Es una forma sencilla de reconocer que lo que no te gusta en otra persona es lo que realmente no te gusta de ti.

Un día recibí una llamada de mi amiga Laurie. Había asistido a mis cursos anteriormente. Estaba terriblemente enojada. Admiraba desde hacía años a su compañera de habitación en la universidad, Christina. Pero aquel día, en el último minuto, Christina se había echado atrás en los planes que había preparado con Laurie y ésta se había quedado pasmada ante el comportamiento de su amiga. Me dijo que Christina era una mimada, una egoísta, una arrogante y una sabelotodo. Le recordé amablemente que cuando el comportamiento de una persona nos afecta de esta manera es porque proyectamos en ella características de nuestra personalidad que hemos dejado de poseer. Laurie insistía en que aquello no tenía nada que ver con ella. Estaba segura de que lo que ocurría era que Christina estaba enseñando su verdadera faceta. Le dije a Laurie que anotara las cosas que le gustaban de Christina y las que no. Me entregó la siguiente lista:

- CHRISTINA
- *Positivo*
- Líder

- Elegante
- Espiritual
- Triunfadora
- Bonita
-
- *Negativo*
- Egocéntrica
- Egoísta
- Arrogante
- Sabelotodo
- Descuidada

Laurie repasó todos los rasgos positivos y escribió: «Me gusto cuando soy líder, cuando soy elegante, cuando soy espiritual, cuando tengo éxito, cuando soy bonita». Y luego escribió: «No me gusto cuando soy egocéntrica, cuando soy egoísta, cuando soy arrogante, cuando soy sabelotodo, cuando soy descuidada». Laurie se dio cuenta de que no poseía ni los aspectos positivos ni los negativos de Christina. Laurie había entregado a Christina todas sus fuerzas proyectándole todos aquellos aspectos positivos a los que no estaba vinculada. Laurie se sintió engañada cuando Christina la decepcionó revelándole sus imperfecciones. El descubrimiento de los defectos de aquella mujer perfecta, espiritual, bonita y elegante destapó los defectos de Laurie. Laurie había proyectado de tal manera en Christina el yo que no poseía, que se sintió perdida y rabiosa cuando Christina actuó tal y como era. La única forma de desconectar era conseguir que Laurie recuperara las partes de su personalidad que había estado proyectando en Christina.

Le dije a Laurie que intentara escribirle una carta a Christina expresando sus sentimientos. Aunque jamás llegara a enviársela, era esencial que Laurie expresara la rabia y el rencor que experimentaba en esos momentos. Cuando terminó con la carta, Laurie había decidido ya que nunca más entregaría sus fuerzas a Christina o a otra persona. Laurie estaba preparada para tomar posesión de su propia belleza, éxito, elegancia, espiritualidad y capacidad de liderazgo. Laurie fue identificando uno a uno todos esos aspectos de su

personalidad. Recuperó primero las proyecciones positivas y después, las negativas. A Laurie le resultó más difícil tomar posesión de lo positivo que de lo negativo. De hecho, tan pronto como aceptó las cualidades positivas, dejó de experimentar una carga emocional hacia las negativas. Lo que suele suceder al tomar plena posesión de un extremo de la balanza es que el extremo contrario se equilibra automáticamente. Christina resultó ser un catalizador para que Laurie descubriera su belleza y su resplandor.

Las personas llegan a nuestra vida para ayudarnos a recuperar la plenitud perdida. Nos juzgamos a nosotros mismos con márgenes de error muy estrechos. Cuando en un lado todo es bueno y en el otro todo es malo, acabamos colocándonos en el medio y poseyendo una pequeña parte de lo que tenemos de bueno y una pequeña parte de lo que tenemos de malo. Necesitamos aprender a convivir con la totalidad de la capacidad humana y a no sentirnos mal haciéndolo. Cualquier impulso y emoción es perfectamente humano. Debemos aceptar totalmente la oscuridad para aceptar la luz. Dios, espíritu, amor: todo es lo mismo, a mi entender. Están siempre ahí, aunque no los veamos. Esperan que les invitemos a pasar. Y la puerta está en el corazón. Veremos a Dios en cuanto abramos el corazón a todo lo que existe y busquemos lo bueno y lo malo en todo. Veremos el amor. Resulta esencial recordar que somos nosotros mismos quienes elegimos lo que deseamos ver. Alcanzado un determinado nivel, preguntamos todas las lecciones aprendidas a lo largo de la vida. Todo lo que te suceda, por horrible que sea, esconde un regalo para ti. Y si consigues tu regalo, obtendrás también el mío, porque tú eres yo y yo soy tú en el mundo del espíritu.

EJERCICIOS

1. Dedica el tiempo necesario a crear un ambiente relajado. Cierra los ojos y respira cinco veces, profunda y lentamente. Imagínate que entras en tu ascensor y desciendes siete pisos. Se abre la puerta y estás en tu jardín sagrado. Dirígete al sillón de meditación y disfruta de la belleza del jardín. Hazte la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las principales creencias que rigen mi vida? Tómate el tiempo necesario para reflexionar la respuesta y anótala.

Cierra los ojos y piensa en la primera frase de la lista. Hazte entonces las siguientes preguntas. Tómate de nuevo el tiempo necesario para pensar las respuestas.

- a) ¿ Se trata realmente de una idea mía o la adopté de alguien?
- b) ¿Por qué creo en eso?
- c) ¿Me refuerza creer en eso?
- d) ¿Qué debo dejar de hacer para cambiar esa creencia ?

Anota en tu diario las respuestas a todas esas preguntas.

2. Escríbele una breve carta a cada una de las creencias que hayas anotado en la lista dándoles las gracias por haberte ayudado. A continuación, inventa una nueva creencia que sustituya la antigua. Comprométete en voz alta a seguir esa nueva creencia. Luego abre los ojos y anota en el diario esa nueva creencia que te reforzará a partir de ahora.

3. Escribe una palabra que todavía te cueste aceptar o amar. Cierra los ojos y piensa en algo que haya sucedido en los orígenes de tu vida y que te haya afectado lo suficiente como para que esa palabra te resulte tan ofensiva. Anota tu interpretación de ese incidente. Debajo de tu propia interpretación, anota las nuevas interpretaciones de ese hecho. Anota tres positivas y dos negativas. Solicita la ayuda de tus familiares y amigos si te resulta difícil encontrar nuevas interpretaciones. Pensar en nuevas interpretaciones es un acto creativo que requiere su tiempo de práctica. No te aferres a una única interpretación, busca varias. Se trata de desterrar la interpretación que tanto dolor te provoca. Consulta las páginas 148-149 en caso de dudas.

9

Permite que brille tu propia luz

«Lo que más miedo nos da no es estar equivocados. Lo que más miedo nos da es que somos más poderosos de lo que nos imaginamos», dice Marianne Williamson en su obra *A Return to Love*. «Lo que más nos asusta no es nuestra oscuridad, sino nuestra luz. Y nos preguntamos: "¿Quién soy yo para ser una persona brillante, encantadora, inteligente y fabulosa?". De hecho, ¿quién eres tú para no serlo? Eres una criatura de Dios. Infravalorarse no le sirve de nada al mundo. De nada sirve encogerse para que los demás no se sientan inseguros a tu alrededor. Naciste para manifestar la gloria de Dios que vive en ti. Una gloria que no está sólo en algunos de nosotros: está en todos. Al permitir que brille nuestra propia luz, damos permiso a los demás, de forma inconsciente, para que hagan lo mismo. Cuando nos liberamos de nuestro miedo, nuestra presencia libera automáticamente a los demás».

El presente capítulo te explicará cómo conseguir que brille tu propia luz, cómo aceptar toda la gracia y la magnificencia que ves en los demás. Esto significa poseer y aceptar no sólo tu sombra oscura, sino también tu sombra clara, todo lo positivo que has negado y proyectado en los demás.

Vivimos en una nueva era. Un momento de apertura, de curación y de crecimiento. No es una época de pasividad, sino de rendición... de la rendición de nuestros egos y de nuestros viejos modelos. Como dijo en una ocasión Charles Dubois: «Lo importante es, en cualquier momento, ser capaz de sacrificar lo que eres por aquello en lo que puedes convertirte». Lo único que nos impide ser nuestro yo completo y auténtico es el miedo. El miedo nos explica que es imposible convertir los sueños en realidad. El miedo nos dice que no nos arriesguemos. Nos impide disfrutar de nuestros tesoros más

preciados. El miedo nos hace vivir como espectros, en lugar de permitir que alcancemos la totalidad de nuestro ser. El miedo nos paraliza, nos bloquea y nos aleja de la exuberancia y de la alegría de vivir. Dominados por el miedo, creamos situaciones en la vida que sirven para demostrarnos que las limitaciones que nos imponemos son las adecuadas. La única forma de vencer el miedo es afrontarlo y sustituirlo por el amor. Sólo entonces lo aceptaremos. Y en cuanto aceptemos el miedo, seremos libres para elegir no tener miedo nunca más. El amor es lo que nos permite cortar ese vínculo.

Tememos nuestra propia magnitud porque supone desafiar nuestras principales creencias. Contradice todo lo que siempre nos han explicado. Algunos reconocemos la mayoría de los dones que poseemos, mientras que otros sólo ven unos pocos; a pesar de ello, resulta excepcional conocer a alguien que se sienta cómodo con todo el brillo de su luz. Todo el mundo posee distintos rasgos de personalidad positivos que le cuesta aceptar. Se nos dice que no seamos presumidos ni presuntuosos y por ello enterramos en lo más profundo algunos de nuestros dones más preciados. Entonces esos rasgos se convierten en nuestra sombra clara. La bolsa donde cargamos con la sombra oscura contiene asimismo la sombra clara.

Resulta tan complicado recuperar los aspectos claros como los oscuros. Cuando me encontraba internada en un centro de desintoxicación para drogadictos, vino una mujer a darnos una conferencia. Comenzó explicándonos que se había graduado en la universidad con las calificaciones más altas. Llevaba trece años de matrimonio y mantenía una relación estupenda con su marido. Era una madre excelente y una comunicadora excepcional. Seguía explicándonos toda su perfección mientras yo pensaba: «Vaya bruja engreída. ¿Pero quién se cree que es? ¿Por qué tenemos que escucharla?». Entonces dejó de hablar, nos miró a los ojos uno a uno y dijo: «Estoy aquí para hablaros de la autoestima. Sobre la importancia de reconocer todas nuestras buenas cualidades y de ser capaces de compartirlas con los que nos rodean». Nos explicó que para amarnos era necesario permitir que nuestra luz brillara con toda su potencia. Nos dijo que debíamos reconocer a diario todo lo bueno que habíamos hecho en la vida. Que debíamos realizar un inventario de nuestra vida y felicitarnos por los logros conseguidos. Y que cuando permitiéramos que nuestra luz brillara con todas sus fuerzas, demostraríamos a los demás que nos parecía perfecto que la suya también brillara.

Permanecí sentada en mi silla en estado de shock. Yo alardeaba de mis cualidades de vez en cuando, pero nunca se me había ocurrido que fuera correcto estimarme y felicitarme por ello. Y cuando alardeaba lo hacía por inseguridad, ya que nunca llegaba a sentir que fuera lo suficientemente buena. Lo paradójico de la situación era que, según la conferenciente, si no me sentía bien conmigo misma era porque no estaba dispuesta a aceptar los dones que Dios me ofrecía. No estaba dispuesta a aceptar mis cualidades. Por alguna razón, siempre había pensado que restar importancia a lo mejor de mí me convertiría en mejor persona.

Aquella tarde aprendí una de las lecciones más valiosas de mi vida: no sólo está bien decir cosas buenas sobre nosotros, sino que además es indispensable. Debemos reconocer nuestros dones y talentos. Debemos aprender a estimarnos y a felicitarnos por todo lo bueno que tenemos. Debemos descubrir aquello que nos convierte en seres únicos. A muchas personas les resulta imposible tomar posesión de su éxito, felicidad, salud, belleza y divinidad. Les da miedo ver que son poderosos, exitosos, sexys y creativos. Su miedo les impide explorar esas partes de su personalidad. Sin embargo, y para amarnos de verdad, debemos aceptar todo lo que somos, no sólo la parte oscura, sino también nuestra luz. Y aprender a reconocer nuestros talentos nos permitirá apreciar y amar los dones únicos de los demás.

