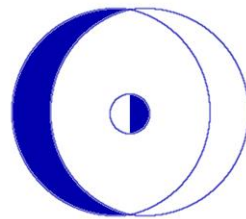




Gopal Norbert Klein

# **La sanación de las relaciones I**

*El trauma del apego y la espiritualidad*



[Editor]

**Copyright © 2018 Gopal Norbert Klein**

[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)

Este libro (en sus versión en línea e impresa) se puede copiar libremente, duplicar y utilizar en sus propios seminarios y eventos *de manera completa* y también se puede proporcionar para su descarga en línea. Sin embargo, se prohíbe cualquier duplicación o puesta a disposición para su descarga de *partes o extractos* o cualquier uso comercial. Todos los derechos pertenecen a Gopal Norbert Klein.

Ebook versión **1.03**

Fecha de publicación de la versión **1.0**: 14 de noviembre de 2018



# Contenido

## Prefacio

1. Si no sabe hacia dónde ir...
2. La biología de la interacción
3. Cuatro opciones en las relaciones
  - 3.1. Reprimir
  - 3.2. Exteriorizar
  - 3.3. Meditar
  - 3.4. Compartir
4. Si no tengo pareja
5. Compartir es la clave
  - 5.1. Emociones u objetividad
  - 5.2. Autonomía o fusión
  - 5.3. El ciclo de la regulación
  - 5.4. Atención plena en el contacto
  - 5.5. Práctica específica
  - 5.6. Escuchar es sagrado
  - 5.7. Superar obstáculos
  - 5.8. Compartir pensamientos
  - 5.9. Flujos de energía
  - 5.10. Luchar por la energía versus la comunicación
  - 5.11. Amar juntos: Padres e hijos
  - 5.12. Una Tierra nueva
  - 5.13. Consejos para médiums
6. Lidiar con la ira y el odio
7. El trauma del apego y la espiritualidad
  - 7.1. Cómo el trauma puede afectar las experiencias personales
  - 7.2. Pacientes con trauma en los satsang
  - 7.3. El satsang desde la perspectiva de la terapia del trauma
  - 7.4. Muchos pensamientos...
  - 7.5. Prueba de psicoterapeutas
  - 7.6. Reconocimiento por lo que ha logrado
  - 7.7. FLOTAR
8. Un misterio olvidado

## 9. La transformación a través de la lectura

- 9.1. El espejo de la mente
- 9.2. Superar la iluminación
- 9.3. El capítulo puente
- 9.4. ¿Dónde puedo encontrarte?
- 9.5. Meditación de aprendizaje
- 9.6. Estar abierto al amor
- 9.7. Sexo o conciencia

## 10. El proyecto «Grupos locales»

- 10.1. Preguntas frecuentes sobre los grupos locales
- 10.2. El símbolo G

## 11. Agradecimientos

## 12. Apéndice

- 12.1. Lecturas recomendadas
- 12.2. Contacto / Internet

## Prefacio

Este libro se alegra de que se le haya permitido entrar en su casa. Aborda el principio fundamental de las relaciones felices y, por lo tanto, trata de cambiar este mundo para mejor. Es integral y completo en sí mismo. Incluye activaciones en todos los niveles, desde lo individual hasta lo planetario. El libro comienza con información útil, ofrece algo de contexto y luego va dejando que *la lectura misma* se convierta cada vez más en la puerta de entrada para crear conciencia.

Si está en pareja, mi sugerencia es que ambos leáis este libro juntos. Muestra mi propio camino, y lo que he escrito surge directamente de mi propia experiencia. Lo que experimente aquí podrá no solo transformar su pareja en un paraíso terrenal, sino que también tiene el potencial de transformarlo a un nivel profundo, mucho más allá de cualquier problema relacionado con las relaciones. Si no tiene pareja actualmente o nunca ha tenido una relación, esta nueva conciencia puede ayudarlo a conseguir que una persona maravillosa y adecuada aparezca en su vida.

Las relaciones solo funcionan donde no hay ego: tener una relación o establecer una conexión es la muerte del ego. Nos embarcamos en un viaje hacia la conexión, durante el cual nuestra percepción de nosotros mismos como individuos separados pasará a un segundo plano. Esto no significa que perdamos nuestra identidad, sino que estamos desplazando nuestro centro de un «yo» o un «tú» a estar conectados con otras personas. Esta vida interconectada es un intercambio en todos los niveles: en el habla, en el cuerpo y en el espíritu de cada persona, pero también en el flujo de energías que nos rodea.

El principio clave es la *comunicación sincera* acerca de lo que necesitamos, lo que nos gustaría, lo que no queremos y lo que no es bueno para nosotros. Eso debería ser todo lo que necesitamos decir. Sin embargo, como a menudo es difícil poner esto en práctica debido a las experiencias de apego negativas en la primera infancia, me gustaría dedicar un libro completo a este tema. Es un camino sencillo, simple en principio, por lo que es un camino que puede ser tomado por cualquier persona en cualquier momento y no requiere ninguna habilidad especial. Esto significa que corresponde al fluir natural de la vida, si dejamos de lado todos los condicionamientos de nuestra sociedad. En este sentido, este libro lo lleva de regreso a donde tal vez se vio obligado a desprenderse cuando era niño. También volveré una y otra vez a los temas del trauma del desarrollo y el trauma del apego, porque estos son la causa de todos los obstáculos en nuestras relaciones.

Además, me gustaría transmitir algunas perspectivas espirituales que me han otorgado mis maestros y que yo mismo he experimentado y explorado a nivel práctico. Todo esto va mucho más allá de los conceptos que usamos en la sociedad. La sociedad en la que vivimos hoy en día carece de una comprensión y un conocimiento profundo de las leyes de la vida: cómo podemos moldear todo para convertirlo en algo bello y bueno.

Solo lograremos abrir el camino para la meditación y la espiritualidad cuando podamos entablar relaciones y comunidades profundas, duraderas y felices. Sin este fundamento

básico, esto último se convierte en una evasión de los sentimientos desagradables de la infancia, que hoy se reactivan una y otra vez *por la falta de conexión*.



## 1. Si no sabe hacia dónde ir...

Ninguno de nosotros tiene idea de hacia dónde ir... La sociedad y la cultura en la que vivimos ha llegado a su final. Ya no podemos seguir peleando, trabajando, consumiendo o acumulando cosas y experiencias. En este sentido, es igual para todos: para ti, para mí y para todos aquellos que todavía parecen ser capaces de mantener cierta estabilidad en sus vidas. ¿Por qué digo esto? Debido a que es un fenómeno colectivo, hemos perdido la conexión entre nosotros. Incluso quienes han tenido éxito en este sistema lo sufren, porque no hay solución cuando estamos solos: solo hay soluciones compartidas. Y la solución que intentamos encontrar es la de cómo compartir nuestros sentimientos y sensaciones más profundos de una manera sincera. En cambio, vivimos nuestras vidas como robots que trabajan en un mundo ilusorio y despiadado de logros, éxito, autopromoción y competencia. No se fomenta lo que nos mantiene vivos y felices como seres humanos: la familia, la paz, la relajación, la conexión, la comunicación, la naturaleza, etc.

En este sentido, todos estamos en el mismo barco. Aun así, cada individuo tiene la posibilidad de abandonar este barco que se hunde y tomar un camino totalmente nuevo mientras ayuda a otros a hacer lo mismo. Este libro es una guía que no solo le muestra cómo transformar su vida individual sino también la sociedad en su conjunto. Como todos buscamos lo mismo debido a nuestra biología, es bastante simple en última instancia. Pero aun así, ese es el mayor tabú en nuestro mundo actual: «anhelo estar conectado y ser aceptado, disfrutar del compartir y de la paz, de estar vivo y ser amado».

Comenzamos mediante la eliminación de una pieza clave de la programación colectiva, que es que usted es débil, pequeño e impotente y no puede cambiar nada ni en usted mismo ni en el mundo. Así han programado su vida y es lo primero que vamos a lanzar por la borda. Le han mentido sobre usted mismo. Lo más importante que puede aprender de este libro es que tiene la capacidad de actuar, y así moldear y cambiar el mundo. Incluso si *siente* que no es así en este momento. La *sensación* de ser pequeño o débil no es real: es solo una parte de la matriz que, con este libro, estaremos dejando de lado. La *realidad* y la *verdad* son todo lo contrario. ¡Casi no hay límites para lo que puede crear y moldear!

## **2. La biología de la interacción**

Los seres humanos somos miembros de la familia de los mamíferos. Los mamíferos pudieron superar a los reptiles en términos evolutivos al desarrollar algo nuevo: la capacidad de trabajar juntos.

Los mamíferos se convirtieron en animales sociales, lo que les dio una ventaja crucial sobre los reptiles. Su coordinación y trabajo en equipo significaba que, juntos, eran superiores a los reptiles, que vivían aislados. Además, los mamíferos comenzaron a comunicarse en una banda de frecuencia que los reptiles no podían oír. Los mamíferos se comunican utilizando sonidos que son más agudos de lo que los reptiles pueden percibir. Esto les permitió comunicarse entre sí sin ser detectados por los reptiles. Todos estos factores representaron una enorme ventaja evolutiva. Sin embargo, este avance en el desarrollo también exigió habilidades del sistema nervioso completamente nuevas.

Como los mamíferos viven en grupos, necesitan poder acercarse unos a otros de manera segura e indicarse si esto es posible. *Como resultado, nuestro sistema nervioso y nuestro cerebro evolucionaron para la vida en grupos y en sociedad.* Ser parte de una manada o grupo significaba tener seguridad y la oportunidad de reproducirse. En términos evolutivos, la exclusión de la manada o del grupo significaba el sufrimiento y la muerte.

Entonces, en un nivel fundamental, nuestros sistemas nerviosos están física y biológicamente predispuestos a vivir en grupos con interacción social y en relaciones a largo plazo. Para nosotros, como miembros del grupo de los mamíferos, no existe una solución que involucre a un individuo separado y aislado. El aislamiento y la falta de interacción social son extremadamente estresantes para nuestros cuerpos. En este sentido, no hay solución o curación para nosotros por nuestra propia cuenta, sino que estar conectados *es* esta curación, porque calma los niveles más profundos de nuestro sistema nervioso y nos pone en un estado de ánimo de felicidad. Que nos sintamos felices y satisfechos depende en gran medida del estado de estos niveles profundos del sistema nervioso (el cuerpo), que solo pueden ser influenciados en pequeña medida por procesos superiores (los pensamientos).

Si somos capaces de satisfacer las dos necesidades centrales y fundamentales de nuestro sistema nervioso, que son la seguridad a través de la conexión con otras personas y la procreación, esto crea una sensación de paz, felicidad y plenitud. Estas se alimentan de procesos físicos en las profundidades de nuestro cuerpo en los que es casi imposible influir a través del pensamiento, la resolución de problemas y la planificación.

La teoría polivagal propuesta por Stephen Porges describe estas interrelaciones con una claridad, profundidad y precisión sin precedentes. Esto nos da una comprensión básica de las interacciones interpersonales basadas en procesos biológicos.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Véase Porges, S. (2017). *La teoría polivagal: fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Ediciones Pléyades, S.A.



### **3. Cuatro opciones en las relaciones**

Si una relación es exitosa y continúa profundizándose y desarrollándose o si se estanca y termina en frustración, resignación o incluso una separación depende completamente de si logramos llegar a la etapa en la que podamos compartir con sinceridad las situaciones en las que nos encontramos.

Una relación se desarrolla sobre la base de estar físicamente cerca de otra persona durante un período prolongado de tiempo. Lo que llamamos una «relación» se desarrolla a partir de esta proximidad física y las interacciones que crea. Si existe una comunicación real, esto da como resultado cambios profundos y curativos en nuestro sistema nervioso y nuestra psiquis. Surgen sentimientos de felicidad, plenitud y de que la vida tiene sentido, que pueden conducir a experiencias transpersonales eufóricas.

Cuán felices somos en nuestras vidas equivale exactamente a cuán conectados estamos con otras personas. Y la cantidad de conexión está determinada por la profundidad de los niveles que podemos compartir. Estar conectados es la felicidad que intentamos encontrar. Este nivel de conexión es precisamente el criterio que une a las personas como pareja. El solo hecho de que dos cuerpos se unan no conduce a la intimidad y cercanía que nos nutre. Solo el intercambio sincero de todos los estados y sentimientos conduce a una relación dichosa. Quien haya experimentado este tipo de intimidad ha alcanzado la meta de su vida terrenal, ha aprendido a amar y a dejarse amar, a renunciar a todas las barreras que lo separa de su pareja y de vivir su vida. Personas como estas han atravesado la muerte de sus egos y ya están viviendo en el paraíso aquí en la Tierra.

Cada pareja tiene algo crucial en común: la distancia entre ellos. Esta medida es lo que las parejas inconscientemente acuerdan o traen consigo a la relación desde su infancia. En teoría, cada miembro de una pareja tiene la misma distorsión en el sistema nervioso y necesita la misma distancia. Esa es la base real, pero por lo general es inconsciente en su totalidad. Puede parecer diferente en la superficie, por ejemplo, con un miembro de la pareja que busca siempre acercarse mientras que el otro está más distante. Pero la realidad es que ambos miembros experimentan el mismo grado de distancia y cercanía a través de sus constelaciones. Por lo tanto, no importa qué función realiza cada uno en la superficie. Para lograr una pareja enriquecedora, se trata mucho más de cuánto intercambio sincero puede tener lugar. Esa es la clave, y es todo lo que debe preocuparnos.

Ahora bien, lo bueno es que crear relaciones felices es, en principio, muy fácil. Lo que lo convierte en un desafío son las experiencias negativas relacionadas con el contacto con los demás en nuestros primeros años de vida, que es posible que aún no hayamos superado. Con este libro aprenderá cómo puede curar las heridas de su infancia junto a su pareja y encontrar una vida feliz. Esto se debe a que la curación siempre se trata tan solo de actualizar los patrones de relación y aprender que vivir en conexión puede ser posible, seguro e incluso hermoso. Todo lo demás es solo un síntoma periférico, una enfermedad, que en absoluto es el problema real, sino que es simplemente la consecuencia de no estar conectado.

Si queremos encontrar esta felicidad, necesitamos una manera completamente nueva de relacionarnos con nuestra pareja u otras personas. En términos generales, tenemos cuatro formas diferentes de lidiar con lo que sucede en *nosotros mismos* cuando estamos en contacto con otras personas: reprimir, exteriorizar, meditar o compartir. El sendero dorado que nos lleva al destino de la forma más sencilla y nos guiará a lo largo de todo el libro es compartir de forma sincera. Repasemos las cuatro opciones en orden:

### **3.1. Reprimir**

En el contexto de las relaciones, la represión es la forma más destructiva de lidiar con los movimientos internos. Significa escindir lo que está sucediendo dentro de nosotros para dejar de percibirlo. Por ejemplo, tan solo negamos cualquier enojo que surja dentro de nosotros hasta que ya no podamos sentirlo. Puede que esto ya haya estado sucediendo desde la infancia y que sea completamente automático, de modo que ya ni siquiera somos conscientes de este proceso con respecto a nuestros propios sentimientos. Siempre se trata de sentimientos y estados en dos direcciones de movimiento: desapego y apego, es decir, cosas que no queremos o que no son buenas para nosotros y nuestro deseo y necesidad de una pareja. La represión significa que no reaccionamos, no actuamos, pretendemos que nada está mal.