Tómate ahora el tiempo necesario para relajarte. Respira profunda y lentamente varias veces y lee despacio la lista que sigue a continuación. Examina atentamente cada palabra y repite: «Soy o estoy...», para cada palabra. Por ejemplo: estoy sano; soy bello; soy brillante; tengo talento; soy rico. Anota en un papel aparte cualquier palabra con la que no te sientas cómodo. Incluye en tu lista las palabras que representen cualidades que admires en otros, aunque tú no las aceptes en tu persona.

Satisfecho, seguro, amado, inspirador, sensual, radiante, delicioso, apasionado, alegre, sexy, indulgente, vivo, pleno, enérgico, seguro de mí mismo, flexible, reconocido, entero, sano, talentoso, capaz, sabio, honrado, santo, animoso, dedicado, divino, poderoso, libre, divertido, erudito, acaudalado, culto, realizado, equilibrado, brillante, exitoso, merecedor, abierto, compasivo, fuerte, creativo, pacífico, agradable, famoso, disciplinado, responsable, feliz, bendito, deseable, dichoso, entusiasta, valiente, precioso, afortunado, maduro, artístico, vulnerable, radiante, consciente, fiel, magnífico, cósmico, atractivo,

completo, centrado, querido, romántico, de buen corazón, afortunado, positivo, agradecido, gentil, tranquilo, lleno, cálido, buscado, extravagante, decisivo, juicioso, tierno, voluntarioso, puntual, irresistible, generoso, bello, calmado, cuidadoso, tratable, paciente, poco crítico, fresco, pensativo, espiritual, leal, conectado, articulado, espontáneo, organizado, razonable, con sentido del humor, reconocido, contento, adorado, juguetón, limpio, fructífero, puntual, divertido, comprensible, seguro, dedicado, optimista, directo, inteligente, creíble, activo, encantador, valiente, vivaz, cálido, focalizado, innovador, educado, brillante, maravilloso, líder, sólido, campeón, rico, decisivo, sencillo, genuino, entregado, falso, prolífico, productivo, intrépido, sensible.

Posees todas estas cualidades. Lo único que debes hacer para manifestarlas es liberarlas, tomar posesión de ellas y aceptarlas. Puedes tomar posesión de una característica siempre que halles una ocasión en tu vida en que la hayas demostrado o si piensas en situaciones en las que podrías demostrarla. Tienes que estar dispuesto a decir: «Soy así». El siguiente paso consiste en descubrir el don que ofrece cada característica. A diferencia de lo que ocurre con la sombra oscura, en este caso el don suele ser evidente. Sin embargo, casi todos debemos antes afrontar nuestro propio miedo y resistencia. Solemos desarrollar sofisticados mecanismos de defensa que refuerzan la creencia de que no tenemos tanto talento o no somos tan creativos como los demás. Resulta de vital importancia estar tan comprometido a aceptar lo positivo como lo negativo.

A veces resulta particularmente complicado aceptar determinados rasgos que se contradicen con la realidad externa. Puede resultar difícil aceptar la palabra «rico» cuando se está sin trabajo y lleno de deudas. En un caso como éste, es importante ser capaz de imaginar circunstancias en las que poder hacerse rico. Un nuevo trabajo o una nueva carrera profesional. Cuando no puede aceptarse una palabra en concreto es poco probable que manifiestes la experiencia. Si la palabra elegida es delgado, mirarse al espejo y contemplar la imagen reflejada de una persona obesa complica las cosas. Pero la persona «delgada» que llevas dentro nunca saldrá a la luz si no la aceptas. Si eres soltero y pretendes casarte, deberás aceptar tu aspecto de casado. Los aspectos a los que nos resistimos difieren en cada caso en particular. A veces creemos que no nos pertenecen, pero todos podemos hallar esos aspectos en nosotros si estamos comprometidos a encontrarlos.

Marlene era una mujer que acababa de cumplir los cuarenta años y que asistió a uno de mis cursos. Era muy bonita, pero su aspecto era triste y cansado. Repasé con el grupo la lista de rasgos positivos y pedí a todo el mundo que anotara las palabras que no aceptaba. Marlene tenía una lista de casi veinte palabras. Iniciamos el mismo ejercicio que utilicé con los rasgos negativos con la única variación de que, en esta ocasión, Marlene se sentó con dos personas más. Marlene empezó diciendo «Tengo éxito» y las dos personas sentadas enfrente de ella le repitieron, «Tienes éxito».

A lo largo del ejercicio, vi que Marlene tomaba posesión de distintas características. Eché un vistazo a su lista y le indiqué que tomara posesión de las palabras sexy y deseable. Marlene sacudió la cabeza. Me dijo que le resultaba imposible aceptar esas palabras. Marlene estaba intentando desesperadamente solucionar la relación con su esposo. Unos meses atrás había descubierto que él mantenía una relación extramatrimonial y aquello la hacía sentirse muy poco deseable. Cuando finalmente empezó su trabajo con el término sexy, apenas si podía murmurar la palabra. Luego, después de coaccionarla un poco,

Marlene dijo por fin «Soy sexy», aunque sin emoción alguna. Durante los diez minutos siguientes, Marlene trabajó adecuadamente. Pero Marlene tenía por seguro que la palabra sexy no tenía nada que ver con ella, pensaba que de haber sido sexy su marido no la habría engañado.

Marlene realizaba el ejercicio con dos mujeres más. Decidí pedirle a un hombre joven y tremendamente atractivo que les cambiara el puesto. Marlene se puso muy nerviosa cuando le expliqué que, a partir de aquel momento, Tom iba a ser su pareja en el ejercicio. Tom se sentó frente a ella y le dijo a Marlene «Eres sexy». Marlene se quedó boquiabierta. Yo estaba junto a ella y le pedí que le repitiera la frase a Tom. Marlene, con lágrimas en los ojos, dijo finalmente «Soy sexy». Tom la miró a los ojos y le dijo «Sí, eres sexy». Marlene murmuró de nuevo «Soy sexy». Y continuaron repitiéndolo unas veinte veces hasta que Marlene fue capaz de decir «Soy sexy» sin sentirse humillada ni llorar.

Luego le pedí a Tom que ayudara a Marlene a aceptar la palabra «deseable». Tom dijo entonces, con total credibilidad, «Marlene, eres deseable». Al instante, Marlene se echó a llorar incontrolablemente. Nadie, ni ella misma, le había dicho que era deseable en muchos años. Trabajamos con Marlene hasta que fue capaz de decir «Soy deseable». Todo empezó como un susurro. Tom la cogió de las manos

y le repitió las palabras «Eres deseable». Marlène continuó el ejercicio, repitiendo «Soy deseable», sin dejar en ningún momento de sentir una profunda tristeza por la relación con su marido.

Marlene tardó casi media hora en solucionar su problema con la palabra deseable, pero en cuanto fue capaz de repetirla en voz alta varias veces fue capaz también de evocar el recuerdo de un tiempo en que se sintió deseable. Noté en su cara el momento exacto en que lo recordó. Algo se iluminó y conectó de nuevo con aquella parte de su persona. Cuando lo consiguió, le pedí que se levantara y que gritara con todas sus fuerzas: «¡Soy deseable!». Marlene lo hizo, la alegría iluminaba su mirada y todo el mundo la aplaudió. Era como haber dado a luz a una nueva persona.

Sentir el dolor de aceptar ciertas cosas negadas con anterioridad forma parte esencial del proceso. No todos los aspectos que se han dejado de poseer evocan tanta carga emocional. Si éste es tu caso, insiste hasta romper totalmente el vínculo que te une a él. El hecho de repetirte constantemente una palabra puede dar lugar a diversas respuestas. Puedes sentir rabia, resignación, miedo, vergüenza, culpabilidad, alegría, excitación o cualquier otro tipo de emoción. No existe obligatoriamente una única forma de sentirse. Lo importante es que, insistas. Haz caso omiso a lo que sientas y no huyas, porque el compromiso con el proceso de recuperar los aspectos que se dejaron de poseer significa decirle al universo que estás preparado para serlo todo.

Tomar posesión de un rasgo positivo negado anteriormente asusta a cualquiera porque requiere dejar atrás todas las excusas e historias anteriores. Significa abandonar para siempre las razones por las cuales no has conseguido las cosas que querías. En una ocasión, asistí a uno de mis cursos una mujer llamada Patty que era incapaz de tomar posesión de la palabra éxito. Su vida adulta había transcurrido dedicada al marido y a los hijos. De pequeña le dijeron que se olvidara por completo de su sueño de ser violonchelista profesional. Le enseñaron que las mujeres debían dedicarse a cuidar del marido y de los hijos. En una o dos ocasiones había mencionado a su marido su interés por asistir a clases de violonchelo, a lo que él le respondió que era un gasto innecesario. Patty tenía casi sesenta años y sus hijos se habían independizado. Cuando escribió los nombres de la gente que admiraba, apareció una lista de mujeres artistas de éxito. Le tocó el turno de realizar el ejercicio que mencioné anteriormente y resultó que Patty era incapaz de afirmar «Soy una persona de éxito». No sabía si reír o llorar.

Patty había decidido que el éxito equivalía a tener una carrera profesional. Cuando le pregunté a Patty si había tenido éxito como madre, me respondió que sí, que sus hijos estaban perfectamente. Luego le pregunté si había tenido éxito en su matrimonio y, sonriendo, me respondió también que sí, que llevaba más de treinta años de feliz matrimonio. Le pregunté si tenía éxito como cocinera y Patty se echó a reír, confirmando que era una cocinera excelente. Lentamente, Patty comenzó a ver los éxitos de su vida. Tardó casi veinte minutos en ser capaz de decir la palabra y acabó tomando posesión de ella. Abandonó el curso con la cabeza bien alta. Diez meses después recibí una carta de Patty donde me explicaba que había empezado a tocar el violonchelo en un teatro cercano a su casa y que la llamaban siempre que necesitaban sus servicios. Me explicaba que el hecho de haber aceptado su éxito la había convertido en una persona confiada y capaz de manifestar sus deseos.

Se nos enseña a no reconocer nuestra grandeza. Muchos creemos poseer algunas características positivas, pero no otras. Pero lo somos todo: aquello que nos provoca tanto la risa como el llanto. Somos todas las características bonitas y todas las características feas convertidas en una unidad. Ha llegado el momento de manifestar todas tus cualidades. Cuando poseas la totalidad de la lista, te encontrarás de verdad en presencia de Dios.

Harry era un anciano de setenta y cinco años de edad que llevaba casi diez años integrado en un programa de recuperación para la codependencia. Asistió a uno de mis cursos en compañía de su esposa con el objetivo de solucionar sus problemas de pareja. Con sólo conocerle, Harry me explicó que estaba muy enfermo emocionalmente. Había participado en un programa de los doce pasos y se sentía cómodo afirmando lo enfermo de su estado emocional. Iniciamos la tarea de tomar posesión de los rasgos positivos y cuando vi la lista de Harry me di cuenta de que faltaban dos palabras: sano y entero. Harry no creía posible considerarse emocionalmente sano. Le propuse un ejercicio. Y durante lo que restaba de jornada, cada vez que pretendiera decir que estaba enfermo, debía decir que estaba sano y entero.

La verdad es que Harry tuvo muchos problemas para digerir esas cualidades. A mitad de la jornada, cuando iniciamos el ejercicio de posesión de rasgos positivos, Harry, completa[^] mente resignado, empezó a decir, «Estoy sano». Fue capaz de aceptar la palabra y de pasar luego a «Soy una persona entera». Todos nos sentíamos

conmovidos ante la valentía y la determinación de Harry. A mitad del ejercicio nos dijo que finalmente lo había conseguido y que era la primera vez, que él recordase, que aceptaba la parte sana y entera de su persona. Realizamos en grupo el ejercicio del perdón y el día siguió siendo para Harry una nueva visión de la vida. Después de tomar posesión de todas sus cualidades positivas y negativas, Harry fue capaz de desconectarse de las proyecciones negativas que había dirigido hacia su esposa. De este modo, Harry empezó a ver a Charlotte como una mujer fuerte, bella, encantadora y que le quería mucho, en lugar de considerarla como una mujer enferma en una relación codependiente. Harry y Charlotte realizaron juntos el ejercicio y les fue perfectamente bien. Ambos expresaron todo lo que tenían guardado en su interior. Aceptaron su propia luz y, con ello, se aceptaron el uno al otro.

Harry tuvo un infarto poco después del seminario y murió. Su esposa me llamó para agradecerme el trabajo realizado con su esposo. Charlotte me explicó el cambio radical experimentado por Harry después de haber aceptado la totalidad de su persona. Por primera vez en muchos años, su matrimonio había sido el de una pareja consolidada y feliz. Charlotte me explicó también que Harry sabía que iba a morir y que, leyendo el diario que éste había iniciado a partir del curso, sabía que había muerto en paz, amando y aceptando la totalidad de su persona. Y que no apreciaba únicamente su propia divinidad, sino también la de su esposa. Charlotte lloraba de alegría por haber disfrutado de la oportunidad de experimentar la belleza de la pareja antes de que Harry abandonara la tierra para siempre.

Cuando recuperamos las proyecciones positivas experimentamos paz interior, una paz profunda que nos hace saber que somos perfectos exactamente tal y como somos. La paz llega en cuanto dejamos de ser algo distinto al verdadero yo. Muchos ni tan siquiera nos damos cuenta de que pretendemos ser personas inferiores a lo que realmente somos. De un modo u otro, nos convencemos de que lo que somos no es suficiente. Permite que tu mundo interior se manifieste y te muestre el camino hacia la libertad... la libertad de ser sexy, deseable, inteligente, sano y exitoso.

Al no reconocer el pleno potencial, no permites que el universo te ofrezca sus dones divinos. El alma suspira por alcanzar su pleno potencial. Y sólo tú eres capaz de conseguirlo. Elige entre abrir el corazón y aceptar todo lo que eres, o vivir con la ilusión del que eres hoy en día. El perdón es el paso más importante en el camino de la autoestima. Debemos contemplarnos con la inocencia de un niño y

aceptar nuestros delitos y nuestras dudas con amor y compasión. Tenemos que dejar de lado la autocritica y hacer las paces con los errores cometidos. Debemos saber que merecemos el perdón. Este regalo divino nos enseña que parte del ser humano consiste en cometer errores. El perdón viene del corazón y no del ego. El perdón es una elección. En cualquier momento podemos olvidar nuestro rencor y elegir el perdón para nosotros y para los demás. Cuando recuperemos nuestras proyecciones y descubramos nuestros dones, seremos capaces de compadecernos de nosotros mismos. Y entonces, sentir compasión por aquellos hacia los que antes sentíamos rencor será algo natural. Cuando veamos en nosotros lo que hemos odiado en los demás, nos responsabilizaremos de lo que existe entre nosotros y ellos.

Rilke escribió que «tal vez todos los dragones de nuestra vida sean princesas esperando vernos alguna vez, valientes y hermosos. Tal vez todo lo terrible sea, en el fondo, algo que simplemente necesita nuestro amor». El amor que no incluye la total aceptación de tu propio yo es incompleto. Se nos enseña a buscar fuera de nosotros el amor que necesitamos. Pero cuando alejamos nuestra necesidad de amor del mundo exterior, la única forma de obtener consuelo es buscando en nuestro interior, descubriendo lo que intentamos conseguir de los demás y dándonoslo a nosotros. Todos nos lo merecemos. Debemos permitir que el universo interior, nuestra madre y padre divino, nos ame y nos alimente.

Mi amiga Amy estaba a punto de divorciarse e intentaba solucionar la relación con su esposo. Le resultaba imposible librarse de toda la rabia que llevaba dentro. Se enfadaba a diario por cualquier cosa. Amy intentaba desesperadamente amarse a sí misma a través de ese proceso emocional, algo que a menudo le parecía imposible. Finalmente, en un intento de liberarse de los sentimientos negativos, Amy escribió una lista con todas las cosas que amaba y odiaba de Ed. Naturalmente, la lista era larga en ambos aspectos aunque, lentamente, Amy fue recuperando tanto sus proyecciones positivas como casi todas las negativas.

A pesar de ello, seguía existiendo una palabra que aparecía una y otra vez y que a Amy le resultaba imposible poseer. Era la palabra «muerte». Cuando Amy se enfadaba veía a Ed como una persona emocionalmente muerta. Trataba de aceptarse a sí misma como muerta, pero era incapaz de verse igual que él. Amy poseía todas las evidencias para demostrarlo emocionalmente viva que estaba. Reía con facilidad, gritaba y lloraba. Experimentaba un amplio

abanico de emociones. Pero la palabra que más la afectaba era «muerte». Así que siguió buscando para encontrar su parte muerta.

Pasaron los meses. La decisión del divorcio estaba tomada y Amy se encontraba bien. Pero siempre que se enfadaba aparecía de nuevo la misma palabra: muerte. Por aquella época Amy empezó a salir con Charles, un hombre mucho más joven que ella. Un día quedaron también con Bobby, el hijo de ella. Cuando Charles entró en el coche, extrajo la cinta de Barrio Sésamo que siempre escuchaban y la cambió por Aaron Neville. Se puso a cantar y volvió la cabeza para reír con Bobby, que estaba radiante de alegría. De repente, Amy empezó a llorar. No podía parar. Era un momento bellísimo y no sabía por qué estaba enfadada. Entonces se dio cuenta de que se sentía como muerta. Ahí estaba Charles, joven, lleno de energía, con ganas de vivir, y se daba cuenta de que parte de ella estaba muerta. Una parte de ella que ya no saltaba, ni cantaba ni bailaba.

La parte positiva de aquello fue que, una vez aceptada su parte muerta, Amy dejó de estar conectada con Ed. Amy, amando aquel aspecto que en su día dejó de poseer, perdonó tanto a Ed como a ella misma. Era la rabia que sentía hacia Ed la que la había empujado a esa búsqueda del tesoro hasta llevarla a descubrir esa parte oculta de su personalidad. Sin ello, Amy no habría descubierto esa parte de su persona que necesitaba salir de su encierro. Aceptando su muerte, recuperaba la vida.

Busca la rabia almacenada. Si te da miedo descubrir tu rabia, recuerda todo el poder que se oculta tras ella. La rabia constituye una emoción negativa sólo cuando se anula o se maneja de forma inadecuada. Compadécete de ti y permite que esos aspectos de tu persona, tu amor y tu rabia, coexistan sin problemas. Siempre que crítico, a mí o los demás, soy consciente de que me aferró a interpretaciones negativas de una característica o de un hecho determinado. En momentos así, resulta esencial permitir expresar mis emociones de forma saludable.

Una mujer llamada Carla llegó a uno de mis seminarios con una sonrisa radiante y un halo de belleza a su alrededor. Carla trabajó muy duro a lo largo del curso de fin de semana al que estaba apuntada, pero se paralizó por completo en cuanto tocamos el tema de la rabia. Carla afirmaba no sentir nunca rabia por nada ni por nadie. Realizamos un ejercicio que consistía en golpear almohadones con un bate de plástico. Los ejercicios que suponen algún tipo de ejercicio físico suelen ser un buen método para descargar la energía acumulada. Carla, una mujer de constitución grande y bastante

obesa, debería poder atizar sin problemas aquellas pequeñas almohadas, pero apenas si tenía la fuerza suficiente como para levantar el bate por encima de la altura de la cabeza.

Terminada la sesión, salí a pasear con Carla y casualmente iniciamos una conversación relacionada con la fuerza de la rabia. Le sugerí que la rabia esconde la llave que abre el corazón y que cuando descargamos la rabia que sentimos conseguimos liberar toda nuestra energía vital. Carla seguía sin admitir que sintiera algún tipo de rabia. Le pregunté por qué le suponía tanto problema perder peso. Me dijo que se trataba de un problema temporal. Le sugerí entonces a Carla que realizara un programa de treinta días de duración destinado a descargar la rabia que pudiera sentir, aunque ella no fuera consciente de ello. Le expliqué que con sólo dar golpes diariamente durante cinco o diez minutos conseguiría descubrir cosas increíbles que estaban ocultas en el interior de su persona. Cuando Carla me preguntó en qué debía pensar mientras atizaba puñetazos le dije que si no se le ocurría nada en concreto, que diera golpes al exceso de grasa.

Pasaron varios meses antes de que volviera a charlar con Carla. Me llamó por teléfono, seguía teniendo problemas para perder peso, para ganar dinero y para encontrar la pareja que siempre había deseado. Le pregunté sobre el ejercicio que le había sugerido. Me explicó que no había hecho nada porque «no siento rabia, ni hacia mí ni hacia nadie». Le expliqué que cuando no tenemos todo lo que deseamos es porque nos lo negamos... porque sentimos que no nos lo merecemos. Cuando nos sentimos así es porque creemos que hay algo malo en nosotros. Y cuando sentimos que hay algo malo en nosotros, normalmente sentimos rabia. Carla seguía insistiendo en que no sentía ningún tipo de rencor, ni hacia ella misma ni hacia los demás.

Pasé un año entero sin recibir noticias de Carla. Lo primero que me dijo cuando contactó de nuevo conmigo fue: «¿Sabes una cosa? ¡Soy hostil!». Grité de alegría. Carla había descubierto sus cualidades ocultas. Me explicó que aquel año había sido terrible. Que nada le había salido bien. Finalmente, verdaderamente apurada económicamente, se había visto obligada a buscar alguien con quien compartir el apartamento. Al cabo de una semana de convivencia, había empezado a sentir rabia y hostilidad hacia aquella mujer. Por mucho que intentara ocultar sus sentimientos, Carla sentía rabia cada vez que esa mujer entraba en su casa. Decidió que había cometido un error tremendo y le pidió que abandonara el apartamento. Como no tenía adonde ir, la mujer le dijo que se marcharía en cuanto

encontrara otra casa. Carla no podía más y le pidió que se marchara inmediatamente. Para librarse de ella, se encontró haciendo lo que ella denominaba «malas acciones». Finalmente, Carla amenazó a la mujer, diciéndole que si no dejaba la casa en tres días echaría todas sus cosas a la calle.

El escondidísimo lado oscuro de Carla había aparecido finalmente y ya no podía seguir negando aquel aspecto de su personalidad. Carla reconocía su rabia, había tomado posesión de ella y la aceptaba. Me explicó que, de entrada, la había, tomado tan de sorpresa que no sabía ni qué hacer. Utilizó entonces los recursos que había aprendido a lo largo del curso y se dedicó a buscar en su interior a Harriet la Hostil. Cuando le preguntó qué regalo le aportaba, Harriet la Hostil le respondió que su don era la energía vital. Le explicó a Carla que, de aceptarla, dispondría de la energía necesaria para convertir sus sueños en realidad. Carla cogió entonces el bate que guardaba en un rincón de su casa y que estaba todavía por estrenar, y se dedicó a aporrear almohadones hasta romperlos. Meses después, Carla se sentía mejor que nunca. Había aceptado un nuevo aspecto de su personalidad y se había perdonado por sus sentimientos de rabia. Sus ingresos se triplicaron, empezó a hacer ejercicio y a seguir una dieta para librarse para siempre del exceso de peso.

Ver ciertos aspectos de nuestra personalidad suele requerir bastante tiempo. Incluso poseyendo el conocimiento y los medios necesarios para aceptar la totalidad de nuestro ser, hay ocasiones en las que no estamos preparados para ver aspectos dolorosos de nuestra persona. La verdad es que, para empezar, las relaciones sanas que todos buscamos no están en los demás. Están en ti. Su origen está en la comuniación de todas las cualidades que viven en ti.

La desesperación proviene del abismo entre Dios y el yo. Recordar que lo somos todo significa despertar de nuevo el Dios que vive dentro de nosotros. Nuestra divinidad y nuestra pasión se entrelazan. Despertando la pasión, despertamos la divinidad. Aprendemos que la pasión es exclusiva de las cosas externas, de los demás, de otros lugares, de otras cosas. Es el momento de destapar la pasión que sientes por ti. Y descubrir el amor hacia todo lo que eres es una tarea muy compleja. Debería resultar fácil y natural, pero para casi todos es el trabajo más difícil al que debemos enfrentarnos. No te desanimes si llevas mucho tiempo trabajando en ello y todavía te sientes incapaz de amar y aceptar por completo todo lo que eres. Es nuestra misión más importante. Fuimos enviados aquí para cumplir esta misión.

Llegado este punto, y si realmente estás por la labor, te sugiero que crees rituales. La gente me mira con cara de sorpresa cuando le digo que se marche a casa a cultivarse. Y la pregunta es siempre la misma: «¿Cómo lo hago?». La respuesta es distinta para cada caso en particular, pero lo más importante es tener la intención de educarse. Cuando se tiene la intención, resulta más sencillo trabajar en lo concreto.