Sin embargo, cualquier persona sensible puede notar este tipo de conflicto en el sistema nervioso de su pareja. Se siente mucha angustia, porque lo que nuestra pareja ha desterrado con éxito de su conciencia ahora se nos vuelve obvio. Sin embargo, solo es perceptible como una tensión imprecisa y estados sutiles de sufrimiento que no son muy tangibles. En este sentido, no protegemos a nuestras parejas de su propia oscuridad, sino que, mucho peor, llegan a sentir una versión distorsionada de ellos mismos. Para las personas que no tienen formación en estos diferentes niveles, es prácticamente imposible lidiar con esto de manera adecuada y, por lo tanto, esto conduce inevitablemente a conflictos externos.

Un ejemplo típico es el de una persona que reprime su enojo con su pareja por supuestamente no prestarle la suficiente atención. Siente esta energía como una tensión imprecisa en su cuerpo y luego la proyecta hacia su pareja. En consecuencia, hay interminables discusiones sobre cuestiones externas, que nada tienen que ver con la causa original.

Otro ejemplo típico es el de alguien que reprime su necesidad de desapego y una vida propia. Un miembro de la pareja experimenta la ira reprimida del otro en su propio sistema y la percibe como un distanciamiento amenazante. Para contrarrestar esto, intenta acercarse aún más a su pareja. Esto crea una espiral que conduce a conflictos interminables sobre situaciones externas, porque lo crucial no se percibe ni se comunica conscientemente.

### **3.2. Exteriorizar**

Exteriorizar es algo menos destructivo para el cuerpo que la represión, porque lo que nos sucede por dentro encuentra un canal hacia el exterior. Sin embargo, esto afecta a nuestra pareja, lo que a su vez tensa o destruye la relación que tenemos. Exteriorizar significa traducir un sentimiento que surge dentro de nosotros directamente en una acción hacia nuestra pareja. Por ejemplo, gritarle a su pareja o romper algo en la casa apenas se enoja. Sin embargo, la exteriorización también puede tomar formas más sutiles, como hablar en exceso sobre cualquier cosa que se le pase por la cabeza o reprender constantemente. Incluso separarse es exteriorizar, porque la separación solo ocurre cuando algo no se puede comunicar. A fin de cuentas, esto tampoco logra nuestro objetivo. Exteriorizar siempre ocurre cuando *hacemos* algo en lugar de comunicar nuestros sentimientos. Sin embargo, cuando los movimientos internos son tan fuertes que ya no somos capaces de comunicarlos, es cuestión de canalizarlos de forma no destructiva: escribir cartas y luego quemarlas, dejar salir la rabia en un ambiente seguro, golpear un cojín o un sofá, etc. Si se ha reprimido mucha ira desde la niñez, exteriorizar de esta manera puede ser absolutamente esencial al principio, incluso antes de que pueda hablar de lo que está sucediendo tras con cierta distancia.

### **3.3. Meditar**

La tercera opción es lo que muchas personas espirituales tratan de hacer. Surge un sentimiento y en lugar de reprimirlo o exteriorizarlo, estas personas se retraen e intentan «permanecer» en ese sentimiento, de eliminarlo mediante la meditación. A diferencia de las dos primeras alternativas, en teoría esta es una opción viable. Sin embargo, la mayoría de las personas no pueden poner esto en práctica, porque lo que causa sufrimiento en las relaciones son siempre sentimientos que no se han trabajado desde la primera infancia. Cuando éramos niños, estábamos a solas con estos sentimientos negativos, y si hoy nos retraemos para sentir estas emociones, ¡estaremos a solas con ellas nuevamente! Para algunas personas que hayan experimentado un trauma temprano, este enfoque puede incluso ser potencialmente peligroso. Si un maestro espiritual le dice a alguien en esta situación que no haga nada y que se quede con el sentimiento, no sabe lo que está haciendo ni el daño que puede estar causando. Trabajo todo el tiempo con personas que ya no pueden establecer contacto con otras ni vivir el día a día después de muchos años de llevar adelante esa práctica, y por lo tanto requiere un gran esfuerzo que se vuelvan a acercar a otras personas. Incluso si alguien tiene la capacidad de meditar hasta eliminar todo, sigue siendo un proceso innecesariamente prolongado y agonizante. Este tipo de trabajo directo con los estados internos solo es posible más allá de cierto grado de estabilidad en el sistema nervioso, que a su vez viene determinado por la profundidad de la conexión con otras personas.

### 3.4. Compartir

La variante que corresponde a nuestra biología natural es el intercambio sincero y auténtico de sentimientos que ocurren en una pareja. Esto *siempre* cura, crea siempre una relación más profunda y conduce siempre a la meta. No lleva nada de tiempo: el sufrimiento se resuelve compartiendo y siendo escuchado. Esto incluso se describió en la Biblia: un problema compartido es un problema dividido en dos. Incluso llevaría esto un paso más allá y afirmarí que un problema compartido es la felicidad. Digo esto de un modo tan radical porque es algo que yo mismo experimento y presencio todo el tiempo en sesiones con parejas. La comunicación sincera es el flujo de energía y el flujo de energía es lo que llamamos felicidad. Este es el principio clave para disfrutar de relaciones maravillosas y una vida plena.

La principal traba son los tabúes que llevamos desde la infancia, que nos han impuesto y que nos impiden compartirnos realmente. Si digo esto, mi pareja me dejará. Si digo esto otro, mi pareja me odiará. Si digo otra cosa, nuestra relación terminará. Todos estos son supuestos implícitos que provienen de la infancia. La verdad es que podemos compartir absolutamente todo entre nosotros. Cuanto más compartamos, cuanto más profundos sean los niveles que alcancemos, mayor será la transformación. Esto puede llegar al punto de que puedo decir cosas como «No me importas. No te amo en absoluto. Quiero tener sexo con otras personas. Te odio». Esto significa que no hay límites. Porque lo que nos sucede, nos sucede de todos modos, lo comuniquemos o no. Y, de hecho, una relación solo comienza *después* de que se hayan dicho la verdad a este nivel. ¡Han superado la conmoción y aún no se han separado! Como dije, ¡las cosas solo comienzan después de eso! *Una relación solo comienza después de que ha fracasado*. E incluso podemos hacer que este «fracaso» suceda de una manera muy consciente y cuidadosa. Lo que describimos como fracaso es en realidad conocernos unos a otros en lugar de vivir en nuestras propias ideas preconcebidas. Se trata de encontrarnos cara a cara con la realidad y que nuestro ego se disuelva en el proceso.

Tras haber escuchado todo esto, que son cosas que hablan de capas profundas del sistema nervioso, no sea demasiado duro consigo mismo. *No está solo*: es lo mismo para todos. Incluso yo tengo que practicar y aprender a compartir todos los días. Si no ha tenido que lidiar con este tipo de cosas hasta ahora, todo esto puede ser un golpe emocional para usted. Pero es uno que trae curación, porque nos saca de la prisión de nuestra infancia y nos lleva a la luz de una vida adulta consciente. :-)

## 4. Si no tengo pareja

Usted siempre tiene una pareja, solo que tal vez no sea visible por el momento. Es la proyección mental de experiencias tempranas de relaciones en las que uno estaba solo y carecía del apego que necesitaba. Usted siempre tiene una pareja; siempre hay alguien alrededor suyo. Quizás haya tenido la *experiencia* de estar solo, separado y solo en la primera infancia. Pero la *realidad* es que nunca ha estado solo o separado; no lo está y nunca lo estará. Por supuesto, puede darse el caso de que ciertas capas profundas de su sistema nervioso estén recreando hoy (inconscientemente) circunstancias antiguas de soledad. Siente un alto riesgo asociado con volver a confiar en las personas. Sin embargo, solo pasando por esto una y otra vez tendrá *nuevas* experiencias y encontrará su hogar al estar conectado. La siguiente oración puede ser útil en esta situación: «Querido Dios, por favor guíame en el camino para compartir el amor».

A continuación, se incluyen algunas sugerencias útiles si no sabe cómo proceder: Llene su mente con lo que quiere. Esto podría significar ver películas románticas que tienen un final feliz, leer historias de amor que tienen un final feliz, pensar detenidamente sobre el tema, tratar de visualizar cómo debería ser realmente la pareja de sus sueños. ¿Cómo es exactamente cuando están juntos? ¿En qué sitio se encuentran? ¿Qué cosas hacen? Crea que en verdad podría suceder. Ponga toda su energía en esto. *Genere en su mente un sentido de reciprocidad al recordar una conversación agradable con una persona agradable. O imagine que conversa con una persona especial donde ambos disfrutan.* Sin embargo, lo que es importante de verdad es que también *haga* algo en su vida real, para que la vida tenga la oportunidad de hacer que esto le suceda. Cree oportunidades acercándose a otras personas tanto como sea posible e intercambiando ideas. También debe ir a sitios y eventos a los que normalmente no iría. Haga cosas inesperadas. Involúcrese en temas sociales, clubes, etc., regale cosas que haya hecho y done sus servicios. Haga que todo fluya mediante la *acción*, sin esperar nada a cambio.

Recuerde que el universo no le está negando nada. El propósito de todo esto es simplemente cambiar su forma de pensar y permitir que su cuerpo tenga nuevas experiencias.

## **5. Compartir es la clave**

*Lo más importante en cualquier relación es comunicar conscientemente la cercanía o distancia que cada miembro de la pareja necesita en cada momento. Es importante comprender que tanto el deseo de cercanía y conexión como el deseo de distanciamiento y separación son completamente legítimos y normales. La base de una relación es la decisión conjunta de no discutir ni separarse, sino de dar espacio a las cosas que se manifiestan en nosotros y sobre todo de hablar acerca de ellas. No importa si sucede algo externamente o no.*

### **5.1. Emociones u objetividad**

La base de cualquier comunicación exitosa es la capacidad de distinguir entre emociones y hechos objetivos. Solemos confundir a ambos. Los sentimientos que no se pueden comunicar se manifiestan de forma distorsionada en los hechos. Una consecuencia típica de esto es que las personas discuten sobre cosas triviales o parecen no tener nada más que decirse. Es por eso que trabajar en las relaciones implica principalmente compartir emociones profundas, cosas que estén asociadas con la vergüenza o el miedo, así como cualquier cosa que se perciba como peligrosa o problemática. En realidad, no hay nada de eso en las relaciones mientras no dejemos de compartir. En todo caso, lo problemático es dejar de compartir o no compartir nada en absoluto, pero solo si las personas no son capaces de conversar sobre estas falencias. ;-)

Estas son cosas que requieren un marco seguro y protegido, al menos inicialmente. Estos pueden ser rituales establecidos en momentos específicos, como sentarse juntos una hora todos los viernes por la noche (no lo hagáis acostados: vuestras columnas vertebrales deben estar verticales), encender velas, varillas de incienso, etc. para crear un lugar agradable (sin música de fondo). Entonces empezáis a comunicarse con cautela a niveles cada vez más profundos. Debe ser un lugar tranquilo y seguro, con buena energía, por ejemplo con plantas grandes o masas de agua, pero sin otras personas o mascotas cerca. Un lugar público como una cafetería es totalmente inadecuado para esto.

Al entablar un diálogo, todo lo externo debe omitirse: el pasado, el futuro, las explicaciones, las circunstancias, las discusiones, querer resolver problemas; todo esto solo perturba el proceso. Lo importante es que os digáis: «ahora mismo me siento [divertido, triste, emocionado, desesperado, vacío, feliz...]». Si vuestras oraciones comienzan así, entonces habéis empezado con buen pie. Al principio, usted podría experimentar algunos momentos leves de conmoción porque sus ideas no se confirman, pero también experimentará cosas maravillosas de su pareja. *Es importante recordar que no se trata del contenido de lo que se intercambia, sino del intercambio en sí. El intercambio en sí es la solución. Más allá de eso, no hay problemas que resolver. No importa si dice «te odio» o «te amo». ¡Es lo mismo, porque en ambos casos se crea el mismo nivel de cercanía e intimidad!*

Si no os sentís cien por ciento cómodos y seguros el uno con el otro y no estáis completamente felices, es porque las cosas cruciales aún no se han comunicado. Estas son casi siempre partes «perdidas» de vuestra infancia que han surgido de una lesión emocional o negligencia tempranas. Son nuestros propios tabúes: algo que realmente no queremos compartir bajo ninguna circunstancia. Sin embargo, ¡ese es precisamente el punto! Mientras no compartáis absolutamente todo en todos los niveles, vuestros cuerpos sentirán el estrés. El estrés no es una emoción, es la forma en que el cuerpo reacciona al peligro cuando no se puede actuar al mismo tiempo. Eso es exactamente lo que son estas partes de vuestras infancias: estuvieron expuestos al miedo y se sintieron amenazados, pero no pudieron actuar ni comunicarse, por lo que vuestros padres no lo notaron. Como resultado, no pudieron traer con vosotros estas partes a medida que crecieron, por así decirlo, y estas están esperando en las profundidades para ser notadas y escuchadas (integradas). Tras un intercambio completo, todo el estrés en vuestra relación desaparece y surge una profunda sensación de relajación, paz y satisfacción. Podréis liberarse de todo sufrimiento de esta manera, sin ningún psicoterapeuta y sin ningún maestro espiritual.

Lo que está en juego aquí son los movimientos básicos de todos los organismos de la naturaleza, hacia algo que necesitamos y es bueno para nosotros, y lejos de algo que no es bueno para nosotros o representa un peligro. Eso significa que queremos acercarnos a otra persona o alejarnos. Esto tiene lugar en un estado de cambio constante, incluso con la misma persona.

## **5.2. Autonomía o fusión**

Autonomía o fusión, esa es la cuestión... :-)) El primer paso es determinar qué estrategia de supervivencia ha escogido adoptar cada uno. Esta no fue una decisión consciente, sino que fue una decisión que tomó su sistema nervioso durante sus primeros años de vida. Representa su mejor «solución». Lo que está sufriendo hoy fue la posibilidad de sobrevivir de ese entonces. Lo interesante es que ahora hay solo dos versiones de esto, ya sea salvar la conexión con sus seres queridos y sacrificar su autonomía y sus propias necesidades para lograrlo, o, por otro lado, renunciar a la conexión con sus seres queridos y salvarse a sí mismo, es decir, preservar sus necesidades y su autonomía. Ya se ha decidido por una opción y sabe exactamente cuál escoger. También puede ser que esté viviendo ambas o incluso alternando estas variantes en sus relaciones actuales, pero en el fondo, una de estas estrategias de supervivencia determinará toda su vida.

Por supuesto, también hay variaciones y diferentes formas de esto mismo, que van desde sistemas simples a muy complejos como el Eneagrama o el Pulso Tibetano. Sin embargo, basta con ser conscientes de nuestro propio movimiento básico en las relaciones para poder ver el camino a seguir. Y este camino implica actuar contra su propio condicionamiento: si siempre tiende a alejarse, ¡acérquese al otro! Si siempre está persiguiendo a los demás, ¡intente estar solo!



Escogemos una de estas estrategias en los primeros años de nuestra vida. Si nuestros padres no respondieron adecuadamente a nuestras necesidades, optamos por separarnos interiormente de nuestros padres y del mundo y refugiarnos en nuestros propios pensamientos o en cómo percibíamos nuestros cuerpos. O nos separamos de nosotros mismos, separamos nuestras necesidades y nos fusionamos simbióticamente con nuestros padres como una forma de salvar nuestra conexión con ellos. Salvamos ya sea nuestra propia autonomía o nuestra conexión con nuestros padres. Ambas opciones tuvieron un alto precio, pero nos ayudaron a sobrevivir y mantener estable nuestro sistema nervioso. Ambos son temas centrales en torno a los cuales giran los conceptos «trauma del desarrollo» o «trauma del apego». Es muy importante reflexionar sobre esto, ya que representa el patrón de nuestras relaciones hoy como adultos y tiene un impacto masivo en nuestro nivel de intimidad y conexión y, por lo tanto, en la felicidad en nuestras vidas.