Empieza buscando una fotografía de cuando eras pequeño. Colócala en un lugar donde puedas contemplarla sin problemas un par de veces al día. Si vas a diario a la oficina, por ejemplo, llévatela allí. Ese niño que contemplas es un aspecto de ti que, con los cuidados necesarios, te aportará toda la alegría y la felicidad que siempre has deseado. Es probable que tu aspecto actual difiera bastante de la persona de la fotografía, pero piensa que sigues siendo un ser tan bonito como el que contemplas. Contemplar niños pequeños nos abre el corazón. Proyectamos en ellos todo nuestro amor e inocencia. Cuando nació mi hijo, me sorprendió el hecho de que se me acercaran desconocidos adonde quiera que fuese con él. Me decían que mi hijo era precioso, dulce, comentaban lo sano de su aspecto, lo especial que era su cara. Ninguno de esos desconocidos me había visto en su vida, y mucho menos a mi hijo y, a pesar de ello, todos afirmaban con seguridad sus comentarios. Proyectaban en mi hijo algún aspecto de ellos mismos y lo compartían conmigo. Aunque mi hijo hubiera sido una auténtica pesadilla, nadie se habría enterado de ello.

Considera lo que proyectas en los bebés. ¿En qué piensas? ¿En su belleza, en su inocencia, en su perfección o en su dulzura? ¿Piensas que son feos, descontrolados, egoístas o sinvergüenzas? ¿Piensas que tienen unos padres malos que no saben cuidar de ellos? Sean cuales sean tus pensamientos al respecto, recuerda que se trata de la proyección de tus propios aspectos. Lo más probable es que veas en ellos algún aspecto de tu persona, a menos que hayas pasado mucho tiempo con niños y puedas dar una evaluación objetiva.

Las fotografías de bebés suelen hacernos pensar en su inocencia. Solemos mostrar mayor compasión hacia los niños que hacia los adultos o hacia nosotros mismos. Imagínate que un bebé tira un vaso de agua junto a tu ordenador. ¿Qué haces? ¿Enfadarte con él o ella, o pensar en la inocencia de los niños y limpiar la mesa? Los niños reciben menos críticas. Piensa en ti como en un niño inocente que únicamente necesita tu amor, tu cariño y tu aprobación. Permite que ese niño reciba ese amor. Imagínate que ofreces todo tu amor a ese

niño diariamente. Cierra los ojos e imagínate de pequeño. Y pregúntate: ¿Qué puedo hacer hoy por ese niño? ¿Qué puedo hacer para que se sienta querido y cuidado? Escucha la respuesta de tu voz interior. Escucha lo que este ser que vive en ti quiere y necesita. Es posible que necesite que le digas: «Te quiero, te acepto» o «Te aprecio». Tal vez desee una noche libre en tu agenda tan ocupada, una escapada al cine o una siesta después de comer. Lo que más a menudo necesitamos las personas es descanso y reconocimiento. Estamos tan ocupados manteniéndonos ocupados que nos olvidamos incluso de cuidar de nosotros mismos.

La mañana es el momento perfecto para conectar con nuestra divinidad. Es cuando la tranquilidad de la noche abre paso a un nuevo día, el momento adecuado para que los pensamientos y los sentimientos sienten las bases para el día que nos aguarda. Dedícate unos minutos antes de empezar con las prisas de un día maravilloso.

Prueba con darte un masaje con aceites esenciales antes de ducharte y agradecer con ello a Dios todas las partes de tu cuerpo que te ha proporcionado. Empieza por la cabeza y dale las gracias a Dios por las facciones que te ha dado, los sentidos, la voz, las orejas y el cerebro; desciende por la belleza del cuello y los hombros y llega hasta los brazos y las manos. Sigue por el pecho y la barriga. Agradece a tu cuerpo el hecho de estar ahí por ti, de guardar tu alma y de ser tu base. Continúa por las nalgas y las piernas, sin olvidar centrar toda tu atención en la parte del cuerpo a la que estás dedicándole el masaje en esos momentos. Al llegar a los pies, recuerda que llevan mucho tiempo dirigiéndote a todas partes, dedica el tiempo necesario a agradecer sus servicios. Cierra los ojos y analiza la totalidad de tu cuerpo en busca de algún punto de tensión o incomodidad. Dedica especial atención a las áreas con problemas: dales las gracias por comunicar sus problemas contigo y relaja el cuerpo completamente.

Cuando se carece de tiempo para el masaje con aceites esenciales, recomiendo realizar el ejercicio en la ducha. Lava con sumo cariño todas las partes de tu cuerpo y da las gracias a cada una de ellas por la tarea que realizan y por trabajar en conjunto con el resto de tu cuerpo. Se trata de un ejercicio de cinco minutos que puedes prolongar siempre que dispongas de más tiempo. Lo importante del ejercicio es que te alabes, que te transmitas el mensaje de que eres alguien importante. Honra y respeta tu persona. Si te honras y respetas de verdad serás capaz de hacer lo mismo con quienes te rodean, atraerás a personas que pensarán como tú, así como situaciones positivas.

Del mismo modo, podrías dedicarte un tiempo especial cada noche. Tomar un baño es un método estupendo de relajación y sirve para desconectar de lo acontecido durante la jornada. «Enciende velas, apaga la luz y sumérgete en un baño de agua caliente. Puedes meditar, permanecer en silencio o escuchar algún tipo de música que alimente tu espíritu. Si no te gustan los baños, trata de crear un entorno adecuado cada noche antes de acostarte. Mi sugerencia para finalizar el día de una manera fantástica es encender velas y utilizar aromaterapia o incienso para relajarte. Pon música o medita en silencio y permite que el ambiente de relajación creado penetre tu ser por completo.

Cuando inicié mi proceso de curación, creé una lista con todas las cosas que podía hacer por mí. Tardé bastante tiempo en darme cuenta de que ir al gimnasio no servía para cultivar mi espíritu. El objetivo era otro, mejorar mi aspecto y mantenerme en forma, algo bueno para el ego pero que no aportaba nada a mi espíritu. Es importante distinguir entre lo que es bueno para el ego y lo que es bueno para el espíritu.

Por aquella época acababa de romper con mi pareja y me sentía bastante sola. En lugar de hundirme en la tristeza, decidí empezar el proceso de enamorarme de mí misma. Cada noche me preparaba una cena estupenda, aunque mis artes culinarias fueran bastante deficientes. Cuando entraba en el supermercado me preguntaba: ¿Qué podría cenar hoy que me alimente de verdad? Cenaba con música de fondo y acompañada por el aroma del incienso. Después de cenar, encendía la chimenea y ponía velas por toda la casa. Y todo sólo para mí. Al cabo de un par de semanas, era como si nunca llegase la hora de volver a casa y dedicarme a mí. En lugar de esperar encontrar a alguien de quien enamorarme, me enamoré de mí... y funcionó.

El ritual nocturno me cambió la vida. Al día siguiente me levantaba alegre, relajada y satisfecha conmigo misma. Cada día que pasaba aprendía algo más sobre cómo alimentar el espíritu. Se trata de hacer por ti lo que te gustaría que otra persona hiciera por ti. Si te gustan las flores, regálate flores. Pon música de fondo, enciende velas. Ve a la tienda, descubre tus aromas preferidos y empieza a utilizarlos en cada velada. Conviértete en alguien importante para ti. Arreglarse para cenar, aunque lo hagas solo, es una experiencia enriquecedora cuando no le prestas la suficiente atención a tu aspecto externo. Vístete como más a gusto te sientas aunque no salgas. Trátate como un rey. ¡Lo eres!

El mundo es como un espejo que refleja tu imagen. Ámate, cuídate y apréciate como persona y tu vida externa cambiará. Si lo que quieres es más amor, ámate más. Si lo que quieres es que te acepten, acéptate. Te prometo que si te amas y te respe-s desde lo más profundo de tu ser, conseguirás el mismo nivel de amor y respeto por parte del universo. Y lo que te pido, si es que crees que ya estás haciéndolo pero tu mundo exterior no es como piensas que debería ser, es que reflexiones una vez más. Descubre dónde está la mentira. Descubre aquello que no estás permitiéndote ser, lo que más deseas.

EJERCICIOS

1. Este ejercicio está diseñado para identificar y liberar la energía emocional perjudicial. Nos centraremos en el perdón. El objetivo es liberar cualquier emoción que pueda estar bloqueándote (rabia, rencor, resentimiento o culpabilidad), aquellos sentimientos que te impiden perdonarte o perdonar a los demás.

El diario es una herramienta muy adecuada para seguir el proceso de las emociones. Sirve para plasmar en papel cualquier cosa que te venga a la cabeza. Permite expresar libremente la toxicidad emocional que ocupa el cuerpo y la mente. La toxicidad se libera en cuanto la admitimos y permitimos su existencia.

Empieza desprendiéndote de todos los objetos que te rodean. Lo único que necesitas a tu lado es el diario y un bolígrafo. Si te apetece, pon música de fondo y enciende velas e incienso para relajarte. Cierra los ojos. Utiliza la respiración para relajarte y entregarte al proceso. Respira hondo cinco veces, lentamente.

Sin abrir los ojos, imagínate que estás en el ascensor y pulsas el botón que te llevará al quinto piso. Se abre la puerta y contemplas un precioso jardín. Observa el verdor y las flores y busca un lugar perfecto para sentarte y relajarte. Siéntate cómodamente y respira hondo. Hazte las siguientes preguntas y deja que las respuestas vengan solas. Luego abre los ojos y anota las respuestas. Repite el proceso para las cuatro preguntas y asegúrate, en cada ocasión, de que respiras hondo y lentamente para relajar la mente y oír la respuesta de tu corazón.

- a) ¿Qué historia he creado sobre quien soy realmente que explica mis circunstancias de vida actuales?

Diario

- b) ¿Qué rencores, viejas heridas, rabias o arrepentimientos albergo en mi corazón?

Diario

c) ¿A quién no he estado dispuesto a perdonar a lo largo de mi vida?

Diario

d) ¿Qué debe ocurrir para que pueda perdonarme y pueda perdonar a los demás?

Diario

e) Anota el nombre de las personas a las que debes perdonar y escríbeles una breve carta. Si la lista es larga, escribe todas las cartas que puedas. Lo que no termines ahora, puedes acabarlo más tarde.

f) ¿Qué es lo que debes decirte para estar conforme con tu vida a partir de ahora?

2. Escríbete una carta para perdonarte. Anota el nombre de las tres personas que más admires. Anota junto a cada nombre las tres cualidades que más te inspiren de cada uno de ellos. Crea, a continuación, una única lista con las nueve cualidades. Repasa la lista de características positivas de las páginas 166-167 y anota aquellas que te resulte imposible aceptar en ti. Añade esas palabras a la lista de las nueve cualidades positivas.

Siéntate o permanece de pie frente a un espejo con la lista de palabras en la mano. Mírate a los ojos y repite la siguiente frase para cada una de las palabras: «Soy (a)...». Repite la frase hasta no sentir resistencia alguna hacia la palabra en cuestión. Busca un momento del día para trabajar en la aceptación de una o dos palabras. Sigue adelante y trabájala en otro momento si te apegas a ella y no estás dispuesto o te resulta imposible aceptar una palabra en particular.

10

Una vida que merece la pena vivir

Manifestar los sueños empieza con la difícil tarea de descubrir quiénes somos en realidad. De niños seguimos los pasos de nuestros padres y maestros. En la escuela aceptamos su guía y su sabiduría. Influyen en la elección de nuestras aficiones, deportes y grupos de amigos con los que ocupar el tiempo libre. Al hacernos mayores, solemos elegir la carrera profesional y la pareja basándonos en ideales establecidos por nuestros mayores. Pero ¿en qué momento dejamos de escuchar las voces externas para guiarnos por nuestro propio interior? ¿Cuándo decidimos que tal vez el camino que seguimos no es realmente nuestro? ¿Podría ser ésta la razón por la cual sentimos que en nuestra vida falta alguna cosa?

Este tipo de preguntas nos da miedo porque exigen que nos cuestionemos lo que nos han enseñado. ¿No te has cuestionado nunca la existencia de Dios? Para algunos, cuestionarse las creencias es un pecado mortal. Pero sin cuestionarnos las creencias más básicas, jamás lograremos crecer como seres espirituales. Como resultado de ello, nuestras vidas correrán en paralelo a lo establecido por nuestros padres y nunca irán más allá de esas fronteras marcadas en la infancia. Este capítulo versa sobre la entrada en territorio desconocido. Te guiará hacia la consecución de una vida de grandeza y serenidad. En lugar de decirte «Yo no puedo hacer eso», lo que debes hacer es preguntarte «¿Por qué no puedo yo hacer eso? ¿Qué es lo que me da miedo?». Esta pregunta supone un reto a esa cuerda que te mantiene atado de pies y manos. El presente capítulo está dedicado a que descubras cuál es tu objetivo en la vida.

Tal vez te parezca muy sencillo preguntarte si andas por el camino adecuado. Pero lo complicado es escuchar la respuesta del corazón. Es posible, además, que la respuesta de la cabeza sea distinta a la del corazón y que el miedo te obligue a mantenerte en la dirección

actual, mientras que el amor te obligue a dar media vuelta. Para escuchar la respuesta adecuada es imprescindible relajar la mente. Y para conocer dónde reside el amor es necesario abrir el corazón. Si eliges seguir las pasiones y los deseos, deberás relajarte lo suficiente como para escuchar las respuestas procedentes del alma. Piensa que cuando te alejas pero mantienes la cabeza por encima del nivel del agua, el escenario siempre acaba siendo el mismo. Atrévete y lánzate a aguas más profundas donde te espera un mundo mágico.

Pero tenemos miedo a ahogarnos. Miedo a equivocarnos. Miedo a fallar. ¿Son tus deseos lo suficientemente importantes como para estar dispuesto a afrontar tus miedos? ¿Lo quieres de verdad? La elección es tuya. Tuya es la elección de cambiar la resignación por el compromiso, de pasar de un estado de miedo a un estado de amor. El primer paso consiste en cuestionárselo todo, en cambiar, literalmente, tus afirmaciones internas por preguntas. Cambiar «Soy un fracaso» por «¿Podría tener éxito?». Cambiar «Estoy aburrido de la vida que llevo» por «¿Podría saltar de alegría?». Cambiar «Qué más me da mi vida» por «¿Podría cambiar el mundo?».

Nuestra necesidad de tener siempre la razón, de sentirnos seguros, se interpone en el camino del compromiso con la vida. Cuando nos sentimos inseguros nos preguntamos el porqué. ¿Qué prefieres? ¿Tener razón y carecer de poder o equivocarte sobre tu capacidad de ser una gran persona? ¿Controlar una pequeña cantidad de dinero o no saber exactamente cómo equilibrar una sustanciosa cuenta bancaria? ¿Preferirías continuar en un trabajo que no te gusta o arriesgarte e iniciar un negocio que te gusta? ¿Eres feliz? ¿Sigues los deseos de tu corazón? De saber que sólo te queda un año de vida ¿harías lo que haces en la actualidad? ¿Tomarías las mismas decisiones?

Cierra los ojos y concéntrate en un lugar situado en lo más profundo de tu interior donde te sientas cómodo y a salvo. Pregúntate qué te gustaría estar haciendo en este momento de tu vida. Pregúntate por qué no intentas hacer ese sueño realidad. ¿De qué tienes miedo? Hazte la pregunta que acabo de exponer: ¿qué harías si tan sólo te quedara un año de vida? ¿Qué cambiarías? Presta atención a las respuestas del corazón y adquiere el compromiso de cambiar tu vida para que tus sueños se hagan realidad. Comprométete a escuchar siempre tu propia verdad. Comprométete a permitir que el universo te guíe hacia los deseos de tu corazón. Tu vida cambiará sólo con aceptar esos compromisos. Al hacerlo, estás diciéndote a ti y al

universo: «Merezco tener lo que deseo y haré todo lo que sea necesario para cumplir mis deseos». Como escribió W. H. Murray:

La duda existe hasta que se adquiere el compromiso, igual que la oportunidad de echarse atrás, siempre inefectiva. Existe una verdad elemental respecto a todos los actos de iniciativa (y creación), e ignorarla acaba con infinitas ideas y con planes magníficos: cuando uno se compromete definitivamente consigo mismo, la Providencia lo hace también. Aparecen todo tipo de ayudas que no aparecerían de no haber sido así. Una cadena formidable de acontecimientos que se suceden a partir de la toma de decisión, jugando a favor del apostante y dando como resultado todo tipo de hechos imprevistos, encuentros y apoyo material que jamás se pensó que podrían suceder. Empieza, sea lo que sea lo que quieras hacer o sea cual sea tu sueño. La audacia implica inteligencia, poder y magia.

Sin compromiso, el universo no podría sacar adelante los acontecimientos que necesitamos que ocurran para que se cumplan nuestros deseos.

Desgraciadamente, la mayoría de nosotros no se compromete con lo que desea de verdad. Nos acostamos cada noche y rezamos por una vida mejor, un cuerpo mejor, un trabajo mejor, y nada cambia. Y es porque nos mentimos. A menudo, aquello por lo que rezamos y aquello con lo que estamos comprometidos son cosas totalmente distintas. Rezamos pidiendo salud, mientras que estamos comprometidos con ser sedentarios. Rezamos pidiendo una relación de pareja satisfactoria, mientras que nuestro compromiso es quedarnos sentados en casa. Nos sentimos cómodos con nuestro *statu quo*. Cuando nos damos cuenta de que nadie viene a salvarnos, ni a hacer nada por nosotros, y de que nuestras viejas heridas siguen ahí, las amemos o las odiemos, nos damos cuenta también de que somos nosotros quienes debemos desarrollar nuestro potencial. Lo más fácil es cargar a los demás con las responsabilidades. «¿Qué ocurre si fallo? ¿Y si duele? ¿Qué pensarán de mí?».

Yo salí del mundo de la droga un par de semanas antes de cumplir los veintinueve años. Llevaba casi quince años en el camino de la intoxicación a partir de las drogas. Mi vida era todo dolor y depresión. Externamente me conservaba, pero en mi interior estaba muñéndome.

Tomé el compromiso de curarme definitivamente después de acabar el cuarto tratamiento. Antes de aquel momento, siempre que me sentía un poco mal, o rabiosa, o sola, acababa lanzándome de cabeza hacia aquel callejón sin salida. Era un día precioso, estaba en Miami, y conducía mi descapotable. La brisa fresca me acariciaba la cara. Disfrutaba plenamente de aquel momento, llena de gratitud por el hecho de estar viva y de haber elegido el camino correcto.

Tuve una visión gracias a la cual me convencí de que podía curarme de todas mis adicciones: tabaco, drogas, comida, compras y hombres. Me vi recorriendo el país entero y compartiendo con los demás mi mensaje de salud. Me oí diciendo: «¡Puedes hacerlo, puedes tenerlo todo, puedes curarte completamente!». Mi cuerpo se estremeció de emoción. Estaba loca de alegría y asustada a la vez. Sentía una necesidad acuciante de devolver todo el amor y la ayuda que yo había recibido. En ese preciso instante, sentada en mi coche ante un semáforo rojo situado frente al Aventura Malí de North Miami Beach, supe que mi vida sería distinta. Supe que si me comprometía a hacer lo que fuera necesario para superar mi rabia, mi malhumor y mi tozudez y afrontar toda la grandiosidad de mi ego, supe que yo, Deborah Sue Ford, podría ofrecerle algo a este mundo.

Ésta es la visión que me llevó hasta el punto donde me hallo actualmente. Siempre que pretendía parar, dejar de trabajar en mi vida emocional, había una vocecita interior que me decía: «No. Aún no has acabado. No estás curada todavía». Cada vez que señalaba con el dedo a alguien con la intención de culparle, una vocecita me decía: «¿Cuál es tu papel en este drama? ¿Qué pretendes metiendo esto en tu vida?». Todas y cada una de las células de mi cuerpo estaban de acuerdo con mi compromiso de curarme por completo. De este modo, aunque no quisiera asistir a la terapia, o a un seminario, o no estuviera dispuesta a afrontar la siguiente etapa de mi dolor, siempre acababa haciéndolo, porque estaba más comprometida con mi curación que con el hecho de sentirme bien a toda costa.

Asistí a reuniones de Overeaters Anonymous, no porque sufriera sobrepeso, sino porque sin darme cuenta comía galletas de chocolate a todas horas. Me había drogado para cambiar la forma de sentirme y me daba cuenta de que podía acabar muy fácilmente haciendo exactamente lo mismo con la comida. Había adquirido un compromiso y por esta razón no estaba dispuesta a sustituir una adicción por otra. Podía haberme inclinado por comer sin mesura, pero elegí afrontar el problema. Era consciente de que si quería cambiar de verdad mi forma de vida estaba obligada a pasarlo mal

una temporada. El hecho de haberme comprometido a curarme se convirtió en el catalizador de mi transformación. Sin ello habría seguido apaciguando mi dolor con comportamientos adictivos.

Quiero que sepas que estoy muy lejos de lo que podrías considerar una persona perfecta. Pero mi misión ya no es, llegar a ser perfecta. Mi misión actual es ser una persona entera, completa, perfecta e imperfecta a la vez. Mi misión ahora es escuchar mi sabiduría interna y vivir la vida de la forma más plena que me sea posible. Mi compromiso actual consiste en amarme de la forma más humana que me sea posible porque sé que haciéndolo seré capaz también de amar a los demás. Los procesos que estoy compartiendo contigo son los que acabaron con mi sufrimiento y los que me otorgaron el conocimiento y la valentía suficientes para curarme por completo. De no haber vivido con este compromiso no estaría ahora escribiendo este libro. Este compromiso me llevó a explorar cientos de modalidades de curación. Este compromiso me guió de forma intuitiva hacia gente, lugares y experiencias que me enseñaron las lecciones que necesitaba aprender.

No te asustes si no sabes lo que quieras. Comprométete, simplemente, a vivir utilizando todo tu potencial. Vive el momento y el universo te mostrará los regalos que posees en exclusividad. Tú compromiso te guiará hacia los lugares donde debes ir, hacia los libros que debes leer y hacia las personas que te ayudarán y te enseñarán. Según un antiguo dicho budista: «El maestro aparecerá cuando el estudiante esté preparado para ello». A lo largo de los últimos catorce años han aparecido cientos de maestros en mi vida. Y han aparecido en forma de amigas, parejas y compañeros de trabajo. Algunos se han comportado como ladrones y mentirosos. Todas las personas con las que he establecido una relación, positiva o negativa, han llegado a mi vida para enseñarme alguna cosa, para guiarme y para ayudarme a cumplir mi compromiso. Como dice mi amiga Annimmika: «Todo el que llama a tu puerta lo hace para curarte». Incluso las personas que asisten a mis seminarios están allí para curarme. Comprender este hecho ha cambiado cualquier interacción que pueda tener con los demás.

Tengo un amigo que sufre un grave problema de sobrepeso. Me repite constantemente que come muy bien y que su problema no está relacionado con la dieta. En cierto sentido tiene toda la razón. La comida no es el problema. El problema es que se miente respecto a sus hábitos alimenticios. Sufre una grave adicción a la comida y no está dispuesto a reconocerlo y a buscar ayuda. Las adicciones son

muy fuertes. Y la negación es un asesinato. Asesina las oportunidades de conseguir los objetivos que nos marcamos. Cuando adquirimos un compromiso, debemos estar dispuestos a excavar hasta encontrar las raíces de la situación en la que nos hallamos. Si has adquirido el compromiso de perder peso, descubrir que sufres una adicción a la comida es como una bendición, es un paso imprescindible en el proceso -de alcanzar tu objetivo. Ahora bien, si tu primer compromiso es creer que no tienes problemas con la comida o que tu metabolismo no funciona como es debido, te resultará muy complicado alcanzar tu segundo deseo, que es perder peso. Busca en lo más profundo hasta encontrar la verdadera causa de tu problema, comprométete y tus sueños se harán realidad.

Para que tus sueños se conviertan en realidad debes comportarte como un guerrero. Mucha gente viene a verme y me habla de sus pasiones como si de las monedas de oro de un tesoro oculto se tratase, como si estuvieran expuestas en las vitrinas de un museo. De noche, rezan en silencio para que sus sueños se hagan realidad, pero el miedo y la resignación les convierten en sujetos pasivos. ¿Sabes quién consigue esas monedas? Todo aquel que prepara un plan de acción, todo aquel que escribe cuál es su misión. La persona que se compromete. Vivir la realidad es el camino hacia una vida mejor.