Si ha escogido la opción de la autonomía, le resultará difícil ponerse en contacto con otras personas. Si escogió la opción de la fusión, le resultará difícil mantenerse fiel a sí mismo en las relaciones. Siempre falta alguien en cualquiera de las opciones. En el primer caso falta la otra persona; en el segundo, quien falta es usted. Ambas opciones también pueden alternarse. Por lo tanto, mientras esto no se resuelva, en realidad no tenemos ninguna relación, porque siempre falta alguien. Estas son máscaras antiguas y mecanismos de defensa que usamos cuando intentamos relacionarnos con otras personas.

Solo cuando comenzamos a darnos cuenta de que nuestras vidas como adultos en la actualidad ya no dependen de otras personas, podemos realmente entablar una relación. Esto significa que podemos comunicar tanto nuestras necesidades de fusión como nuestras necesidades de autonomía. Algunos ejemplos de esto pueden ser: «quiero abrazarte, estar junto a ti, hablar, hacer algo, etc.» o «esto y aquello no son buenos para mí» o «necesito un poco de espacio durante los próximos días».

El camino hacia la curación de las personas que han escogido su autonomía:

Se ha refugiado en sus pensamientos o en cómo percibe sus síntomas físicos. Se identifica con ellos y los utiliza como una pareja sustituta. Para usted, se trata entonces de volver a mirar hacia afuera y lo que *en realidad* eso significa es volver a involucrarse con otras personas, obligarse a interesarse por otras personas. Un hito en este camino es cuando se da cuenta de que le simpatizan lo suficiente otras personas como para identificarse con ellas y verlas como algo real y valioso. Llegará el momento en que podrá permitirse volver a necesitar a otras personas. Y esto se sentirá por demás curativo y ya no será una amenaza para su existencia.

El camino hacia la curación para las personas que han escogido la fusión:

Se ha dejado a sí mismo de lado y se ha perdido por completo en otras personas, se preocupa casi exclusivamente por los demás y ya no tiene consciencia de sí mismo. Esto significa que debe tomar precisamente el camino opuesto: ¡debe dejar de preocuparse por otras personas y, en cambio, volver a percibir sus propios pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas y *compartirlos!* ¡Es muy importante que se dé cuenta de que preocuparse por otras personas *no* constituye una relación y *tampoco* es comunicación! Solo progresará cuando comience a involucrarse nuevamente.



También debe saber que siempre tenemos ambos aspectos dentro de nosotros mismos si no tuvimos un apego seguro cuando éramos niños. Un niño que no recibe un cuidado amoroso adecuado en tanto libertad y seguridad siempre se separa de ambos: de sus propias necesidades y de la conexión con sus padres. Es una separación esencial que ayuda a mantener estable y funcional el sistema nervioso en tal entorno, es decir, nos ayuda a sobrevivir.

Cuanto más me adapto, mayor es mi necesidad (reprimida) de autonomía al mismo tiempo. Cuanto más me retiro a mi propia autonomía, mayor es mi necesidad (reprimida) de conexión. Entonces siempre sufrimos ambos, pero en general vivimos en uno de estos polos opuestos, porque esto nos ha permitido al menos una conexión parcial con nuestros padres.

Si nuestro entorno ha sido tan caótico o destructivo que ni el aislamiento hacia el interior ni la sumisión simbiótica hacia el exterior han llevado a la estabilidad, la consecuencia ya no es *solo* el trauma del apego, sino que el desarrollo va en la dirección de los síntomas psiquiátricos. Esto solo se menciona en aras de la exhaustividad y no es el tema de este libro.

### **5.3. El ciclo de la regulación**

Hemos analizado la estructura de las relaciones en el nivel más alto, al que podríamos llamar «nivel horizontal», porque se trata de cercanía y distancia, es decir, lo que sucede en relación con la otra persona. El segundo nivel crucial es el de nuestros propios cuerpos, y podríamos describirlo como vertical, porque no tiene ninguna referencia a nada externo sino que se refiere únicamente a cómo nos percibimos a nosotros mismos.

En lo que respecta al trauma y al camino hacia la curación, en realidad solo nos movemos entre cinco estados del cuerpo. Se trata de adaptaciones involuntarias que realiza el SNA (sistema nervioso autónomo) en respuesta a la situación externa. El primer estado es el de plenitud, relajación, felicidad y bienestar: nuestro estado normal, que, sin embargo, el cuerpo adopta solo cuando cree que nuestro entorno es seguro. Esta clasificación de si nuestro entorno es seguro, potencialmente peligroso o incluso potencialmente mortal no es algo que hacemos conscientemente, sino que está determinada por nuestro sistema nervioso autónomo. Esto podría ser diametralmente opuesto a nuestra propia evaluación consciente. Por ejemplo, hacer una presentación ante una gran audiencia. Nuestra mente usa nuestros sentidos para reconocer que no está sucediendo nada peligroso en el escenario en ese momento, pero nuestro cuerpo lo percibe como una situación potencialmente mortal y genera mucha ansiedad.

Su cuerpo se moviliza para luchar o huir cuando el peligro amenaza. Nuestros cuerpos maximizan la cantidad de energía disponible para un esfuerzo físico extremo. Todo su organismo se prepara para luchar a muerte o para huir.

Si no hay oportunidad de liberar esta energía físicamente, quizás porque nuestro oponente es demasiado poderoso y no hay una ruta de escape obvia, o porque nuestro cuerpo no puede moverse (está enterrado, atrapado en un automóvil, etc.), esta energía se transforma primero en ira y odio y luego en miedo y pánico en nuestra experiencia subjetiva.

Si no existe la posibilidad de que esta situación cambie durante un período prolongado de tiempo, lo que significa que no podemos realizar ninguna acción, el resultado es que el cuerpo se apaga (nos «hacemos los muertos»). Además del alto nivel de agitación, el cuerpo se adormece y se produce cada vez más disociación.

En una etapa aún más avanzada, el organismo se rinde por completo y se debilita. Nos sentimos deprimidos, apáticos y no queremos vivir más.

La mayor parte de nuestras vidas transcurren en uno de los primeros cuatro estados: relajación, activación, ira/odio o miedo/pánico y entumecimiento. Pasamos todo el día (sin darnos cuenta) en repetidos intentos de entrar en el primer estado de regulación y seguridad para que el cuerpo finalmente pueda relajarse.

El cambio entre estos estados suele ser siempre adecuado al entorno y tiene sentido, ya que representa las etapas de defensa de nuestro cuerpo. Solo se vuelve problemático si, por ejemplo, después de una experiencia de conmoción, el cuerpo ya no puede salir de su estado apagado, aunque la situación peligrosa haya pasado hace mucho tiempo (trauma por conmoción). O si las circunstancias insoportables o peligrosas continúan durante un período prolongado en la infancia y el sistema nervioso tuvo que adaptarse a ellas durante su fase de crecimiento (trauma del desarrollo).

En cualquier caso, la ruta para sentirse mejor sigue un camino lineal de regreso al inicio, por lo que no podemos saltarnos nada. Alguien que se ha apagado tiene que atravesar el miedo y el pánico, luego integrar su ira y odio antes de activar el cuerpo para que vuelva a la seguridad y la relajación. Este camino de regreso no puede lograrse mentalmente o de un modo directo tan solo usando la fuerza de voluntad, sino solo de modo indirecto a través de impresiones corporales que utilizan el movimiento y un contacto más profundo con otras personas.

El elemento central de la curación y el retorno a la regulación es la integración de la ira y el odio. Esto a menudo se asocia con sentimientos de vergüenza y culpa. En la práctica terapéutica, el retorno a la regulación puede verse así: alguien con depresión comienza sintiendo miedo o pánico, luego culpa y vergüenza, que son seguidos por ira y odio, tras lo cual experimenta una energía cinética extrema que se expresa y, por lo tanto, se completa. Luego vienen las lágrimas o temblores y finalmente una fase de relajación y recuperación profunda. Esto puede tener lugar en una sesión o durante un período prolongado de varios meses. Esto no tiene nada que ver con la psicoterapia clásica, porque el trabajo esencial tiene lugar dentro del cuerpo al proveer seguridad al sistema nervioso autónomo.

## **5.4. Atención plena en el contacto**

Compartir de manera sincera requiere un grado cada vez mayor de atención plena en el contacto. Por lo general, somos más o menos inconscientes de que estamos en medio de intercambios con otras personas. Así que necesitamos unir la meditación y las relaciones. Cuanto más tranquilo y relajado puedo estar durante un intercambio con una persona, más percibo en mí mismo y más sincera y profundamente puedo compartir mis pensamientos. Todo esto nos lleva a sentirnos cada vez más seguros con la otra persona. Y esta seguridad hace que también se produzcan cambios neurofisiológicos, que a su vez nos permiten comunicarnos mejor. Entonces, en lugar de centrar toda nuestra energía y atención en nuestros pensamientos o en la otra persona, necesitamos ser conscientes de nuestros sentimientos y al mismo tiempo estar en contacto con nuestra pareja. Esto es posible al comunicar lo que sentimos internamente.

La dificultad es que la sociedad nos ha condicionado a intercambiar historias, es decir, el contenido de nuestros pensamientos, en lugar de nuestros sentimientos. Muchas relaciones involucran principalmente a las parejas hablando sobre ideas, conceptos y percepciones. Como resultado, ambos se pierden en el espacio y el tiempo. Las historias solo pueden existir dentro del sistema de coordenadas en el espacio y el tiempo. Sin embargo, una vez que somos capaces de dar lugar al contacto directo, a los sentimientos y al compartir directo, el espacio y el tiempo desaparecen. Porque de lo que se trata solo ocurre aquí y ahora, no en otro lugar. El cuerpo está siempre aquí y ahora, no tiene historia. Los sentimientos están siempre aquí y ahora. No están ni en el pasado ni en el futuro. A medida que continuamos en este camino, nos acercamos a los estados meditativos y trascendemos nuestro ego de forma lenta y natural. Este es un proceso maravilloso, mágico y profundamente misterioso.

Sin embargo, el sistema, la matriz, la sociedad, el estado, la economía no quieren que consideremos nuestras vidas de esta manera: dependen de que estemos distraídos de nosotros mismos. Es nuestra elección. Depende de nosotros resistirnos a esto y volver a lo que realmente nos hace felices en lugar de consumirnos y luchar unos contra otros.

## **5.5. Práctica específica**

En términos prácticos, esto significa que comunicamos lo que nos sucede aquí y ahora. Lo importante es que la mente no se cuele a hurtadillas, por ejemplo, diciendo:

«Primero necesito tener o sentir algo que comunicar».

«Primero tengo que entenderlo y luego puedo comunicarme».

«No puedo decir eso».

«No tengo nada que comunicar».

...

Estos son intentos de la mente para evitar que comuniquemos nuestro estado actual, nuestro estado emocional a nuestra pareja. Una vez más, tenemos la capacidad de comunicar TODO. Compare los ejemplos anteriores con los siguientes:

«No siento nada en este momento».

«Me siento confundido/a y no entiendo en absoluto qué está pasando».

«Tengo miedo de comunicar lo que siento».

«Me siento vacío/a, casi como si no existiera y siento que no hay nada que pueda compartir».

Estos ejemplos también ilustran que compartir no significa necesariamente traspasar nuestros propios límites. En lugar de decir más de lo que puedo manejar en un determinado momento, es mucho mejor que comunique mis límites. Esto significa que todavía estamos conectados. Los límites no interfieren con este proceso. *¡No hay nada sustancial que pueda interrumpir o impedir una conexión!*

El hecho de compartir y ser escuchado crea en nosotros la distancia que necesitamos con respecto a nuestro estado interno e inmediatamente conduce al alivio. Esto requiere absoluta sinceridad y autenticidad, por ejemplo:

«Me siento triste».

«Me siento feliz».

«Me siento perdido/a».

«Me siento desorientado/a».

«Me siento muy feliz».

«Siento una rabia y un odio virulentos».

«Anhelo la cercanía y el contacto».

«Me siento abrumado/a y tengo la sensación de que necesito algo de espacio».

...

Tan pronto como comenzamos las frases con «tú ...», hemos abandonado el nivel de la comunicación sincera y nos quedamos con las explicaciones, con intenciones de entender, atacar, manipular, etc. Si sus oraciones comienzan con «me siento ...», entonces está en el camino correcto.

Puede suceder que, debido a experiencias desagradables de su infancia, alguien necesite tanta distancia que no sea suficiente con comunicar algo, porque la presencia de otra persona solo genera estrés y cualquier cosa que perciban será poco clara e imprecisa. En este tipo de situaciones, lo primero que debe suceder es crear suficiente distancia para calmar al organismo y que la comunicación pueda tener lugar. Esto puede significar pedirle a su pareja que no lo mire, alejarse físicamente de su pareja por un tiempo o hablar por teléfono.

Compartir no tiene nada que ver con tomar medidas, hacer, contar historias, comprender, ni con el pasado y el futuro, ni con otros lugares, sino siempre solo con lo que hay en el aquí y ahora en este momento dentro de usted. Tampoco tiene que ver con tratar de resolver problemas de relación. ;-)

Una tercera fuerza puede entrar en juego si existe este intercambio sincero. En el pasado, la gente solía decir que esto era Dios o el amor. Es algo indescriptible que va más allá de ambos como pareja. Tan pronto como sentimos esto, nos sentimos literalmente en el cielo, uno siente que ya no está en la Tierra, porque la apertura interior es tan enorme que lo que normalmente llamamos nuestra vida, las impresiones sensoriales de la vida cotidiana se desvanecen por completo a un segundo plano. Ascendemos juntos a una extensión sin límites que contiene todo lo que siempre hemos anhelado.

El sufrimiento existe solo como una herramienta para que entendamos finalmente que la conexión entre nosotros es la solución que anhelamos. Tan pronto como esto se comprende e integra en la vida cotidiana, todo el sufrimiento llega a su fin.

Por cierto, si no ha podido comunicarse durante un momento importante, eso no es un problema. Lo que no se ha compartido no se pierde. Permanece en nuestro sistema esperando ser revelado. Por lo tanto, puede y debe comunicarlo siempre de manera *retrospectiva*. No importa cuánto tiempo haya pasado entre entonces y ahora, incluso si son años. No hay tiempo a este nivel.

Si no puede pensar en nada para compartir, ¿qué le diría a alguien sentado frente a usted si solo tuviera un minuto de vida? ¿No sería esto algo que quisiera compartir con todos, con todo el universo, con Dios?

## **5.6. Escuchar es sagrado**

Una habilidad, un arte, un misterio que hemos olvidado por completo y que ya casi no se practica es la escucha consciente. Escuchar significa que realmente presto atención a una persona porque me interesa lo que dice. El problema hoy en día es que ya nadie dice nada, por lo que ya no nos interesa la otra persona y no tenemos motivación para escucharla, ¡y con razón! Pero cuando alguien habla desde lo más profundo de sí mismo, la gente escucha automáticamente. Pero también funciona al revés: cuando realmente escucho a alguien por completo, se pone en contacto consigo mismo y realmente comienza a compartir algo sobre sí mismo. Escuchar es un acto sagrado, un arma mágica contra todo lo que nos separa. Es algo muy poderoso, porque cuando escuchamos al cien por cien, nuestro ego desaparece y esto lleva a que el otro tampoco pueda mantener sus defensas altas. Se produce un encuentro genuino, que es el punto de partida de cualquier relación larga. La escucha total es la contraparte del intercambio sincero. Ambos de la mano conducen a la disolución de todo sufrimiento.

## **5.7. Superar obstáculos**

A continuación, se muestran algunos ejemplos de la experiencia práctica en los que podemos ver que el proceso ha comenzado pero luego se interrumpe porque no parece estar llegando a ninguna parte:

*1. Me he comunicado con sinceridad, pero no obtengo la reacción que esperaba de mi pareja. (Reacción positiva, les interesa compartir algo...)*

En pocas palabras, siga intentándolo. ¿Qué provoca en usted *esta* reacción inesperada de su pareja? Y luego puede compartir también eso y ver qué sucede. No hay razón para dejar de comunicarse con sinceridad. Si suma expectativas a lo que comparte, vuelve a quedar atrapado, es decir que abandona el nivel del verdadero intercambio. La única excepción es si se da cuenta durante un período prolongado de tiempo de que su pareja no tiene interés en este tipo de intercambio. Pero entonces no está viviendo en una relación de todos modos, sino en una recreación de su infancia. En esta situación, podría valer la pena considerar buscar una pareja diferente que esté interesada en sanar y compartir.

*2. Comparto mis sentimientos, pero luego mi pareja siempre comienza una discusión sobre xxx.*

No se deje llevar por las discusiones; estas son siempre mentales, vacías, frías, una guerra por la energía. No tiene absolutamente nada que ver con el intercambio y la comunicación. Puede salir de este nivel en cualquier momento volviendo a decirse a usted mismo o a su pareja, «¿cómo estás, cómo te sientes?» o «siento...». Siga preguntando o diciendo esto hasta que su pareja se tranquilice.

*3. No tengo nada para compartir, no siento nada.*

Como ya se ha explicado anteriormente, no es necesario tener, sentir o ser algo especial para poder comunicarlo. Aquí es donde su mente está interfiriendo, piensa que primero usted tiene que cambiar, pero todo se trata de usted, de cómo está aquí y ahora. Esto puede llegar al punto de decir: «en este momento, siento que no existo en absoluto» o «no sé cómo comunicarme» o «me siento desconectado en este momento».

*4. Seguimos enredados en discusiones y vamos por caminos separados*

El proceso del que estamos hablando aquí es muy profundo. Tarde o temprano toca los niveles más esenciales de nuestro sistema nervioso. Esto se hará evidente si hemos tenido experiencias negativas con las relaciones y el contacto en la infancia. Entonces, si surgen recuerdos traumáticos antiguos, esto se demuestra en acciones como discutir acaloradamente, bloquearse o retraerse. En primer lugar, es importante saber que si estas

capas quedan expuestas, ¡eso es algo bueno! Significa que su conexión ya es tan estable que estas impresiones podrían ocurrir. Si no logra comunicar estos sentimientos en un diálogo directo, intente lo siguiente: cree más distancia si está teniendo un intercambio sincero, por ejemplo, continúe hablando con su pareja pero solo por teléfono o correo electrónico al principio, o acurrúquese bajo una manta gruesa. Todo esto tiene el propósito de crear seguridad para su sistema nervioso a través de una mayor distancia. También se puede lograr más distancia al ralentizar cualquier interacción. Por lo tanto, antes de cualquier respuesta, debe hacer una pausa durante unos segundos. Si todo lo demás falla, entonces griten juntos *en la misma dirección*, golpeen cojines o el sofá juntos y exterioricen esta energía de una manera no destructiva. Cuando hayan hecho esto varias veces, encontrarán que pueden poner cada vez más distancia y así podrán comenzar a comunicar estos estados.

### **5.8. Compartir pensamientos**

Para un flujo de energía sin obstáculos, los 3 niveles principales (sensaciones físicas, sentimientos y pensamientos) deben comunicarse a la larga. Sin embargo, el intercambio de pensamientos llega al final del camino, cuando ha aprendido a compartir todos sus sentimientos y estados físicos. La razón de esto es que la identificación con el mundo del pensamiento es tan fuerte en nuestra sociedad que podemos perdernos fácilmente en él. A continuación se muestran algunos ejemplos específicos:

Inútil: «es tu culpa».

Comprensivo: «solo creo que podría ser tu culpa», o  
«alguien podría pensar que es tu culpa».

Inútil: «es mucho mejor si hacemos las cosas de tal o cual manera».

Comprensivo: «solo existe la idea de que deberíamos hacer esto de esta manera o de otra».

En cada caso, la diferencia es que por un lado el contenido del pensamiento se comunica como verdad y en el otro caso los pensamientos mismos se comunican como algo externo, que podría ser analizado por ambos. Esto último conduce gradualmente a la desidentificación de los pensamientos y, por lo tanto, a la liberación de los tres niveles de existencia: el cuerpo, el alma y el espíritu. No somos ni el cuerpo, ni los sentimientos, ni los pensamientos, sino aquello que percibe y experimenta los tres niveles: la conciencia pura.



## **5.9. Flujos de energía**

Hasta ahora he descrito cómo tiene lugar el intercambio en todos los niveles materiales brutos, donde se trata de contenido, cosas tangibles e identificables, es decir, pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas. Para lo que viene a continuación, el requisito previo es que seamos capaces de comunicarnos plenamente en estos niveles, que nada esencial se le oculte al otro miembro de la pareja. De esta forma, todo se ha dicho y resuelto; se ha comunicado cada tabú y secreto. Y si este es el caso, entonces ya está experimentando un alto nivel de alegría, satisfacción, amor y conexión. Sus experiencias de la primera infancia se han curado.

Pero aún se puede ir más profundo. Mucho más profundo... Hasta ahora, la comunicación se ha realizado a través de sonidos utilizando palabras habladas. Sin embargo, estos son solo vehículos para lo que realmente está sucediendo: las palabras transportan energía, energía sutil. En realidad, la vida es un flujo de energía.

El trabajo que he descrito hasta este punto sigue siendo bastante engorroso, indirecto y lento en cierto modo. A partir de este punto, sin embargo, puede comenzar a pisar el acelerador a fondo. Esto hará que el desarrollo gane velocidad de forma espectacular.

En lugar de comentar los niveles físicos, ahora dirigimos nuestra atención al flujo de energía directa y sutil entre vosotros. Para hacer esto, es útil acercar los cuerpos y, al menos al principio, evitar moverse tanto como sea posible. Ahora, debéis concentraros en vuestras áreas del estómago, el pecho y la frente, y debéis compartir qué sentís allí. Puesto que las cosas cambian y se mueven relativamente rápido, recomiendo que la interacción sea continua, sin pausas significativas. Puede encontrar que en algunos lugares las cosas se sienten estrechas, pesadas, tensas y contraídas y en otros lugares se sienten amplias, abiertas, fluidas, alegres. :-). Ahora es simplemente una cuestión de decirnos dónde sentimos una acumulación de energía. Y al hablar de esto juntos, comienza a haber movimiento. Hablar es solo una herramienta para que podáis examinarlo juntos, dirigir la energía juntos y que pueda resolverse por sí solo.

En una etapa aún más avanzada, podéis llegar a hacerlo sin hablar en absoluto, sino que podéis detectar juntos dónde está el bloqueo, sentirlo juntos hasta eliminarlo, luego hacer lo mismo con el siguiente bloqueo hasta que todo el flujo horizontal de energía entre vosotros pueda tener lugar sin obstáculos. Esta es la forma más íntima de comunicación e intercambio, que disipa por completo la experiencia de estar separados. En el mismo momento en que se ha superado cada obstáculo entre vosotros, la energía puede fluir verticalmente hacia arriba a través de vuestras columnas vertebrales y salir de vuestras cabezas sin obstáculos, y ambos os sumergís en el infinito, donde no hay más separación.

Este es el camino de regreso sencillo y natural.



## **5.10. Luchar por la energía versus la comunicación**

Quizás ahora surge la pregunta de cuál es la diferencia entre succionar energía, luchar por la energía y una comunicación sincera. La diferencia se puede ver primero en el efecto que se produce en dos personas después de que se conocen. Cuando hay una lucha por la energía, habrá un ganador y un perdedor. El perdedor se siente vacío y abatido. El ganador se siente animado y lleno de energía. Sin embargo, en ambos casos solo son ganadores y perdedores superficialmente, porque de hecho ambos han perdido. Ambos han perdido la preciosa oportunidad de comunicarse de verdad. Ni siquiera el aparente ganador se ve nutrido, sino que solo lo que representaba recibió algo de energía. Si se produce un intercambio genuino, la energía aumenta en ambos, solo hay ganadores y ambos se nutren de verdad.

Una lucha por la energía es siempre una lucha por llamar la atención. Entonces, en lugar de compartir algo sobre nosotros mismos, solo tratamos de llamar la atención de la otra persona. Ambos son fundamentalmente diferentes. La atención no se dirige a la comunicación sincera, sino siempre a algo externo: cosas como qué tan mal estoy, qué tan bien me siento, anécdotas vacías, etc. Entonces, en lugar de compartir cómo me siento, me presento así y exijo que la otra persona me perciba de esa manera. Esto solo funciona si yo mismo me identifico con ese estado y me distancio de él. *La succión de energía es siempre un respuesta de emergencia.* Es un intento desesperado por encontrar una solución para el sistema de relaciones de la primera infancia. Por ejemplo, si alguien no ha recibido prácticamente ninguna atención, o ha recibido una pseudo-atención que gira en torno a las apariencias pero nunca se prestó atención a lo que el niño necesitaba o a lo que no le gustaba. Hoy esto se repite de modo que la persona lucha contra este patrón y le cuesta de nuevo atender a sus circunstancias externas, aun cuando hayan llegado otras personas que podrían satisfacer sus verdaderas necesidades, pero a las que ya no presta atención. Desafortunadamente, todo el asunto también tiene una realidad energética invisible. En este sentido, la demanda de atención también puede suceder por completo sin un proceso externo, aunque esto solo puede ser reconocido por alguien clarividente. Pero todos pueden sentir esto.

En cambio, el compartir sincero y mutuo siempre conduce a la recarga y a la calma y vigorización simultánea de ambas personas.

¿Cómo se puede distinguir el desvío de energía de la comunicación real? Es bastante simple: desviar energía siempre significa que alguien muestra algo y quiere que el otro dirija su atención hacia allí. Por el contrario, la comunicación sincera siempre significa que alguien está comunicando algo sobre sí mismo y que su atención está con ellos mismos y con el otro al mismo tiempo. Entonces, la diferencia es fácil de detectar: *o ves una serie o dejas que alguien te cuente qué sucede en ella.*

## **5.11. Amar juntos: Padres e hijos**

Cualquiera que tenga hijos o tenga alguna relación con ellos disfruta del beneficio de la «formación» gratuita. Los niños aún no están perdidos en el nivel objetivo externo. Están profundamente conectados consigo mismos y con la vida, incluso si no son conscientes de ello. Los niños son como maestros espirituales, destruyen nuestras identificaciones mentales, patrones y mecanismos de defensa. En resumen, destruyen nuestro ego. Y uno puede rendirse a eso por completo, lo que no significa que trate a los niños como maestros espirituales. Pero puede permitirse «disolverse» dentro del marco seguro que les brinda a sus hijos. No conozco ningún «tratamiento» más amable, amoroso y radical que el que recibimos a través de los niños. En cada caso, todo lo que no se ha resuelto pasa a primer plano. Los niños activan materiales viejos para que nosotros, los adultos, podamos curarnos y, finalmente, la imagen completa vuelve a ser pacífica. Todas las cosas sin resolver que uno lleva dentro tiñen el campo de energía en una familia, y los niños lo sienten; de otro modo, no lo toleran. Como resultado, hacen todo lo posible para regular a sus padres si los padres no pueden hacerlo por sí mismos, incluso si eso significa que tienen que retorcerse y descuidarse por completo. Para evitar que esto suceda, solo hay una cosa que es crucial, que es tener un intercambio sincero a niveles emocionales profundos. Los niños no estarán satisfechos con menos que eso.

Si tiene hijos y una familia, no vea a su familia como algo externo separado de usted, sino trate de reconocerlos como sus propias partes internas que se hacen visibles en el exterior. Su familia y su pareja son usted. Una vez que la comunicación y el intercambio hayan alcanzado un cierto nivel, se dará cuenta claramente de que es así. Es un misterio.

## **5.12. Una Tierra nueva**

La humanidad no está muy desarrollada ni avanzada, pero en términos generales se ha descarriado por completo y está perdida. Intentamos resolver nuestros problemas a través de la tecnología, el poder, la guerra y el pensamiento. En mi opinión, esto no es principalmente culpa de los líderes de este mundo que padecen enfermedades mentales graves, sino en gran parte debido a la masa de gente pasiva. Todo lo que describo en este libro no solo conducirá a la transformación de las personas, las parejas y las comunidades, sino que también hará que las personas vuelvan a ser plenamente conscientes de toda su fuerza, poder y capacidad creativa.

Cualquiera que haya integrado sus movimientos fijos que crearon límites y necesidades desde la primera infancia es una persona libre en quien han despertado su pleno poder y responsabilidad. Ya no es posible manipular y engañar a personas así. Es una revolución pacífica sin luchas ni guerras. Toda persona que se encuentre en este punto puede moverse en grupos autorregulados, sin estructuras de poder. Ya no se necesitan líderes, los roles dentro del grupo surgen naturalmente en función de las habilidades de cada individuo. Ya no es posible que se dejen influir por los medios de comunicación.

Es solo cuando la necesidad en las personas se ha reducido tanto que todos los miembros de un grupo se vuelven conscientes de todos los demás, es decir, surge una conciencia colectiva, lo que significa que todos los miembros del grupo también pueden nutrirse y la guerra termina. Mientras esto no suceda, la gente luchará desesperadamente por atención y energía; de esta manera, nunca parece haber suficiente de estas. Sin embargo, si todos están siempre pendientes de los demás y se les presta atención uno por uno sin ser molestados, todo se vuelve completo y la energía del grupo aumenta. Ambos movimientos se refuerzan a sí mismos: cuando las personas pelean, su energía disminuye, lo que conduce a más peleas y sufrimiento, lo que refuerza la impresión de tener que luchar aún más para llamar la atención. Si logramos dejar de pelear y comenzar a compartir, entonces la energía aumenta y la paz triunfa cuando el sufrimiento llega a su fin.

La felicidad que resulta de un flujo de energía tan libre es tan enorme, incluso en las unidades más pequeñas como las parejas, que la mayoría de la gente apenas puede imaginarla. Cualquiera que sea capaz de compartir todo en su pareja ya no vive en la Tierra: el libre fluir de la vida y el amor los ha elevado a ambos al cielo. Y se siente de verdad como si uno hubiera trascendido la Tierra y cualquier sentimiento de separación hubiera desaparecido. *Esto no tiene nada que ver con estar enamorado.* Estar enamorado es explosivo, inquieto, emocionante. De lo que estoy hablando aquí es silencioso, vasto y eterno.

Pero mientras haya personas que quieran jugar a la guerra, deben ser identificadas, aisladas y la comunidad protegida de ellas privándolas de toda su energía y libertad para operar. Por el momento sigue siendo cierto lo contrario: los que quieren jugar a la guerra están en el poder, obtienen tanto dinero como quieren, obtienen toda la energía y atención de los medios de comunicación, que ellos mismos controlan. Pero ¿cómo podemos identificar a las personas que quieren la guerra en lugar de la paz?