Mi amigo John es un compositor y cantante de treinta y seis años que posee un talento excepcional. Cuando al principio comentábamos con John sus dones musicales, ni tan siquiera me escuchaba. Siempre me decía: «Para, por favor, no quiero pensar más en eso». Me llevó mucho tiempo conseguir que John admitiera que su sueño era ganar un Grammy y tocar sus composiciones ante millones de espectadores. Al cabo de un tiempo, sin embargo, cada vez que hablaba con John de su talento musical y de sus sueños se le iluminaba la cara. Tocaba sus canciones y transmitía su pasión desde lo más profundo de su ser. Era evidente que la música de John era el deseo de su corazón y que en cuanto empezó a darse cuenta de ello, sólo necesitó manifestarlo adecuadamente.

Una noche me senté con John dispuesta a averiguar los compromisos internos que le habían impedido, hasta aquel momento, convertirse en un cantante y compositor de éxito. Cogimos un folio y en una cara escribimos su compromiso de convertirse en cantante y compositor famoso, mientras que en la otra anotamos todas aquellas creencias que le impedían alcanzar su sueño. Y así es como quedó:

Compromisos ocultos

Yo, John Palmer, no puedo hacerlo porque no poseo el talento suficiente.

No es un objetivo realista.

No es lo que un chico italiano, tal y como debe ser, debería hacer. Cuando tomaba lecciones de piano no estudié lo suficiente. He pasado los últimos cinco años intentándolo y no lo he conseguido. ¿Por qué tendría que conseguirlo ahora? Soy un niño y no estoy preparado para afrontarlo. No tengo tiempo para sueños imposibles. Debo conseguir un trabajo de verdad.

Todos esos compromisos ocultos y creencias habían impedido que John considerara seriamente su carrera musical. Desde el exterior, me resultaba difícil imaginarme por qué John no veía su talento de la forma en que yo lo experimentaba. Pero en cuanto John plasmó en el papel todos sus temores, comprendí fácilmente por qué nunca había conseguido hacer carrera en la industria de la música. Inconscientemente, John estaba más comprometido con los obstáculos que con tratar de descubrir si su visión de las circunstancias era válida.

Debemos destapar todas las creencias que nos impiden alcanzar nuestros sueños. Es lo que yo denomino compromisos ocultos, porque son compromisos a los que hemos llegado con nosotros mismos con el fin de no alcanzar nuestros verdaderos objetivos. Tanto si decides como si no conseguir que tus sueños se hagan realidad, es importante que te cuestiones qué es lo que dirige tu vida, así como qué es lo que se interpone en el camino de los deseos de tu corazón. Si no respondemos a esas preguntas, seguiremos vendiendo siempre nuestra vida a precio de ganga. Sea tu objetivo hacer régimen, ganar más dinero o conseguir una relación de pareja mejor, repasa y comprende cuáles son tus compromisos ocultos y tus creencias. No es necesario anular esas creencias. Permite que existan, y así podrás elegir cuáles son las que te fortalecen y abandonar las restantes.

Coge una hoja de papel. Escribe un objetivo que no hayas conseguido hasta ahora. Anota todos los compromisos ocultos y creencias relacionados con ese objetivo. Escríbelo rápidamente, sin detenerte a reflexionar mucho en ello. A continuación, cuestionate cada punto. ¿Es esa creencia un hecho o una opinión? Se trata de una pregunta de vital importancia. Realizamos el ejercicio con la lista de John y quedó tal y como sigue:

Compromisos ocultos

OPINIÓN: YO, John Palmer, no puedo hacerlo porque no poseo el talento suficiente.

OPINIÓN: No es un objetivo realista.

OPINIÓN: No es lo que un chico italiano tal y como debe ser debería hacer.

OPINIÓN: Cuando tomaba lecciones de piano no estudié lo suficiente.

OPINIÓN: He pasado los últimos cinco años intentándolo y no lo he conseguido. ¿Por qué tendría que conseguirlo ahora?

OPINIÓN: Soy un niño y no estoy preparado para afrontarlo.

OPINIÓN: No tengo tiempo para sueños imposibles. Debo conseguir un trabajo de verdad.

Todo eran opiniones, fueran de John o de algún amigo o familiar. Y esas opiniones mandaban sobre la vida de John. Desgraciadamente, casi todos nos hallamos en una situación similar. Permitimos que nuestras creencias internas nos controlen la vida. Resulta interesante descubrir que nuestros amigos y familiares suelen repetir las mismas creencias adoptadas por nosotros. Nos convencen, o les convencemos, de que esas opiniones son ciertas. Hace muy poco asistí a una fiesta en la que estaban invitados varios amigos de John. Saqué a relucir el tema de su carrera musical y tres personas distintas me repitieron, casi palabra por palabra, la razón por la cual John no podía abrirse camino en el negocio de la música. ¿Había obtenido John esas opiniones a partir de sus amigos o era él quien les había hecho creer en sus propias opiniones? Fuera como fuese, John no se comprometía con sus verdaderos deseos.

La decisión de cambiar la vida es una decisión muy seria. Después de tantos años de trabajar con gente, he descubierto que muchas personas disfrutan hablando del cambio pero no están dispuestas a liberarse de determinados comportamientos que les mantienen apegados a modelos negativos. Pregúntate si tu búsqueda de paz,

felicidad y plenitud es un drama continuo o si estás preparado para tomar el control de la situación y ser tú mismo quien dé forma a tus propias experiencias. Nadie más que tú puede arreglar tu vida. Eres tú quien tiene la fuerza, las respuestas y la habilidad para cambiarla. Y tú eres el único que puede hacerlo.

Cada año gastamos billones de dólares en intentar cambiar nuestro cuerpo, nuestra salud y nuestras relaciones y, a pesar de ello, seguimos insatisfechos con alguna área determinada de nuestras vidas. Nos hallamos en un estado constante de desear algo que parece inalcanzable. Este estado de deseo, de sueños que nunca se hacen realidad, es el resultado de fingir que estamos en el camino adecuado hacia algún lugar cuando, en realidad, estamos bloqueados. ¿Cómo es posible tener un deseo real o un objetivo real sin disponer antes de un plan para conseguir dicho objetivo? Sin el compromiso para realizar todo aquello necesario para conseguir el objetivo es más que probable que tus sueños nunca se hagan realidad. Es lo que los psicólogos denominan pensamiento mágico. Nos engañamos pensando que algún día alcanzaremos nuestros sueños sin poner manos a la obra. Hay quien medita y reflexiona sobre sus deseos. Otros los comentan con sus amistades, visitan gurús o van a la iglesia. Otros despilfarran el dinero en médicos y adivinos. Y algunos imaginan su vida a través del cine y la televisión, mientras sus sueños permanecen esperando.

No son más que métodos sencillos para evitar afrontar la realidad. La oración sin acción no es oración. Es soñar. ¿Cómo puede ayudarnos Dios si no nos ayudamos a nosotros mismos? En una ocasión me contaron la historia de un hombre que tenía una fe tremenda en Dios. A menudo explicaba a sus amigos que su vida caótica cambiaría porque Dios cuidaría de él. Un día, la ciudad donde vivía ese hombre sufrió unas inundaciones terribles. Mientras otros ciudadanos hicieron las maletas y marcharon corriendo con sus pertenencias, aquel hombre permaneció en su casa esperando a que Dios se ocupara de él. El agua empezó a colarse a través de puertas y ventanas. Pasó junto a la casa un camión de bomberos y los encargados del rescate le gritaron:

—Vamos, no puedes quedarte ahí!

—No —les respondió—. ¡Dios cuidará de mí!

El agua llegó enseguida hasta la altura de la cintura y las calles se convirtieron en ríos. Un barco guardacostas se acercó a la casa de aquel hombre. La tripulación le gritó:

—¡Nade y suba a bordo!

—No —respondió el hombre—. Dios cuidará de mí.

Siguió lloviendo y su casa se inundó completamente. Pasó un helicóptero por encima de la casa y el piloto vislumbró al hombre rezando en el tejado. El piloto hizo descender la escalera y habló por el altavoz:

—¡Usted, el de abajo, agárrese a la escalera y podremos salvarle!

Una vez más, el hombre reafirmó su convicción:

—¡Dios cuidará de mí! Finalmente, el hombre se ahogó. Llegó a las inmaculadas puertas del cielo sintiéndose más traicionado que nunca.

—Dios —dijo—, he depositado en ti toda mi fe y he rezado para que me rescataras. Me dijiste que siempre cuidarías de mí y cuando más te necesité, no estuviste a mi lado.

—¿Qué quieres decir? —le respondió Dios—. Te envíe un camión de bomberos, un barco y un helicóptero. ¿Qué más querías?

No hay nada malo en la fe. No hay nada malo en las afirmaciones. Pero siempre llega el momento en que eres tú quien debe dar el paso. Comprométete, en primer lugar, a obtener lo que deseas y luego elabora un plan para conseguirlo. Tu deseo está esperándote, pero no caerá del cielo. Si quieres saber si estás considerando seriamente la cuestión de cambiar algún aspecto de tu vida, pregúntate si dispones de un plan de acción. Si la respuesta es no, mira hacia atrás y comprueba si estás realmente comprometido en conseguir tu objetivo. Un plan de acción debería plasmarse por escrito. Si sólo lo tienes en mente, es muy posible que sea más un sueño que un plan. Los planes mentales suelen perderse u olvidarse, o retrasarse diariamente. Tendrás más oportunidades de alcanzar tu objetivo si lo escribes en un papel y lo tienes siempre a mano.

Sin un plan, los deseos nos engañan y nos abandonan, dejándonos con una enorme sensación de vacío. Gandhi dijo en una ocasión: «No tengo la menor duda de que cualquier hombre o cualquier mujer puede conseguir lo que yo tengo, siempre que él o ella pongan el mismo empeño que yo he puesto en conseguirlo y cultiven el mismo nivel de fe y esperanza.

¿Qué sentido tiene la fe si no se pasa a la acción?». El sufrimiento que observo en la gente es el resultado de no haber alcanzado sus sueños. Pasan los días pensando en lo mal que funciona su relación

de pareja o en la ausencia del tipo de trabajo que les gustaría tener, y cuando les pregunto sobre su plan para cambiar esos aspectos de su vida, me miran con asombro y me preguntan si bromeo. Creen que cuando «estén bien con ellos mismos» serán capaces de manifestar sin problemas todos sus deseos. Cuestionate esta creencia.

Construir un plan de acción es fácil. La parte más difícil del proceso es encontrar el tiempo para elaborarlo. Te sugiero que elijas un objetivo que hayas intentado conseguir, el objetivo que te parezca más sencillo. A continuación, divídelo en cuatro partes distintas. Un plan diario, un plan semanal, un plan mensual y un plan anual. Pregúntate: ¿Qué puedo hacer diariamente para conseguir mi objetivo? ¿Qué puedo hacer semanalmente para conseguir mi objetivo? ¿Y mensualmente? ¿Y anualmente? Construye un calendario con distintos proyectos que vayan acercándose al objetivo deseado. Cuando termines el plan habrás sentado las bases para que de verdad tus sueños se hagan realidad.

Hace muy poco trabajé con un caballero llamado Nick que quería que le ayudase a comprender por qué no conseguía mejorar en sus negocios. Me repetía una y otra vez que estaba seguro de que había alguna cosa que le impedía llegar al máximo. Después de muchas horas de conversación, le pregunté cuáles eran los beneficios anuales de su empresa. Me dijo que oscilaban entre los seis y los siete millones de dólares. Sorprendida, le pregunté por qué no se sentía satisfecho con una suma de dinero tan considerable. Nick me respondió que si fuera capaz de generar cuatro millones adicionales de beneficios anuales, no se vería obligado a trabajar tanto. Cuando le pregunté cuánto dinero ganaba de los seis o siete millones de dólares, Nick me explicó que apenas si conseguía pagar su propio sueldo. Le sugerí que tal vez no fuera cuestión de aumentar los beneficios, sino de recortar gastos y obtener cerca de un treinta por ciento de beneficios a partir de esos seis o siete millones de dólares. A Nick no le gustó lo que le dije. Había decidido que la única forma de alcanzar su deseo era aumentando su negocio.