1. Son incapaces de compartir sus emociones e inalcanzables.
2. No pueden hablar de sus necesidades humanas reales.
3. No están dispuestos a entrar en detalles y llegar al fondo de las cosas.
4. Siempre distraen a las personas de sí mismos, solo hablan de los demás de manera negativa.
5. No crean nada útil o positivo; no pueden dar libremente.

Para identificar a personas así y evitar que accedan a puestos de poder, se necesitan mecanismos que visibilicen su vida interior. Toda persona sincera y pacífica es capaz de mostrar lo que necesita o no le gusta y entablar un diálogo al respecto. Esto es algo que no es posible para las personas destructivas. A continuación se presentan dos sugerencias sobre cómo podemos evitar que el público sea engañado:

1. Déjelos pintar cuadros. Cuando esto sucede, lo que no quieren mostrar no puede permanecer oculto.

2. En cualquier diálogo entre dos personas en público, ambos deben tomarse de la mano. Esto significa que deben tocarse físicamente y mirarse a los ojos cuando hablan. Esto hace que sea prácticamente imposible permanecer sin ser detectado o mantener una máscara.

3. Las sensaciones físicas, los sentimientos y los pensamientos deben intercambiarse antes de que se produzca un diálogo fáctico. Solo entonces puede comenzar un diálogo sobre algo externo.

La sociedad en su conjunto puede y debe establecer una nueva cultura de diálogo como esta, para que lo que hace posible la paz, que es el compartir sincero de nuestros propios sentimientos, llegue al dominio público. Solo cuando este intercambio sincero se convierta en algo «generalizado», por así decirlo, tendremos la oportunidad de alcanzar la paz; hasta entonces, apenas habrá posibilidad de que esto suceda.

### **5.13. Consejos para médiums**

Cualquiera que haya recobrado el sentido y despertado de esta hipnosis masiva se convierte automáticamente en un canal, un médium. El acceso a más niveles más profundos dentro de nosotros ya no está bloqueado, lo que significa que usted puede traer algo nuevo a esta Tierra. Cuando utilizo el término médiums, no me refiero a personas que transmiten mensajes de seres invisibles, sino a personas que quieren establecer algo desde lo más profundo de sí mismos aquí en la Tierra.

Esto requiere mucho coraje, porque se está abriendo a un mundo enfermo que se ha vuelto completamente loco. Habrá muchos ataques pero también mucho reconocimiento y apoyo. Si tiene el coraje de mostrar su verdad, vivirla y arraigarla aquí en la Tierra, entonces me gustaría darle algunos consejos:

1. Olvídense de todos los pensamientos relacionados consigo mismo, como el dinero, la fama, el reconocimiento, etc.
2. Cree estructuras descentralizadas que no tengan un solo punto de falla: que su trabajo sea independiente de los lugares, las personas y las circunstancias para que no pueda ser destruido.
3. Cree estructuras y plantillas autorreplicantes para que todo se multiplique sin necesidad de un aporte constante de energía de su parte.
4. Encuéntrale la vuelta al ego de las personas en lugar de desperdiciar su energía luchando contra ellos.

Necesitamos muchas islas pequeñas y en especial independientes, donde las personas puedan practicar la conexión en el amor y establecer una rutina para intervenir y dar forma a este campo. Esta es la transición de la separación y el miedo al amor y la libertad. Las islas como esta son la base de personas independientes que ya no pueden ser manipuladas. Estos campos de conciencia deben crearse deliberada y conscientemente para que estar en ellos se vuelva normal nuevamente. Podríamos comparar esto con un grupo de baile donde se aceptan nuevos miembros que pueden comenzar a unirse gradualmente. Sin embargo, la danza de la que estamos hablando aquí existe más allá del espacio y el tiempo, más allá de la forma y la apariencia, más allá del movimiento y la quietud. Estamos flotando en lo que siempre ha existido y siempre existirá entre todos los seres vivos. No es nada nuevo, solo un recuerdo. Nos dejamos llevar por esto. Es tan infinitamente hermoso...

## 6. Lidar con la ira y el odio

**B**ien puede darse que durante el proceso usted se dé cuenta de que hay tanta ira y odio dentro de usted que compartir eso verbalmente no es suficiente. Cualquiera que haya experimentado un trauma del apego o un trauma del desarrollo siempre tiene también un enojo reprimido dentro de su cuerpo. Con una mayor cercanía a su pareja, estos sentimientos inevitablemente salen a la luz tarde o temprano y se proyectan en él o ella. En teoría, esto es inicialmente algo bueno, como ya hemos dicho. El punto es lidiar con ellos de tal manera que este enojo encuentre un canal no destructivo hacia el exterior. En términos prácticos, esto significa que si siente una ira y un odio impetuoso hacia su pareja que son tan fuertes que ya no puede comunicarlos de manera indiferente, entonces enciérrese en su propia habitación o vaya a un aula donde nadie lo moleste ni pueda escucharlo mientras se descarga. ¡Vuélvase completamente loco, golpee una almohada o un sofá, grite tan fuerte como pueda y finalmente exprese mediante movimientos físicos y su voz! Estas son energías que ha retenido desde su primera infancia. Siga haciendo esto hasta que tenga una sensación de alivio. ¡Es importante que haga esto conscientemente, que siempre sea plenamente consciente de lo que está haciendo! La ira y el odio *son* su fuerza vital, no se trata de deshacerse de ellos, ¡sino de permitir que estén ahí!

Si sus circunstancias actuales no lo permiten, por ejemplo, porque está de viaje, empiece por tomar una toalla. Luego, enróllela y «estrangúlela», y finalmente exprímala como un trapo con todas sus fuerzas. Siga apretando los dientes.

Siga haciendo esto durante las próximas semanas hasta que haya desaparecido cualquier sentimiento de vergüenza o culpa, hasta que se vuelva normal.

Cuando uno se acostumbra a desahogarse, gritar y manifestar su ira, estos sentimientos de vergüenza, culpa, etc. ya no afloran. Esto también afecta cómo los demás lo ven; podría darse que lo ataquen menos al ser más notoria su capacidad de defenderse. Puede ser necesario exteriorizar cuando la ira y el odio están completamente bloqueados. Solo cuando es posible exteriorizar es que podemos avanzar cada vez más hacia la simple comunicación de esta ira. En algún momento uno se da cuenta de que ya no tiene que exteriorizar y es suficiente con comunicar lo que tiene que decir porque finalmente siente que lo ven y lo escuchan, por ejemplo por su pareja. Hay necesidades profundas debajo de cualquier enojo que no fueron satisfechas en la niñez; estas finalmente pueden salir a la superficie y comunicarse.

Sin embargo, si su respuesta estándar es exteriorizar la ira como un mecanismo de defensa reflexivo, entonces quizás esto signifique que está evitando la impotencia o la tristeza.

Para muchas personas que buscan soluciones espirituales, especialmente de los círculos budistas y la doctrina advaita, el intento de encontrar el amor y el perdón es una recreación destructiva de la infancia, ya que sus verdaderos movimientos internos son negados y «enmascarados» en términos espirituales. La ira, el odio y la necesidad de

sexualidad y contacto real son su camino sagrado. Solo cuando se permite que existan la ira y el odio, pueden volver a convertirse en amor, que es lo que una vez fueron. La depresión, el odio y el amor: todos son lo mismo; son la misma energía. El amor y el perdón no se pueden quitar de la cabeza como concepto budista, son los efectos secundarios de un sistema nervioso autónomo regulado (¡el cuerpo!).

*¡Lo que odia de su pareja es en realidad la satisfacción de sus necesidades más profundas (que ha reprimido) y exactamente lo que quiere sanar!*

## **7. El trauma del apego y la espiritualidad**

Este capítulo representa un puente entre los desarrollos espirituales del Lejano Oriente y los resultados de la investigación moderna sobre neurociencia en Occidente. Ni siquiera los conocimientos más profundos de Occidente sobre el funcionamiento de nuestro sistema nervioso autónomo y cómo este interactúa con la psiquis humana pueden en última instancia vencer al sufrimiento. Falta lo místico, lo misterioso, lo trascendente, que trasciende la mente y todo conocimiento y encarnaciones. Por otro lado, no es suficiente referirse al aquí y ahora únicamente en términos de Zen, Tao, Advaita, Tantra, Dzogchen, etc. Esto ignora el hecho de que el discernimiento o la conciencia de ser un testigo depende, al menos al comienzo del camino, de que el cuerpo esté relajado y, en consecuencia, de que determinadas regiones del cerebro estén activas. Sin embargo, debido a lesiones tempranas (traumas), esto generalmente no se puede controlar voluntariamente. Aquí es donde muchas personas que buscan la espiritualidad se pierden cuando en realidad buscan una conexión con las personas. Esto significa que necesitamos ambos. Si unimos Oriente y Occidente de esta manera, se crea un campo muy poderoso, que es capaz de transformar el sufrimiento en muy poco tiempo.

### **7.1. Cómo el trauma puede afectar las experiencias personales**

Cuanto más hemos sufrido durante la infancia, más tenemos la sensación de ser un caso especial y podemos pensar potencialmente que nadie puede ayudarnos. Nos sentimos ajenos, diferentes o distanciados cuando estamos rodeados de otras personas. Falta algo, pero no tenemos idea de qué es. Como no entendemos nuestra propia situación, tampoco podemos resolverla y ayudarnos a nosotros mismos. En cambio, nos encontramos en una situación en la que estamos totalmente desamparados y solos. Aparte del alivio a corto plazo, nada parece producir un cambio fundamental. Incluso las experiencias espirituales, no importa cuán poderosas sean, no pueden producir curación a este nivel. Es posible que nuestra necesidad interior sea tan grande que básicamente estemos buscando la redención todo el tiempo, pero no comprendemos el panorama completo en absoluto.

Como se discutió en los capítulos anteriores, existen básicamente solo dos variantes de estados de trauma fisiológico. Con el primero, uno está en un estado de estrés constante. Con el segundo, uno siente como si se hubiera rendido por dentro, que no está completamente presente y ya no tiene ningún impulso. En cuanto nos damos cuenta de que muchas personas sienten lo mismo, de que este es un mecanismo de defensa natural que utilizan nuestros *cuerpos y sistemas nerviosos*, de cómo nos afecta el trauma, entonces todo se pone en perspectiva. Esta comprensión proporciona un alivio inmediato y es el comienzo de un proceso de reorientación.

Hasta ahora hemos sentido que no somos normales, que no pertenecemos, pero ahora podemos ver que lo que estamos viviendo actualmente no son más que los mecanismos de defensa normales del cuerpo y que hay formas de superarlos junto a nuestras parejas.



Esto significa que podemos volver a acceder a la energía y la capacidad creativa que alguna vez estuvieron bloqueadas.

Con esta paz interior puede volver a su vida y a la convivencia con otras personas. Puede experimentar la cercanía y la conexión que siempre ha deseado.

Este camino nos lleva a través del refinamiento continuo de la percepción física interna y proporciona nuevas y positivas experiencias de comunicación y de estar conectado con otras personas.

## **7.2. Pacientes con trauma en los satsang**

Yo mismo he pasado casi 10 años buscando la curación del sufrimiento emocional en los satsang y la espiritualidad, pero mi búsqueda ha sido en vano. Allí se me concedieron experiencias trascendentales y de éxtasis, por lo que estoy muy agradecido. Aun así, nada de esto me ayudó a resolver mi sufrimiento. Mi vida fue en gran parte un estado de infelicidad sobre el que no tenía control. Después de cada retiro de meditación al que fui, solo tomó unos días para que el infierno se desatara nuevamente sobre mí.

En un momento encontré a un médico alternativo que ofrecía terapia Gestalt y terapia del trauma. Solo me tomó un año comprender los problemas centrales de mi vida y el sufrimiento asociado con ellos y resolverlos tanto como fuera posible. En el momento en que escuché acerca de los términos «trauma del desarrollo» y «trauma del apego», supe de inmediato que esto era lo que había estado buscando. El sufrimiento sin nombre finalmente tuvo un nombre. Era un problema conocido que había sido ampliamente investigado, por lo que había un camino de regreso a la vida.

Así que encontré la solución con alguien que no se preocupaba en absoluto por la espiritualidad. Ninguna de las sesiones fue explícitamente sobre este tema, ya que siempre se referían a los efectos físicos del trauma y especialmente a las relaciones. Esto fue exactamente lo contrario de lo que escuché en los satsang. Allí uno suele descubrir que «no hay nadie», que «solo necesitas sentirlo» o que «una relación es una ilusión».

Sin embargo, el problema era que no existía aún ninguna base en mi vida exterior y en mi sistema nervioso debido a las experiencias traumáticas de mi infancia. Uno puede integrar sentimientos solamente si tiene lo que podrías llamar una «isla» desde la cual hacerlo. Pero si me he quedado atrapado en la soledad y la falta de apego desde la primera infancia, por ejemplo, *¿eso significa que eso es todo lo que he conocido!* ¿Cómo, y sobre qué base, se supone que debo integrar y sanar este patrón de trauma? Eso no puede funcionar «tan solo sintiendo». Alguien que se está ahogando no puede mirar bien el océano.

Para empezar, el sistema nervioso autónomo necesita calmarse, al mismo tiempo que se crea la base para una relación en la que se experimenta lo contrario. Así es como todo su sistema puede aprender que hay otra forma. Es importante aprender formas de liberar

cuidadosamente al sistema nervioso de su estado de trauma. Solo entonces podré afrontar de nuevo experiencias tan abrumadoras de mi infancia e integrarlas. Y dependiendo de cuán grande sea el problema, esto solo lo puede hacer un terapeuta o sanador adecuado que sepa y comprenda estas cosas. Quien esté afectado por problemas como este y confíe en un maestro espiritual que quizás nunca haya oído hablar de los trastornos del apego, la teoría polivagal y la base fisiológica de la traumatización, no debe sorprenderse si todo termina en un desastre. Hablo desde mi propia experiencia dolorosa.

Vivía casi continuamente en un estado de disociación y depresión. Un estado de entumecimiento interior, de sordera emocional completa, alejándome. Uno siente como si estuviera conectado a la red eléctrica, pero entumecido al mismo tiempo.

Inicialmente, mi terapeuta me explicó esta condición, qué significa, de dónde viene, que es un mecanismo «normal» para hacer frente a experiencias abrumadoras. El sistema nervioso se entumece para poder mantenerse vivo y utiliza predominantemente áreas del cerebro que se desarrollaron muy temprano en la evolución. Ya sea físico o psicológico, el trauma siempre está asociado con el *cuerpo* y su sistema nervioso. Así que este fue el primer paso importante: comprender mi propia situación, mi propia afección. Comprendí por qué apenas podía recordar nada, por qué en realidad no entendía nada, por qué no tenía ningún interés en nada, por qué tenía miedo constantemente, etc. Esta comprensión fue útil y tuvo un efecto estabilizador en mí. Hasta ese momento, había creído que esta era una afección exclusivamente mía.

Con el tiempo se me hizo claro que mi sistema nervioso «estaba atascado» en experiencias de mi niñez. Me tomó un año, pero la terapia me guio a mi vida actual a través de mis experiencias, y con esta estabilización, pude situar gradualmente mis experiencias en el período de mi infancia, en lugar de experimentarlas siempre (inconscientemente) como actuales y reales. Todo este asunto no fue ni particularmente arduo, ni difícil, ni catártico.

A esta altura siempre me preguntan, «entonces, ¿qué hizo exactamente el terapeuta?» En pocas palabras, se podría decir que ella me ayudó a darme cuenta de que el contacto con otras personas (hoy) ya no es una amenaza para la vida. Ella me explicó lo que tenía, cómo se llamaba (trauma del desarrollo o apego) para que pudiera empezar a ordenarme. Luego, me proporcionó el contexto de mi situación. Y me ayudó a lidiar con mi infierno interior de miedo y entumecimiento y a transformarlo (autorregulación). Por supuesto, no es posible explicar en detalle cómo funciona el procedimiento terapéutico en unas pocas líneas, así que consulte la bibliografía al final del libro.

Después de este desarrollo y curación, la meditación ahora también es mucho más exitosa, porque mi mente ya no tiene que correr para separar mis sentimientos.

Cada vez que observo a los visitantes en los satsangs y los grupos de meditación, tengo la sensación de que allí hay muchas personas traumatizadas por el desarrollo. Buscan redención y ayuda en la espiritualidad. Pero es posible que no los encuentren allí, precisamente porque el satsang y la meditación tratan de otra cosa. El objetivo de los

métodos espirituales es trascender la personalidad y nuestra propia vida. Señalan lo que está más allá de nuestros pensamientos, sentimientos y cuerpo. No hay nada de malo en eso, pero ¿cómo puede alguien que experimenta grandes estados de sufrimiento y está en luchas inconscientes por sobrevivir desde la más tierna infancia ser capaz de ver las cosas de esa manera?

Las personas tienden a escoger inicialmente un camino que no rompe sus propios patrones de comportamiento, sino que los consolida aún más.

Mi única recomendación es que cualquiera que se sienta atrapado en la espiritualidad y no está llegando a ninguna parte definitivamente debería investigar la terapia del trauma. Esto es así especialmente en las personas que tienen trastornos del apego. Para ellos, el satsang, la meditación y la espiritualidad pueden conducir a un callejón sin salida.

*Cualquiera que sea incapaz de establecer una relación y utilice el retraimiento como mecanismo de defensa, por ejemplo, por miedo a la cercanía y la dependencia, también puede ser animado a hacerlo en el ámbito espiritual en lugar de hacer contacto y así superar los antiguos mecanismos.* Sin embargo, esto requiere un marco terapéutico adecuado para ello. Sostengo que el sufrimiento no puede tener fin mientras uno no desarrolle la capacidad de construir una relación.

Por supuesto, en casos poco frecuentes es posible que alguien se despierte y esté completamente libre de la identificación con las estructuras de la mente. Esto sucede a veces cuando el sistema nervioso de una persona sufre un colapso y se rinde. La relajación que proviene de este proceso puede abrir la puerta, de eso no tengo ninguna duda. Pero la solución natural y más fácil es hacerlo mediante el aumento de la seguridad, en forma de relaciones profundas. Esto permite que la apertura se produzca no como resultado de colapsar y rendirse, sino a través de la seguridad, la paz y la relajación. La iluminación no es más que el resultado de una relajación completa. Por cierto, es más probable además que un colapso conduzca a la hospitalización que a un despertar.

Yo no soy probablemente un iluminado, pero he recuperado mi vida y la sombra de mi infancia tiene mucho menos poder sobre mí. Sobre esta base, ahora puedo participar en la meditación de una manera relajada e integrar más y más sentimientos. Como resultado, ya no existe una división entre la vida cotidiana y la espiritualidad, ya que el sufrimiento en la vida cotidiana se ha eliminado en gran medida. La necesidad de iluminación para escapar del sufrimiento también desaparece.

¡Pero incluso el despertar completo, la realización profunda y la iluminación no significan que las impresiones traumáticas desaparezcan! De la misma manera, una pierna fracturada no se cura con la iluminación. Conozco *personalmente* a personas iluminadas que trabajan como maestros de satsang pero que al mismo tiempo hacen un uso extensivo de la terapia del trauma sobre sí mismos.

La espiritualidad tiene como objetivo alcanzar la verdad absoluta. No estoy discutiendo esta afirmación, ya que yo mismo asisto a satsangs, pero quizás tengas que trabajar en

otras cosas al mismo tiempo. Hasta la fecha, solo he tenido la experiencia de un maestro de satsang que aconsejaba someterse también a una terapia del trauma en casos individuales muy poco frecuentes. Creo que es una gran lástima, porque en mi opinión alivianaría el sufrimiento de muchas personas. La solución debe buscarse en el nivel donde se ubica el sufrimiento. No llamo a un deshollinador si tengo una tubería rota en el sótano.

Para concluir, me gustaría señalar que los métodos psicoterapéuticos convencionales como el psicoanálisis, la psicoterapia y la terapia conductual no llegan al meollo del problema y son de poca ayuda para muchas personas traumatizadas. En mi caso, la terapia conductual incluso me causó daño, ya que mis síntomas fueron desplazados y enmascarados.

Lo que sucede a menudo es que los síntomas del trauma y los enfoques espirituales se encuentran al mismo tiempo. En la mayoría de los casos, estos niveles no pueden ser distinguidos por nadie con estas aflicciones, lo que crea una gran confusión. Aquí es particularmente importante separar los niveles cuidadosamente y adoptar un enfoque adecuadamente diferenciado. Por ejemplo, lo que se conoce como alta sensibilidad también se puede alimentar de ambos niveles.

Nada de esto sería necesario si...

- 1.** Los maestros espirituales abordaran el tema del trauma y sus efectos neurofisiológicos y recibieran la capacitación adecuada sobre cómo reconocer a las personas afectadas por esto. La lectura obligatoria para este grupo de personas sería el libro «Guía de bolsillo de la teoría polivagal: El poder transformador de sentirse seguro» de Stephen Porges.
- 2.** Los médicos y psicólogos se abrieran a la dimensión espiritual. La lectura obligada para este grupo de profesionales sería «Colisión con el infinito» de Suzanne Segal.
- 3.** Cualquiera que haya sufrido un trauma y quienes busquen respuestas asumieran una responsabilidad personal y realizaran su propia investigación para tener su situación en claro, en lugar de ceder ciegamente la responsabilidad a maestros espirituales o instituciones psiquiátricas. La lectura obligatoria aquí sería «Curar el trauma del desarrollo» de Laurence Heller y Aline LaPierre.

Sostengo que la dimensión espiritual se abre *automáticamente* tan pronto como el sistema nervioso se ha calmado de manera sustancial y podemos entablar relaciones. Lo contrario no funciona: el intento de abrir las puertas a la espiritualidad «por la fuerza» para redimir el sufrimiento a través de las impresiones del trauma. Pero, lamentablemente, esto es lo que muchas personas están intentando hacer y este es el mensaje implícito de muchos maestros espirituales.

Una vez más y para ser claros, no tengo nada en contra de la espiritualidad, ni en contra de la psicoterapia y la psiquiatría. Lo que quiero es dejar claro dónde se puede encontrar la mejor ayuda para las personas traumatizadas.

Sería bueno que todos los médicos, sanadores, terapeutas y maestros espirituales pudieran trabajar juntos algún día.

### **7.3. El satsang desde la perspectiva de la terapia del trauma**

El trauma del apego no se puede resolver mientras uno lo está sufriendo. A esta altura, me gustaría aclarar un problema en la escena del satsang y la advaita, con la esperanza de que los afectados se den cuenta de lo que se les está haciendo. El problema principal es la regulación, que es uno de los temas centrales en la curación de un trauma.

Como he resaltado muchas veces, las personas que han experimentado un trauma del desarrollo o del apego en particular a menudo se sienten atraídas por la escena advaita. Las personas llegan allí cuando existe una lucha interna para sobrevivir y buscan desesperadamente un apego seguro para luego poder sanar las partes de su infancia que han perdido. Las personas como estas necesitan de forma desesperada una regulación externa y que se activen los recursos, de la misma manera que los bebés y los niños pequeños dependen de la regulación externa.

Pero lo que sucede a menudo es que el maestro comienza a hablar el nivel absoluto y los empuja y los deja caer sin piedad. Como suelo ver y ahora doy por descontado, no hay forma de que los afectados puedan hacer frente a esto: se tambalean completamente indefensos y abrumados, sin un punto de apoyo. En última instancia, produce aún más trauma y es absolutamente contraproducente. Como los afectados no son conscientes de lo que buscan y necesitan, regresan allí en su desesperación e «imploran» por algún tipo de relación y son abandonados una y otra vez, y a veces hasta que sufren un colapso.

En otras palabras, todo lo que dice el maestro es, «regúlate a ti mismo» y «una relación conmigo no es posible; yo soy el absoluto, tú eres el absoluto». Esto es exactamente lo contrario de lo que necesitan las personas en esta situación: conduce a la dependencia y es desastroso para las *partes* invisibles de la infancia. Si ve a un niño pequeño llorando, completamente perdido, ¿le diría «olvida a tus padres, son sólo formas vacías, solo siente lo que existe»?

Las personas traumatizadas tienen un sistema nervioso que es físicamente diferente al de las personas que no han sufrido ningún trauma. Las áreas de su cerebro son de diferentes tamaños, están vinculadas de manera diferente y tienen un nivel de activación diferente. Las personas que han experimentado un trauma del desarrollo tienen un sistema nervioso que se ha desarrollado sobre la base de una amenaza constante para sus vidas.

Todo lo que escuchan en los satsang es «no lo conviertas en un drama».

Esta afirmación puede tener consecuencias de gran alcance para algunas personas. Para curar el trauma necesitan lo contrario. ¡La forma de comenzar a sanar el trauma *es* clasificar sus experiencias al contar su historia! Y esta debe ser una historia coherente y completa en el tiempo y el espacio, en lugar de fragmentos de experiencia a la deriva que se mantienen implícitos en la memoria.

Otra forma de decir esto es que el sufrimiento solo llega a su fin cuando el neocórtex ha dispuesto las partes fragmentadas de la experiencia en una historia coherente en el tiempo y el espacio. Esto significa que debe haber un cambio fisiológico en el cerebro y el sistema nervioso. Solo cuando esto sucede, el sistema nervioso autónomo se da cuenta de que el peligro ha pasado. Solo cuando esto sucede, el sistema nervioso autónomo regresa al aquí y ahora. Antes de eso, ha vivido casi continuamente en la situación traumática. Incluso si la mente ha reconocido que se acabó, ¡esto no sirve de nada mientras el resto del sistema nervioso no crea que es verdad!

Entonces, en lugar de proponer declaraciones absolutas, lo que se necesita es una forma de lidiar con la parte perdida que permita el crecimiento y la curación, al mismo tiempo que sea apropiada para la edad y situación de la persona.

A algunos visitantes de los satsang les lleva años darse cuenta de que no recibirán ninguna curación o una contraparte adecuada para estas partes allí, y que su relación con un maestro itinerante no es un vínculo seguro. Lo que veo una y otra vez es que en este punto hay un colapso, una hospitalización o tendencias suicidas, lo cual es completamente comprensible para mí, y no hay forma de evitarlo. Pero, lamentablemente, los afectados no se dan cuenta siquiera entonces de que algo anda mal y que necesitan algo más. Y muchos maestros de satsang tampoco ven esto e insisten en que es posible llevar a todos directamente al nivel absoluto. Y esto es una falacia. Este paso solo es posible más allá de cierto nivel de coherencia, organización y seguridad en el sistema nervioso. Lo correcto sería decirle a las personas que se encuentran en esta situación: «en primer lugar, asiste a una terapia del trauma».

## **7.4. Muchos pensamientos...**

...son el problema, ¿no es cierto?

Cuando escucho a los iluminados, algunos de los cuales son mundialmente famosos, decir: «*quédate aquí, sé consciente, permanece en el momento, no persigas a los pensamientos, quédate quieto*», dicen que el problema es la mente y sus pensamientos acelerados y que solo necesitamos volver a este momento una y otra vez, para así dejar la mente a un lado.

¿Por qué es tan difícil, por qué no funciona o al menos por qué no funciona para muchas personas? ¿Por qué la mente se acelera y nos arrastra una y otra vez? ¿Por qué nos identificamos con el contenido de pensamientos y sentimientos en lugar de simplemente

permanecer en el momento y ser iluminados? Cuando la mente está quieta, la energía fluye hacia el canal central. Todo es muy simple entonces, ¿no es así?

Creo que muchos maestros espirituales no comprenden realmente la situación en la que se encuentran las personas hoy en día, con nuestro estado mental «normal».

Hay una causa para todo, por lo que incluso una mente inquieta no puede existir sin una causa. Debe haber una razón para la incesante actividad del pensamiento y la identificación con esto.

El verdadero «problema» no es causado por los muchos pensamientos o el hecho de que la energía está ligada a lo mental. En realidad, la raíz del problema es un sistema nervioso desregulado y, como *consecuencia*, una mente perturbada. El problema es un alto nivel de agitación en el sistema nervioso autónomo o incluso central. Ésta es la causa subyacente de una mente que nunca se calma. La inquietud mental tiene una base física. Y esta base física es un bucle infinito de agitación excesiva provocada por un trauma que no puede resolverse por sí solo. Requiere una intervención especial y un conocimiento profundo de los procesos neurofisiológicos involucrados. El cuerpo no puede liberarse solo de esto.

La mente necesita acelerarse para protegerse contra la angustia producida por impresiones no procesadas. Este es un intento del neocórtex de encontrar una solución para el alto nivel de agitación en las capas más profundas del sistema nervioso.

Entonces, ¿cómo se produce esta desregulación? La respuesta es a través del trauma y, en última instancia, nos sucede a la mayoría de nosotros. No se trata solo de un trauma individual: la nuestra es en realidad una sociedad traumatizada por el desarrollo. Y no siempre son las cosas obviamente malas las que hacen que esto suceda, sino que también puede ser simplemente la negligencia emocional durante la infancia. Una vez que nos demos cuenta de esto, de que somos una sociedad colectivamente traumatizada por el apego, que solo se mantiene unida mediante una automedicación excesiva (alcohol, cacao, tabaco, cafeína, teína, carne, azúcar) y un estado de pensamientos o acciones incesantes, ese sería el comienzo de un cambio. Mi visión del mundo actual es que todo lo que vemos en el exterior es un intento desesperado por regular nuestro sistema nervioso. De hecho, lo veo de esta manera porque si estuviéramos tranquilos por dentro, el mundo también estaría tranquilo y en paz. Intentamos descargar para finalmente poder experimentar una relajación profunda y correr y correr y correr, interna y externamente.

Volvamos a las instrucciones dadas por los maestros de los satsang. La instrucción de dejar que la mente se aquiete o de no identificarse con ella o de meditar es, en última instancia, un enfoque de arriba hacia abajo: el intento de afectar el sistema nervioso autónomo y central mediante procesos externos. Esto solo tiene éxito por un corto tiempo, si es que lo logra, durante el ejercicio, durante la meditación. Posteriormente, el bucle de agitación por el trauma continúa sin verse afectado, lo que restaura el alto nivel de agitación y, posteriormente, todos los pensamientos.



Lo que se necesita es principalmente un enfoque de abajo hacia arriba. Aquí es donde entra en juego toda la terapia del trauma moderna. El trabajo se lleva a cabo *directamente* sobre la regulación y la descarga del sistema nervioso y, como resultado, todo el organismo, incluida la mente, llega a un reposo fundamental. Esto no sucede cuando intervengo desde el exterior, por ejemplo, con meditaciones o masajes.

En este sentido, no es de extrañar si alguien medita durante años o incluso décadas y su mente no deja de acelerarse. La meditación no equivale a la curación de los traumas. Esto último es lo que creo que la mayoría de la gente necesita ante todo.