Lo gracioso del tema era que Nick era consultor y se dedicaba a orientar a empresas sobre formas alternativas de conseguir más dinero. Después de discutir mucho, Nick mencionó que su padre le había dicho, hacía más de veinte años, que nunca conseguiría ganar dinero y que siempre gastaría más de lo que ganaría. Nick creyó a su padre a pies juntillas y se comprometió internamente a honrar sus palabras. Ahora Nick debía realizar un nuevo compromiso. Para tener éxito necesitaba obtener unos beneficios del treinta por ciento sobre

sus ingresos. Una vez comprometido, Nick empezó a ver docenas de lugares donde poder recortar gastos, aunque para conseguirlo debía enfrentarse a muchos problemas en su negocio, realmente difíciles de solucionar. Siempre le había gustado ser el tipo de jefe que no verifica los gastos de sus empleados y que se ve obligado a recortar salarios cuando las cosas no van como deberían ir. Le encantaba jugar a ser el pez gordo y se había engañado a sí mismo creyendo que eso significaba ser un gran hombre de negocios.

Nick convocó una reunión con los directivos de su empresa y les pidió su ayuda para conseguir que el negocio aportara beneficios. Les preguntó cómo podían recortar los gastos de la empresa y conseguir con ello un treinta por ciento de beneficios. Por primera vez, Nick permitía que los trabajadores contribuyeran con sus opiniones. Para conseguir ese objetivo,

Nick tuvo que reinventarse literalmente como hombre de negocios. Tuvo que responsabilizarse de los resultados de su empresa y de la escasa efectividad de sus técnicas directivas. No fue un proceso fácil. Después de mucho sufrimiento, Nick se dio cuenta de que su compromiso en cuanto a poseer un negocio grande y con éxito provenía de su cabeza, no de su corazón. Durante el proceso de reorganización del negocio, empezó a cuestionarse la idea de volver a vivir en Centroamérica, lugar donde había iniciado las actividades de la empresa muchos años antes. También empezó a cuestionarse si realmente quería seguir viajando por todo el mundo más de veinte días al mes. Después de cuestionarse su tipo de vida profesional, Nick descubrió que estaba mucho más insatisfecho con su vida personal de lo que se había imaginado en un principio.

Pero como Nick se comprometió a salvar los obstáculos que le impedían lograr la satisfacción y la felicidad, el universo le aportó todos los acontecimientos necesarios para romper aquellos muros sin mayores complicaciones. Dichos acontecimientos llevaron a Nick a descubrir que su primer compromiso no era el deseo de su corazón. Nick estaba preparado para recibir esta información y ahora ha hallado un nuevo camino en su vida que llena su alma de paz. Se ha dado cuenta de que nunca deseó un gran negocio con infinitos empleados. Se ha dado cuenta de que lo que quería era una esposa y una familia y que, para conseguirlo, necesitaba permanecer asentado en un lugar. Nick se ha comprometido más profundamente con su crecimiento espiritual y con la creación de amistades duraderas, factores vitales para su plenitud personal.

Como muchos de nosotros, Nick tuvo que sufrir mucho dolor hasta descubrir cuál era el deseo de su corazón. Cuando estás comprometido a cambiar una área específica de tu vida y, a pesar de ello, no logras alcanzar tu objetivo, examina los compromisos ocultos que estás cumpliendo en su lugar. Debes estar dispuesto a descubrir que algunos de tus deseos provienen de la cabeza y no del corazón. La cabeza puede engañarte en el sentido de querer más, mejores y distintas expresiones de lo que ya tienes. Debemos considerar esos deseos guiados por el ego como lo que realmente son y sustituirlos por los deseos del corazón.

Debes ir más allá del clamor del intelecto. Igual que le sucedía a Nick, solemos creer que cumplir los deseos de la mente llena el vacío que tenemos. Pero la plenitud total la encontraremos al seguir los deseos más profundos. ¿Qué es lo que aportará satisfacción y equilibrio a tu vida? ¿Quién eres tú en esta vida y qué se supone que debes aportar a este mundo? La mayoría de nosotros sólo hemos visto de refilón lo que nuestras almas anhelan expresar en la vida. Y, también la mayoría, hemos decidido ignorar esa llamada. Otros seguimos esperando y rezando por la oportunidad de expresar nuestros dones exclusivos... sin darnos cuenta de que el único momento que existe es ahora.

Mantener la promesa es un elemento esencial del plan de cambio. Lo que te digas a ti y a los demás es muy importante. Si te comprometes a comer alimentos sanos y no lo haces, equivale a proclamar a gritos a todo el mundo que no eres una persona de confianza. Si te comprometes a conseguir un nuevo trabajo el año que viene y no lo consigues, estás transmitiendo el mensaje de que no eres una persona con la que se pueda contar. Incluso aunque se trate de una tarea sencilla, como llevar las cuentas de la casa, si no lo haces es como si estuvieras diciéndote a ti y diciéndole al universo entero que eres de los que no mantienen sus promesas. Las promesas rotas socavan la autoestima.

Hace varios años, participé en un programa llamado Forum que consistía en un seminario de tres días dedicado al crecimiento y al desarrollo personal. Fue allí donde aprendí el valor de mantener las promesas, y toda mi vida cambió como resultado de ello. Es muy sencillo. Haz lo que digas. Y si no piensas hacerlo, no lo digas. Tener palabra es tu bien más preciado. Trátalo como si fuera oro. Tratándolo como si fuera oro, te aportará oro y podrás crear todo lo que quieras. Cada vez que haces lo que has dicho que harías estás demostrando, a ti y al mundo entero, que eres una persona con la

que se puede contar. Luego, cuando empieces a trabajar con objetivos más relevantes, cuando digas «voy a ganar más dinero, voy a enamorarme, voy a escribir un libro o voy a abrir una clínica», serás capaz de hacerlo.

Cuando nos mentimos constantemente nos resulta difícil creernos lo que decimos. La lista de cosas que haremos cuando empieza un nuevo año y que nunca cumplimos es únicamente una lista de deseos. Las promesas que no se toman en serio son sólo palabras. La comunicación es un gran don, pero las promesas te aportan un don mucho mayor. Pueden ayudarte a definir tu vida. Te aportan poder y libertad. Tienes poder en el momento en que te comprometes a hacer algo por ti o por los demás y cuando sabes que eres capaz de conseguirlo. Tienes libertad en el momento en que quieres cambiar algo de tu vida o conseguir un objetivo y sabes que eres capaz de conseguirlo.

En *The Soul's Code*, James Hillman dice: «Todos nacemos con un carácter, es algo que viene dado, un don, como dicen las antiguas leyendas, otorgado por los guardianes del nacimiento». Descubrir el don que se te otorgó al nacer, el objetivo de tu vida, constituye todo un proceso. Retirar una a una las capas que ocultan aquello que es realmente tuyo, tu huella exclusiva, requiere su tiempo. Todos tenemos un destino. Tú posees algo que nadie más en el mundo posee. Puede que tu destino sea curar, enseñar, educar o descubrir el remedio para acabar con el cáncer. Puede ser tu forma de relacionarte con la gente, una expresión de creatividad o de educar a los niños. Sea cual sea tu objetivo, lo importante es que al descubrirlo y al llevarlo a cabo conseguirás llenar tu corazón y sentirte lleno de inspiración.

Como dice el doctor David Simón:

El concepto del dharma, o propósito, sostiene que el universo carece de recambios. Cada uno de nosotros llega al mundo con una perspectiva única y con un conjunto de talentos que nos permiten desarrollar un aspecto de inteligencia natural que jamás se ha expresado anteriormente. Cuando vivimos en dharma, nos servimos a nosotros mismos y a las personas afectadas por nuestras elecciones. Sabemos que estamos en dharma cuando no se nos ocurre pensar que podríamos estar haciendo cualquier otra cosa con nuestra vida. Uno de los mayores servicios que podemos hacer por los demás es

ayudarles a descubrir su dharma. Éste es uno de los papeles más importantes que los padres desempeñan en la vida de sus hijos.

No te asustes si en este momento desconoces cuál es tu dharma o propósito en la vida; dedícate únicamente a iniciar el trabajo y a confiar en las respuestas que escuches de tu interior. Tus voces internas existen para guiarte hacia la plenitud. Lo que ocurre es que solemos ignorar durante tanto tiempo la intuición y las ayudas internas, que a menudo acabamos silenciando aquellas partes que más podrían ayudarnos. Cuando somos conscientes de que deberíamos estar haciendo una cosa y que en realidad hacemos constantemente otra que no tiene nada que ver con la primera, matamos nuestro espíritu y negamos nuestra esencia. Esto dificulta el descubrimiento de la visión. En un momento determinado, todos hemos visto algún tipo de destello de nuestro destino pero, por la razón que sea, hemos decidido no seguirlo. Luego, cuando creemos estar preparados para verlo y vivirlo, nos elude. Intenta escuchar esa parte de ti que ha estado intentando guiarte hacia tu más elevado propósito. Solicita a ese aspecto que se despierte de nuevo y que te guíe a conseguir lo mejor de ti. Pídele a tu guía interior que te muestre cuál es el propósito de tu vida y lo hará. Descubre tu destino personal y recuerda que existe una razón por la que estás vivo.

Cuando salí del entorno de la droga, empecé a trabajar en el mundo de la moda. Sin embargo, cuanto más trabajaba en mi persona, más presentía que necesitaba encontrar algo nuevo que hacer con mi vida. No tenía ni la más remota idea de lo que • debía hacer y cada mañana me arrodillaba y rezaba la oración que había aprendido en un libro de Alcohólicos Anónimos.

Dios, me ofrezco a ti para que construyas en mí y hagas conmigo tu voluntad. Libérame de la esclavitud del yo, para que pueda cumplir tu voluntad. Aleja mis dificultades, para que mi victoria sobre ellas atestigüe a quienes yo pueda ayudar con tu poder, tu amor y tu forma de vida. ¡Qué así sea siempre!

El ritual de la oración diaria me aportó la creencia de que llegaría un día en que descubriría el propósito de mi vida. De este modo, cuando meses más tarde tuve aquella visión sentada en mi coche, supe que se trataba del Espíritu que me mostraba el camino.

Muchas personas niegan su destino porque temen no poder cumplirlo. Deciden no ver su don antes que afrontar lo que les parece un futuro inalcanzable. Mucha gente se resigna a no encontrar jamás su don exclusivo. Sin embargo, creo que merece la pena luchar por descubrir el propósito exclusivo de nuestra vida. Tenemos derecho a ello por haber nacido. Las limitaciones las impone nuestra mente.

Mi sugerencia es que crees tu propia misión personal. Anota cinco o diez palabras que te inspiren de verdad. Luego utiliza esas palabras para redactar una afirmación poderosa que te guíe y te mantenga en el camino hacia la consecución del propósito de tu alma. La primera vez que lo intenté fue durante el curso avanzado ofrecido por Landmark Education. Cuando me tocó el turno de compartir con los demás asistentes mi visión de la vida, no tenía ninguna idea en la cabeza. Pero lo dije sin pensarlo: «Soy la posibilidad de que todo el mundo pueda inventarse a partir de cero». De entrada, no sabía ni lo que significaba aquello. Pero después de darle unas cuantas vueltas a la frase, comprendí que creía realmente que todos podemos ser el deseo de nuestro corazón. También creo que, sin importar lo que hayamos sido o lo que hayamos pasado, todos somos capaces de reinventarnos una y otra vez. Creo en no mantenerse apegados a viejos modelos o antiguos comportamientos. Se puede cambiar de amistades y trabajo cuantas veces sea necesario hasta encontrar el lugar que exprese tu huella única.

La misión que me propuse me recuerda a diario lo que debo hacer en el mundo. Me obliga a dar lo mejor de mí y me abre el camino para reinventarme y expresar un nuevo yo tantas veces como desee. Busca una afirmación que tenga sentido para ti. Nadie necesita comprender ni conocer esa frase. Utilízala para recordarte hacia dónde vas y para mantenerte en el momento presente.

Como dijo Ghandi: «Los únicos demonios del mundo son los que corren cerca de nuestro corazón. Allí es donde debería librarse la batalla». El trabajo de la sombra consiste en abrir el corazón y hacer las paces con los demonios internos. Consiste en aceptar los propios miedos y debilidades y en compadecerse de la propia humanidad. Ofréctete el regalo de tu corazón. Tan pronto como abras tu corazón, lo abrirás a los demás.

Mereces amor. Lo mereces todo. Eres lo suficientemente bueno. Confía en tu sabiduría interior y confía en la divinidad de tu persona. Franquea los límites que te hayas impuesto y comprométete a vivir un tipo de vida que ames. Pide amor y ayuda al universo. Pídele a Dios que te llene de compasión y fuerza. Afronta tus circunstancias

actuales y trasládate a terrenos más elevados. Concédete el permiso de tenerlo todo. ¡Te lo mereces!