Cuando el sistema nervioso está regulado, las experiencias espirituales vienen por sí solas, como consecuencia automática. Esta es mi propia experiencia personal y la veo con mis pacientes. Cualquiera que tenga un sistema nervioso profundamente relajado no busca nada más: experimenta paz o, con frecuencia, incluso el éxtasis. ¡La quietud de la mente es nuestra condición natural!

Incluso los maestros de los satsang ampliamente conocidos que tienen décadas de experiencia con la introspección y la desidentificación, lamentablemente insisten en su simple instrucción de estar aquí, simplemente sentir, sin importar cuán desastrosas puedan ser las consecuencias para sus estudiantes. Esto va desde años de búsqueda agonizante con poco o ningún alivio hasta la necesidad de tratamientos psiquiátricos.

Con frecuencia escucho historias como esta de las personas afectadas, y no son casos aislados. Si alguien quiere ayuda, lo primero que hago siempre es explicar las relaciones que describí anteriormente. Muchos de los que vienen a verme han tenido años de sesiones de psicoterapia convencional o han usado métodos espirituales, pero han experimentado poco o ningún alivio.

Lo que se conoce como el Sistema de Compromiso Social (SES, por sus siglas en inglés) solo se activa nuevamente sobre la base física de un sistema nervioso autónomo calmado y solo entonces puedo trabajar con alguien en un nivel superior, en cosas como sentimientos, patrones en sus relaciones y creencias. Es entonces que el camino también está despejado para la meditación. La meditación solo comienza cuando la mente está quieta; ahí es cuando las cosas realmente pueden comenzar. Y la mente solo puede quedarse quieta cuando el cuerpo puede relajarse. El cuerpo solo puede relajarse cuando el sistema nervioso considera que su entorno es seguro. Para el sistema nervioso, esto significa principalmente relaciones duraderas, profundas y sinceras, ser parte de una comunidad.

Quizás alguien diga ahora «sí, pero la conciencia en sí misma (presencia de conciencia, conciencia pura, meditación) es independiente del cuerpo y la mente; no necesita las regiones del cerebro que mencionó anteriormente, ni siquiera un cuerpo». Mi opinión sobre esto es que no es posible pasar de un estado traumatizado a la vida en la conciencia pura (de la identificación con los contenidos y objetos al despertar en el vacío y sin forma). O la posibilidad de que esto suceda es muy remota. E incluso si esto pudiera tener éxito, ¡no significa que el sufrimiento en el cuerpo haya terminado! En este sentido, una



pregunta muy simple es suficiente como guía: «¿Está sufriendo o no?» Si no lo está, no hay problema, pero si está sufriendo, le recomiendo que trabaje en el nivel donde realmente está el sufrimiento, en lugar de tratar de escapar de todo cambiando de nivel. El trauma *parece ser* un problema psicológico, pero en realidad se trata de algo corporal. A nadie se le ocurriría decirle a una persona lesionada, «solo siente tu camino» o «solo sigue adelante».

La espiritualidad y la curación del trauma finalmente deben unirse en la forma de maestros espirituales y profesionales médicos debidamente capacitados que tengan una experiencia más profunda con la meditación. Estoy seguro de que esto sucederá, porque con la comunicación global de hoy, nada que no funcione puede sobrevivir por mucho tiempo.

## **7.5. Prueba de psicoterapeutas**

En este capítulo me gustaría compartirle algunas preguntas sencillas con las que puede hacer una evaluación rápida de los psicoterapeutas (y maestros espirituales) tanto a nivel profesional como personal. Esto se debe a que, si busca asistencia profesional, es fundamental que no vaya con cualquiera a ciegas, sino que compruebe activa y conscientemente si esa persona puede ayudarlo. Esto depende de los siguientes factores:

- Se siente razonablemente seguro, cómodo y visto en presencia del terapeuta.
- El terapeuta lo reconoce como ser humano, no como parte de un rol.
- Tiene su propia experiencia con procesos internos profundos.
- El terapeuta puede hablarle de cualquier tema; no hay reacciones defensivas (ataque, distanciamiento o espiritualización equivocada).
- Tiene muchos años de experiencia práctica con la meditación.
- Tiene la experiencia y la formación necesarias en trauma.
- El terapeuta puede mantenerse actualizado, es decir, él también cambia con la terapia.

Puede hacer las siguientes preguntas para averiguar todo esto. Es lo mínimo que debe saber, y ante cualquier vacilación, incertidumbre o incluso negación, le convendrá seguir buscando:

1. *¿Por qué practica la psicoterapia?*
2. *¿Qué detalles conoce sobre la teoría polivagal?*
3. *¿Qué hace si alguien se siente abrumado o experimenta flashbacks, entumecimiento o disociación?*
4. *¿Tiene apegos seguros en su propia vida?*

5. *En su opinión, ¿cuál es el núcleo de todo sufrimiento?*
6. *¿Qué significa sanar para usted?*
7. *¿Puede estar en paz por su cuenta y cuando está en contacto con otros?*
8. *¿Tiene alguna experiencia con niveles sutiles?*

## **7.6. Reconocimiento por lo que ha logrado**

Lo que ha logrado es una hazaña inimaginable: sobrevivir a los patrones de apego de sus padres en una sociedad tan perdida como la nuestra. Es importante que se dé cuenta de que es un héroe o una heroína. ¡Es la pura verdad! Y una vez más, la curación requiere heroísmo, incluso más que eso, ¡porque el héroe que ha emergido y le ha permitido sobrevivir ahora también debe ser trascendido! Una hazaña casi sobrehumana, pero que implica un desarrollo dramático de la conciencia que apenas es posible para la gente «normal». Alguien que ha pasado por este infierno se puede reconocer claramente por su fuerza, autenticidad, amor, sensibilidad, profundidad y claridad.

## **7.7. FLOTAR**

En este punto, me gustaría dar una idea de mi trabajo como terapeuta. FLOTAR es el nombre de un método que desarrollé yo mismo. Es una técnica compleja que se puede utilizar para regular grupos en su conjunto. En última instancia, aumenta la energía en un período de tiempo muy corto y, al mismo tiempo, resuelve los conflictos de relaciones individuales. He dividido al método FLOTAR en tres secciones: expresar enfado y odio, dar espacio a las necesidades y los deseos y, finalmente, la regulación grupal.

En esencia, el primer paso es expresar plenamente la ira que hemos estado reprimiendo desde la infancia sin ningún tipo de restricción y dentro de un marco protegido y afectuoso. Esto por sí solo suele conducir a un cambio profundo en la autopercepción y la conciencia física.

Sobre la sólida base de esta estabilidad y fuerza recién ganadas, en la segunda sección nos abrimos a las necesidades y deseos *en relación* con los demás participantes: ¿qué quiero de quién, de quién quiero estar cerca?

En el último apartado abordamos directamente lo que no se ha resuelto *en relación* con otros participantes. Quien lo desee puede poner fin a su principal conflicto, que vuelve a manifestarse en cada grupo. Esto se hace expresando nuestros sentimientos y comunicándolos al participante en cuestión. La otra persona que se ve afectada puede decirnos qué sentimientos le provoca esto.

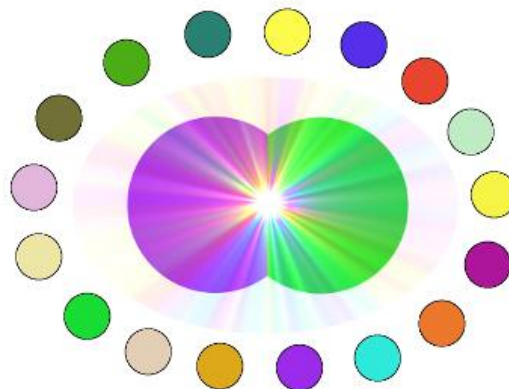
Lo siguiente que comunicamos es lo que proyectamos en el otro participante como *motivación*, es decir, por qué creemos que se comporta como lo hace o por qué tiene estos sentimientos hacia nosotros. Luego le preguntamos a la persona si esto es cierto y dejamos que nos diga qué está pasando realmente.

Esto conduce a compartir estados internos en lugar de actuar. Esto disuelve el sentimiento de separación. Mi papel aquí es asegurarme de que los involucrados no vuelvan a caer en conflictos, distanciamiento o entumecimiento, sino que más bien se conozcan de verdad.

FLOTAR es una técnica que solo puede ser utilizada por terapeutas experimentados y no está destinada a la experimentación. Aquí es donde nos encontramos con nuestros demonios internos en el exterior sin ninguna protección artificial a través de la exteriorización, como sucede en las constelaciones familiares. Nos abrimos de nuevo a nuestra vulnerabilidad más profunda y esta debe ser apoyada adecuadamente. Es un trabajo transgeneracional altamente eficiente aunque solo en el aquí y ahora con personas que están físicamente presentes. Todo el lastre que se ha pasado a la siguiente generación es siempre algo de nuestras vidas emocionales en el contexto de las relaciones de las que la generación anterior no pudo hablar. Este traspaso llega a su fin con FLOTAR y el lastre vuelve a ser lo que era originalmente: amor y compasión.

Una reunión como esta suele terminar con muchos abrazos e intercambio de ideas, como después de un viaje muy largo en el que uno se reencuentra con viejos amigos.

Probablemente describiré FLOTAR con más detalle en uno de los próximos libros. La formación correspondiente para terapeutas también se está planificando o ya estará disponible cuando lea esto.



## 8. Un misterio olvidado

Desde la niñez nos crían para adorar el éxito. No necesitamos intimidad, no necesitamos escuchar, no necesitamos que nos importe nada, no necesitamos amigos, pero debemos tener éxito. No solo debemos tener éxito, sino que debemos ser mejores que nuestros compañeros de clase y colegas. El éxito viene antes que la felicidad. En la escuela, a nadie le interesa cómo nos sentimos y cuáles son nuestros deseos, necesidades o anhelos. Se supone que debemos ser funcionales y aprender el contenido intelectual vacío de memoria para luego regurgitarlo cuando se nos ordene (en los exámenes) como máquinas. Así es como nos separamos unos de otros.

¿Es tan importante tener éxito? ¿Qué ha logrado hasta ahora con todo este éxito? ¿Algún tipo de satisfacción o simplemente alivio a corto plazo? ¿Qué es lo inspirador que tiene el éxito que lo hace duradero? ¿El estrés interior se ha ido para siempre? En realidad, no: la imagen de uno mismo se ha estabilizado y luego experimentamos este proceso como un alivio.

Lo que le han dicho sobre el éxito es una mentira. Sus padres le han mentado. Las universidades, los medios, todos quieren decirle que viva en un mundo de competidores y que tiene que luchar por su vida siendo mejor que sus semejantes. Todo esto se llama ahora «capitalismo» y «economía de mercado». Y hemos sido educados para servir a este sistema, a costa de nuestras vidas, a costa de nuestra salud. Servimos al dinero, eso es en lo que se concentra la mayoría de la gente: el dinero y el miedo a no tener dinero.

¿De verdad quiere vivir en un mundo así, que consiste en miedo, envidia, autopromoción y competencia? Este mundo no existe en el exterior, solo existe en nuestras mentes porque así han sido programadas. El mundo que vemos en el exterior es el mundo interior de las personas. Pero la verdad es que lo que *realmente* necesitamos está disponible en abundancia: La naturaleza, la unidad, la libertad...

De niño le han dicho que  $1 + 1 = 2$ . Y lo creyó, porque estaba abierto a la sugerencia. Era un ser puro, inocente. Entonces absorbió todo lo que le fue dado, sin importar si era venenoso o bueno para su salud. ¿ $1 + 1$  es realmente 2? ¿Es el todo solo la suma de sus partes? ¿Es una relación nada más que dos personas presentes juntas?

Nos hemos dejado llevar por el mal camino hacia el abismo del sufrimiento. Estas palabras que está leyendo son una invitación a regresar al hogar. Este hogar es lo que se encuentra entre las cosas, entre los seres humanos. Si corremos el enfoque de «Yo» y «Tú», y prestamos atención a la conexión entre nosotros, algo cambia de una manera profunda.

¿Qué sucede cuando está en contacto con una persona y ambos se relajan en esta conexión? ¿Le incomoda esta cercanía? ¿Le atemoriza perderse a sí mismo? ¿O siente la necesidad de hacer algo ahora? Entonces eche un buen vistazo: ¿alguien realmente se pierde en el proceso?

Si siente que se está perdiendo de algo, le preguntaré sobre los mejores y más importantes momentos de su vida. ¿Realmente había ido a algún lado? Yo diría que no se había ido, simplemente se experimentó a sí mismo de una manera diferente: expandido, ilimitado, completo y realizado.

Cuanto más separados nos sentimos, más sufrimos. Si se siente separado, significa que se ha puesto a sí mismo como un ser solitario en el centro de su pensamiento. Esto puede deberse a su psicología del desarrollo y puede haber sido necesario cuando era niño, pero como adulto genera sufrimiento.

Quizás le gustaría probar un nuevo enfoque. Como un experimento mental puro, imagine esto: Por poco tiempo, puse a otra persona en el centro de mi pensamiento. Me concentro en esta persona e imagino que vino a este mundo como yo, que sufre de una enfermedad, una separación, la vejez como yo, y que pasará por la muerte como yo. ¿Cómo es esta persona, cómo se siente, cuáles son sus deseos, sueños y anhelos, qué necesita? Estos procesos de pensamiento por sí solos ya provocan un cambio en nosotros mismos. Algo se vuelve más ligero, más brillante y más amplio.

La resonancia aumenta aún más cuando usted comienza a *hacer* algo por la otra persona. Pero este hacer debe ser absolutamente puro, no debe estar contaminado por el menor motivo oculto para su beneficio. Solo entonces funcionará, solo entonces podrá flotar hacia lo que está más allá de usted y de mí. De lo contrario, está secretamente otra vez consigo mismo como individuo y experimenta la separación.

Y si quiere seguir de regreso al hogar, encuentre a una persona en su vida que tenga una fuerte conexión con usted y al mismo tiempo le cause mucho sufrimiento o le haya hecho sufrir en el pasado. Puede ser uno de sus padres, su pareja actual, un socio comercial... Luego acérquese a esta persona, hable con ella y haga algo específicamente para ayudarla, hacerla feliz, hacer su vida más fácil y agradable, y deje su historia pasada completamente a un lado. Esto se sentirá como si se estuviera traicionando a sí mismo. De hecho, sin embargo, solo está disolviendo su ego y experimentando algo mucho más amplio.

Una variación de esto es aquella en la que tiene una visión más amplia de una persona que le está causando o le ha causado mucho sufrimiento. Imagínese que habéis estado conectados durante muchas vidas y os habéis causado mucho sufrimiento el uno al otro durante largos períodos de tiempo. En esta vida eres la víctima, pero en encarnaciones anteriores también desempeñaste el papel de culpable. Debe terminar con este ciclo y encontrar la paz. Ahora, en lugar de moverse en el mismo plano del conflicto, simplemente reaccione como *si la otra persona tuviera razón*.

Sin embargo, si usted es una de esas personas cuyo patrón de comportamiento es ayudar y preocuparse constantemente por los demás, vea si realmente es usted con esas personas o si es solo un mecanismo para sentirse bien consigo mismo. Si este es el caso, la invitación sería a tomar conciencia de lo que *realmente* necesitan las personas que lo

rodean. Esto es algo completamente diferente a darles todo inconscientemente y hacerlos dependientes, o darles constantemente lo que usted espera encontrar para sí mismo.

Creemos algo nuevo, un nuevo enfoque, una sociedad en la que la unión consciente sea central y se promueva desde todos los lados.