EJERCICIOS

1. Me gustaría que en este ejercicio te propusieras una misión que adquiriera la forma de una poderosa afirmación. Es la afirmación de lo que quieras ser en el futuro. Puedes centrarte en la salud, en las relaciones, en la carrera profesional, en el crecimiento espiritual o en el conjunto de todo ello.

Cierra los ojos y entra en el ascensor. Respira hondo y lentamente y relájate por completo. Cuando abras los ojos estarás en tu jardín. Dirígete lentamente hacia la silla de meditación. Cuando te sientas completamente relajado, reclama la presencia de la imagen de tu yo sagrado. Deja que la imagen sea lo más fuerte, clara y nítida posible. Pídele a tu yo sagrado que se acerque y te ofrezca un mensaje que te aporte toda la fuerza y la valentía que necesitas para vivir la vida de tus sueños. Si tienes dificultades y te resulta imposible escuchar el mensaje, piensa en algún mensaje que te dé fuerzas. Deja que fluyan las palabras que más fuerza te den. Cuando hayas terminado, agradece la ayuda recibida a tu yo sagrado y regresa a la realidad externa. Anota en el diario todo lo que hayas visto durante el proceso de visualización.

Esta afirmación te dará fuerzas para alcanzar el siguiente nivel de crecimiento personal en todas las áreas de tu vida. Mi sugerencia es que la frase sea lo más corta y sencilla posible. Espero que la utilices a diario como un recordatorio de tu visión más elevada de la vida. A continuación te muestro algunos ejemplos:

- a) Soy un ser espiritual merecedor de honestidad, amor y abundancia.
- b) El universo es mi amigo y mi amante y siempre satisface mis necesidades.
- c) Dondequiera que mire veo belleza, verdad y posibilidades.

d) Soy una persona sabia y mi conocimiento y yo permitimos que el universo haga mis deseos realidad.

e) No existe deseo auténtico que no pueda cumplir hoy.

Debes crear una afirmación que te ilumine y te emocione siempre que la repitas. La frase tiene como objetivo darte fuerzas a diario. Podría ser tan sencilla como: «Ser quien soy me hace distinto».

Generar nuevos hábitos de comportamiento lleva su tiempo, así que comprométete a repetir la frase durante los veintiocho próximos días, pase lo que pase. Intenta repetirla en cuanto te despiertes, antes de levantarte de la cama. Si no es posible, repítela por la noche antes de acostarte. Es formidable empezar y terminar el día recordándote el compromiso adquirido. Te recomiendo que anotes la frase en hojitas autoadhesivas y las coloques en casa, en la oficina y en el coche.

Cuanto más la recuerdes, mayor significado adquirirá la frase. Déjala en lugares visibles y accesibles hasta conseguir que arraigue profundamente en ti.

2. Otro proceso muy potente para inspirar el futuro es el denominado «la búsqueda del tesoro». Consiste en crear un collage donde visualizarás tus sueños. Es un ejercicio muy adecuado para realizarlo en compañía de un grupo de amigos. Lo único que necesitas es un espacio grande donde colocar los distintos recortes, unas cuantas revistas, un par de tijeras y un poco de pegamento.

La visualización de la búsqueda del tesoro

Cierra los ojos, regresa al ascensor y desciende siete pisos. Cuando salgas del ascensor verás tu jardín. Pasea por él y saborea la visión de los árboles y de las flores. Observa el verdor de las hojas y disfruta del espléndido aroma de las flores. Hace un día precioso y los pájaros cantan. Percátate del color del cielo. ¿Qué temperatura hace? ¿Hace frío o calor? ¿Sientes la brisa en la cara? Inhala la belleza y las esencias de tu jardín. Dirígete hacia el sillón de meditación. Toma asiento y relájate. Ahora imagínate tu vida a un año vista. Tienes todo lo

que siempre deseaste. Todos tus sueños se han hecho realidad; estás en paz y eres feliz. Confías en ti y en el universo. ¿Cómo es tu vida? Reflexiona un rato sobre ello. ¿Cómo son tus relaciones? ¿Cómo estás de salud? ¿Qué haces para divertirte? ¿Cómo va la familia? ¿Y el dinero? ¿Qué tal va tu crecimiento espiritual? Ahora piensa a cinco años vista. ¿Cómo son tus relaciones en este momento? ¿Y tu salud? ¿Qué haces para divertirte? ¿Cómo está la familia? ¿Y el dinero? ¿Qué estás haciendo para tu crecimiento espiritual ?

Finalizada la visualización, busca en las revistas fotografías que te gusten y recórtalas. No pienses en nada mientras lo haces; dedícate simplemente a hojear las revistas lo más rápido que te sea posible y a elegir las fotografías que te generen energía positiva. Dedica diez o quince minutos a realizar esta parte del ejercicio. Si lo prolongas por más tiempo, empezarás a cuestionarte. Guíate por los impulsos primarios. Cuando hayas terminado, empieza con el collage.

Finalizado el collage, colócalo en un lugar donde siempre puedas verlo. Utiliza la imagen obtenida para recordarte los deseos del corazón.

3. Ahora compara tu vida actual con lo que has visto durante el proceso de visualización. Coge un folio y anota todas las inconsistencias existentes entre tu vida actual y el futuro que has imaginado a lo largo de la visualización y que has plasmado en el collage. Luego anota todo lo que harás para crear el futuro que imaginaste. Cuando no se realizan los pasos necesarios para crear el futuro, es posible cambiarlo reconociendo la verdad y construyendo un plan de acción. El problema principal reside en decirse la verdad. Deberías anotar las inconsistencias entre tu vida actual y tu vida futura y, a partir de ahí, iniciar el plan para eliminarlas de tu vida.

EPÍLOGO

Una vez más, debes considerar si todo esto merece la pena, si merece la pena gastar tu tiempo y tu energía en recuperar la plenitud, en transformar tus pensamientos de la desesperanza a la luz. El dolor se cura al descubrir que lo que yace bajo la superficie de la conciencia son, simplemente, pensamientos y sentimientos sin procesar. Cuando permitas que lo que has estado reprimiendo tanto tiempo emerja a la superficie, soltarás un suspiro de alivio. Respirarás de nuevo sin problemas. Y te enfrentarás a tu verdadero yo tan pronto como te deshagas de la máscara que oculta tu vulnerabilidad y tu humanidad.

He intentado conducirte a través de un largo y profundo proceso con el objetivo de que descubras que tienes «suficiente» con ser lo que eres a nivel más profundo. Hemos explorado el mundo del universo holográfico, donde todos estamos creados de la misma manera y donde todo se encuentra perfectamente equilibrado. Hemos descubierto el asombroso mundo de la proyección, donde el universo refleja generosamente los aspectos de nuestra personalidad que hemos dejado de poseer. Hemos aprendido a ver que no sólo poseemos todas las cualidades que más aborrecemos sino que, además, esos rasgos negativos contienen dones positivos. Y que esto nos servirá de guía para conducirnos hasta donde nuestro corazón desea llegar, hasta el lugar donde reside la compasión. Recuperaremos el equilibrio al tomar posesión y aceptar lo que más tememos y odiamos. Como dice Deepak Chopra: «La falta de opinión crea el silencio de la mente». El silencio de la mente es esencial para escuchar las palabras de nuestro mayor bien, las palabras del Espíritu.

Todos tenemos la oportunidad de limpiar nuestros castillos, de abrir las puertas de cada estancia. De entrar en ellas y limpiar la suciedad que oculta el esplendor y la belleza de cada estancia. Comprendemos que cada estancia precisa algo diferente para brillar con todas sus

fuerzas. Algunas necesitan amor y aceptación. Otras, algún remiendo. Otras, simplemente atención. Sea lo que sea lo que necesiten, somos capaces de ofrecérselo. Si deseamos vivir en plena libertad, debemos permitir que todas las partes de nuestro magnífico ser estén presentes y sean respetadas. Salgamos de la burbuja de falsas percepciones y penetremos en una oleada de nueva claridad. Como individuos, debemos expandir nuestra conciencia interna e incluir en ella todas y cada una de las partes de nuestra humanidad. Aunque hasta ahora te hayas visto como una casita, crea el espacio interno necesario como para albergar un gran castillo.

¿Deseas de verdad la paz interior? De ser así, es tuya. Ríndete. Deja ya de luchar. Deja ya de defenderte. Deja ya de pretender ser lo que no eres. Deja ya de negar. Deja ya de mentirte. Toma posesión de tus propias defensas, de tus muros, de la jaula en la que estás encerrado. No pretendas la perfección, porque es precisamente el deseo de perfección lo que nos lleva a construir esos muros. Lucha por la plenitud y para que la luz y la oscuridad convivan en igualdad. Las personas, igual que las cosas, tienen su lado oscuro y su lado claro, porque ser humano es serlo todo.

El Gurú Mayi, líder de la Fundación Siddha Yoga, explicó una gran historia. El rey de un próspero país mandó llamar a uno de sus mensajeros. Cuando el mensajero llegó a presencia del rey, éste le ordenó que saliera a buscar la peor cosa del mundo y que se la trajera al castillo. El mensajero se marchó y regresó unos días más tarde con las manos vacías. Asombrado, el rey le preguntó:

—¿Qué has descubierto? No veo nada.

El mensajero le respondió:

—Esto, Majestad. —Y sacó la lengua.

Incrédulo, el rey le pidió explicaciones al joven. El mensajero dijo:

—Mi lengua es lo peor del mundo. Mi lengua es capaz de hacer cosas horribles. Mi lengua suelta palabrotas y dice mentiras. Si doy rienda suelta a mi lengua acabo agotado y enfermo, y con ella puedo decir palabras que hieren a la gente. Mi lengua es la peor cosa del mundo.

Complacido, el rey ordenó al mensajero que saliera de nuevo y le trajera lo mejor del mundo.

El mensajero se marchó apresuradamente y llegó de nuevo, unos días después, con las manos vacías.

—¿ Dónde está ? —exclamó el rey.

Y el mensajero volvió a sacarle la lengua.

—Enséñamelo —dijo el rey—. ¿Cómo es posible?

Y el mensajero respondió:

—Mi lengua es lo mejor del mundo, mi lengua es un mensajero del amor. Sólo gracias a mi lengua puedo expresar la asombrosa belleza de la poesía. Mi lengua me enseña el refinamiento de los sabores y me guía en la elección de los alimentos que mejor nutren mi cuerpo. Mi lengua es lo mejor del mundo porque me permite cantar el nombre de Dios.

El rey se sintió muy satisfecho y nombró al mensajero su primer consejero personal.

Todos tendemos a ver las cosas o blancas o negras. Pero todo tiene su lado bueno y su lado malo, su lado oscuro y su lado claro. Negarlo en algún aspecto es negarlo en todos. Todo lo que vemos es Dios y en cuanto somos capaces de ver esto en nosotros, somos capaces de verlo en los demás.

Nuestro mayor anhelo es la paz, el amor y la armonía. La vida es un breve y precioso viaje y nuestro mandamiento es expresar los dones que nos son exclusivos. Expresar nuestra individualidad significa reclamar nuestra divinidad. Resulta muy fácil perder de vista lo más valioso. No niegues tu amor ni tu perdón. No ocultes tu compasión ni tu gracia. La relación más importante es la que mantenemos con nosotros mismos, con la totalidad de nuestro ser, incluyendo nuestra sombra. Es importante recordar que las buenas relaciones son las que son duraderas. Necesitamos crecer continuamente y superar los obstáculos que se interponen en nuestro camino. Las buenas relaciones suponen el reto de convertirnos en más de lo que creemos ser. Nos obligan a engrandecernos, a expandir el corazón. Convirtámonos en amigos íntimos de nuestra sombra, una parte santa y sagrada de nuestro ser. Comprométete a observarte, a amarte y a abrir tu corazón. Aprecia tu divinidad y apreciarás el don de la vida. Y será entonces cuando empezarás a sumergirte en la maravillosa y mística experiencia de ser un ser humano.

Si quieres contactar con Debbie Ford, puedes llamar o escribir a:

P.O. Box 8064

La Jolla, CA 92038

(619)699-8999

e-mail: www.fordsisters.com

Debbie Ford dirige seminarios sobre el lado oscuro en el Chopra Center for Well Being de La Jolla, California, donde trabaja como consultora, profesora y miembro facultativo. Dirige asimismo su propio taller de Shadow Process que imparte en jornadas o durante los fines de semana en diferentes lugares de Estados Unidos. Vive en La Jolla con su hijo Beau.

9788495808004

Pretender & Maese, Mayo de 2011