Nosotros, los humanos, nos damos a nosotros mismos una nueva oportunidad de estar ahí para los demás. Las cosas seguirán siendo turbulentas por un tiempo, pero luego nos acostumbraremos cada vez más a esta belleza y dejaremos atrás para siempre el viejo mundo como lo conocemos hoy.

\* Amor \*

## **9. La transformación a través de la lectura**

Las relaciones felices son solo el comienzo. Desde allí nos adentramos más en espacios transpersonales de conciencia: dejamos atrás todas nuestras manifestaciones internas y externas. Una conexión estable con la tierra y con las personas, un anclaje a través de un papel significativo en la sociedad es el requisito previo para la meditación y la trascendencia. La meditación *es* la relajación completa del cuerpo y de la mente. Aquí es donde comienza el área que solo se puede experimentar, que en verdad no se puede describir o explicar. Aun así, intentaré al menos crear un puente en la mente...

### **9.1. El espejo de la mente**

Todo lo que usted percibe es lo que es. Solo puede percibirse a sí mismo, ya que todo aparece en su mente. Incluso todas las sensaciones, pensamientos y sentimientos que involucran esta forma que se conoce con el nombre de un libro son proyecciones suyas. Así que constantemente solo se experimenta a sí mismo en todo con lo que se encuentra. Por eso, me gustaría invitarlo a que examine más de cerca lo que le está sucediendo en su interior. ¿Qué opina de mí, el autor, y de este libro? Todo lo que diga ahora serán declaraciones sobre usted mismo, ¡cada palabra! Puede pasarse así todo el tiempo estudiando y aprendiendo sobre sí mismo. Y si hay algo que no le gusta, cambie su *actitud* hacia las cosas y especialmente hacia las personas. En última instancia, todo lo que experimentamos gira en torno al contexto de la relación, por lo que siempre se trata de nuestras creencias profundamente arraigadas, que generalmente son apenas conscientes, sobre cómo son las personas, cómo es el contacto con el mundo y cómo se siente. Esto significa que si quiere cambiar algo en el exterior, si quiere que el mundo, la gente lo trate de manera diferente, entonces no hay problema. :-)) Está en sus propias manos. Lo primero que debe cambiar es su actitud.

Tan pronto como se cruza con una persona, no importa en qué situación, ¿qué se le viene a la cabeza automáticamente? Estas son las huellas profundas de las experiencias de la primera infancia. Los patrones de relaciones y experiencias entran en acción. Y si está sufriendo, simplemente significa que estas huellas tienen un tinte negativo. Esta es la oportunidad de actualizar su sistema nervioso, donde hoy *usted* como adulto es completamente libre de decidir qué actitud básica quiere adoptar. Tan pronto como quede claro que prácticamente cualquier forma de conexión e intercambio es siempre mejor que el aislamiento y la soledad, es posible que algo ya comience a cambiar. Cada ser humano le ofrece infinitas oportunidades para experimentarse a usted mismo en un vínculo.

Que esto sea lo primero que se ponga en acción, automáticamente, en cuanto una persona aparezca: adoptar una actitud positiva *de inmediato*, sin importar cómo sea esa persona. Todo ser humano se alegra como usted y sufre como usted, durante el nacimiento, la enfermedad, la vejez, la pérdida y la muerte. Invítese a adoptar una actitud positiva hacia

las personas y el sufrimiento de la separación y el aislamiento comienza a disolverse. Le sucederán cosas mágicas con un poco de práctica.

En mi propia experiencia, realmente no podemos reconocer lo que aparece. Realmente no podemos ver quién está allí frente a nosotros, toda su historia, qué han experimentado, cómo fueron nuestros encuentros en vidas pasadas, qué nos ha unido ahora, por qué se ven como lo hacen ahora. Nada de esto es visible para los mortales normales, lo que me incluye.

Al fin y al cabo, podemos llegar a darnos cuenta de que no estamos separados en absoluto, sino que somos Uno que se encuentra en una multitud de cuerpos.

## **9.2. Superar la iluminación**

Probablemente no necesite este libro si está iluminado. Si no está iluminado, entonces la «*iluminación*» es solo un pensamiento, una idea. No es algo que haya experimentado, no está familiarizado con ella. Entonces, si no es algo de lo que esté consciente, por lo que no tiene experiencia con ella de ningún tipo, ¿por qué esta palabra es tan significativa? Quizás porque promete algo, o al menos usted está proyectando esto en ella y en el futuro. Si estoy iluminado, entonces he sido redimido. Lo que usted proyecta en ello es una condición en la que ya no hay sufrimiento. Así que establezcamos qué es la iluminación: una palabra, un sonido, un pensamiento con el que uno asocia «*si logras esto, entonces no habrá más sufrimiento*». Esto significa que en verdad uno no busca la iluminación, sino tan solo que el sufrimiento se detenga.

Por lo tanto, es un movimiento mental que uno cree que es una forma de escape (de la prisión del sufrimiento). Hay muchos otros movimientos mentales que también se etiquetan como una salida. Estos incluyen ideas socialmente aceptadas como el hogar, la familia, los niños, el dinero, la psicoterapia y el reconocimiento. Pero también ideas espirituales como recolectar karma positivo, encontrar un alma gemela, purificar la glándula pineal, activar el Merkaba, ordenar desde el universo, determinar nuestro planeta de origen, despertar el Kundalini, consumir comida vegana, etc. Cuando haya pasado por todo eso, lo haya experimentado o haya fracasado en ello, la última idea que queda en su mente que sugiere una salida es la autodestrucción o, en casos extremos, el suicidio. Al final de un camino como este, la esperanza de «no más sufrimiento» se proyecta sobre el tiempo posterior al suicidio, que, como sabemos ahora, también es una falacia (ver experiencias cercanas a la muerte o informes de antiguos maestros de meditación). Entonces, como resultado, tenemos tres categorías de superficies de proyección mental para un futuro donde no hay sufrimiento: social, espiritual y autodestructiva.

Este texto trata sobre el obstáculo más insidioso y difícil en el camino hacia la iluminación, que es la idea misma de la iluminación y el despertar. De hecho, aquí dejaremos atrás la mente por completo. Así que no se sorprenda si se confunde, se irrita o



se desorienta mientras lee. Esto puede suceder; son señales de que la mente está perdiendo su poder.

Mientras esté preocupado por las esperanzas futuras descritas anteriormente, su atención se centra en el mundo de los pensamientos. Sin embargo, no sufrimos por nuestros pensamientos, sino por el estrés en nuestro cuerpo, que es creado y mantenido por el sistema nervioso autónomo sin nuestro control consciente. Estos planos profundos tiñen nuestra percepción, pensamientos, imágenes personales y sentimientos de abajo hacia arriba. Es lo que nunca cuestionaríamos, lo que se experimenta como lo sentido, la verdad absoluta de mi yo. Es algo constante, algo fijo, es lo que yo mismo vivo como un profundo sentimiento básico permanente y al que le damos el término «yo».

En este libro, quiero proveerle una salida real. No es que esto conduzca necesariamente a la iluminación, pero sí conduce a una vida feliz, plena y, en gran medida, libre de sufrimiento. Escribir este texto me permite, como autor, crear una corriente de pensamientos en su mente. Esto sucede mientras lee el libro, como lo está haciendo ahora mismo. Así que ahora, mientras escribo este texto, estoy inscribiendo lo que se está formando en mi mente dentro de la suya, sin que yo intervenga. Y si quiere y confía en este proceso y en mí, será posible para mí influir en usted y en su sistema nervioso a través de esta transferencia.

Si desea beneficiarse de estas palabras tanto como sea posible, debe renunciar a algo de la protección del mundo externo y a algo de la protección del mundo interno. Estoy de su lado. No quiero nada más que apoyarlo, transferirle todas las cosas valiosas y útiles que he acumulado en mi vida. Esto también ocurre entre líneas, como ahora, como una sensación de que le estoy hablando directamente en este momento, aunque parece que hay un tiempo entre que yo tecleo las palabras y usted las lee.

Entonces, viajemos juntos a las profundidades de nuestro sistema nervioso y eche un vistazo a cómo se siente. Si hay algo amenazante en lo que digo, en la forma en que está formulado, en cómo se presenta el libro, o si hay algo tranquilizador. ¿Cómo se siente al leer esto ahora? ¿Siente que alguien está del otro lado, incluso si es solo una conexión a través de palabras? Pero esta conexión sí que está; de lo contrario no podrías leer este texto. Entonces, ¿qué se siente cuando se hunde un poco en este sentimiento mientras lee, con alguien del otro lado acompañándolo ahora en este texto, que está presente en su totalidad y está guiando un poco su mente, que conoce y tiene experiencia con los espacios internos, la neurofisiología, la meditación y la terapia? Ahora imagine que la persona de quien provienen estas palabras que se están formando ahora en su mente también tiene algo de compasión o incluso un corazón abierto para usted. Todo es posible en la conciencia y ahora, mientras escribo este texto, en este momento único, tengo ante mis ojos y ante mi corazón a todas las personas que leerán este libro. Entonces, es posible construir un puente de conexión que trascienda el tiempo y el espacio.

Quizás algo se relaja, y por lo tanto el cuerpo puede relajarse cuando tiene la sensación de seguridad. El cuerpo siente seguridad cuando siente una conexión con otras personas. Así que una vez más existe este énfasis en la conexión. Como autor, le estoy hablando

directamente a todas las personas desesperadas que están sufriendo y buscando respuestas, y estoy canalizando toda la energía que puedo en estas palabras.

En este sentido, podríamos hablar de un acto mágico, mi presencia llega a la suya, incluso a través de estas palabras impresas. Nos encontramos en este momento, que es solo conciencia.

Ahora que hemos llegado a este punto... decida si quiere continuar su viaje ahora o tomar un descanso.

\*\*\*

El contacto es de vital importancia para las necesidades de nuestro sistema nervioso. Todo lo que añoramos es contacto y conexión, para así poder relajarnos en ellos. Nos abrimos a alguien, comenzamos a comunicarnos y cuando estamos seguros de que esta persona nos da seguridad, que no es agresiva o fría y que estar con esta persona se siente bien, entonces nos relajamos en este estado de conexión. Al relajarse de esta manera, el cuerpo puede, hasta cierto punto, reducir el alto nivel de vigilancia que mantiene para identificar los posibles peligros. En cambio, inicia procesos de curación regenerativa en el cuerpo. En términos neurofisiológicos, esto significa que la rama ventral del sistema nervioso parasimpático está activa. Pero esta condición no siempre tiene por qué implicar la inmovilización, como en los abrazos, la lactancia o la meditación, también puede ocurrir con la movilización, es decir, la movilización sin miedo como cuando bailamos, jugamos o cantamos, por ejemplo. :-). El criterio para ello es mantener siempre el contacto visual con las personas que participan. Usamos el contacto visual para indicarnos que tenemos intenciones pacíficas y que podemos acercarnos unos a otros sin ningún riesgo. Este acercarse unos a otros sin sensación de peligro, es decir, este dirigir la atención hacia otra persona sin necesidad de circuitos defensivos en el sistema nervioso que estén orientados a la defensa, este acercarse unos a otros en un estado relajado, todo esto conduce a la experiencia de la compasión y, si dura más, al amor. La compasión y el amor son subproductos de un enfoque pacífico: no se pueden fabricar.

¡Estar en paz es un estado neurofisiológico del cuerpo, del sistema nervioso autónomo, y no algo que la mente pueda alcanzar deliberadamente!

Cuando nos conectamos, nos sentimos tan bien, tan satisfechos, tanto en el cuerpo como con las personas, que surge una fuerte sensación de sanación y plenitud. En este estado, todo en el mundo está bien y no hay sufrimiento. Como resultado, no hay más presión para que la iluminación elimine el sufrimiento.

¿Cómo se siente al leer esto?

Si avanzamos un poco más en el camino más allá de los pensamientos, más allá de la idea de la iluminación, dejamos atrás todos estos obstáculos en la mente y llegamos a lo que

realmente debemos considerar si queremos eliminar el sufrimiento: el cuerpo. Por eso siempre existe la llamada a ser conscientes de nuestro cuerpo. ¿Todavía puede sentir su cuerpo mientras lee? ¿O está ahora aislado de la percepción de su cuerpo y solo percibe los pensamientos que este texto forma en su mente? Si ese es el caso, entonces lo invito a que vuelva a tomar conciencia de su cuerpo, para que no la pierda. Quizás debería respirar profundamente y simplemente percibirlo. ¿Qué siente? ¿Y cómo se siente? ¿Cómo se siente este cuerpo? ¿Se siente estrecho y tenso o relajado y amplio?

Si experimenta tensión, concéntrese en la sensación en su estómago. ¿Siente algo cerrado en su abdomen, o quizás en sus hombros? La tensión en los principales grupos musculares siempre significa que el cuerpo está tratando de protegerse del riesgo de sufrir una lesión. Por eso cree que está en peligro inminente y que debe estar preparado. Pero ¿qué peligro supone leer este libro?

Haga varias comprobaciones conscientes para ver si está seguro donde se encuentra ahora. ¿Existe algún riesgo en términos de su supervivencia física o para su cuerpo?

\*\*\*

Si llega a la conclusión de que se encuentra en un lugar seguro, entonces podría correr el riesgo de bajar la guardia y relajar su cuerpo. Todavía estoy por aquí, así que no está solo. Luego, eche otro vistazo: ¿sucede algo malo cada vez que se relaja? ¿Sucede algo o todo está tranquilo en el exterior?

El objetivo es ayudar a su cuerpo a darse cuenta de que ya no existe ningún peligro aquí y ahora y que está a salvo. Su mente lo sabe, por supuesto, pero las capas profundas de su cerebro y su sistema nervioso llevan viejas huellas de la niñez que tiñen todo lo que percibe como adulto. De hecho, la mayoría de las personas todavía pasan los primeros 3 años de su vida sin darse cuenta. Y si los primeros 3 años de nuestra vida han estado marcados por patrones dolorosos de relación con nuestros padres, que es prácticamente la norma en esta sociedad enferma en la que vivimos, entonces también sufrimos como adultos. Y cuanto más destructivas fueron estas experiencias con nuestros padres en esta época, más sufrimos. Pero este sufrimiento se alimenta de capas profundas del sistema nervioso, de la memoria implícita, por lo que no podemos atribuirlo a épocas pasadas de la infancia. En cambio, le decimos a la gente cosas como: «Tengo ansiedad, ataques de pánico, depresión, sensación de inutilidad, alergias, problemas de relación».

La razón por la que esto sucede tiene que ver con el alto nivel de neuroplasticidad del cerebro en estos primeros años. ¡Nuestros cerebros se forman y se desarrollan en base a lo que experimentamos! Si un niño está expuesto a un sufrimiento continuo causado por padres que no lo aman durante este período, se *convertirá* en este sufrimiento. No siente que está experimentando sufrimiento, ¡es el sufrimiento mismo!

En última instancia, todo esto significa que una experiencia de separación duradera se arraiga físicamente en lo profundo del sistema nervioso. Y cuanto antes suceda esto, más

se volverá una realidad aparente más adelante, porque aparentemente se establece como una realidad en el sistema nervioso como un patrón profundo, pero más tarde, como adulto, ya no tiene una contraparte en el mundo exterior. A nivel del cuerpo, esta impronta es mantenida constantemente por una variedad de factores que incluyen la tensión en el músculo psoas y los músculos abdominales estriados.

Todo esto tuvo sentido en nuestra evolución. El cuerpo siempre hace las cosas por una razón: siempre escoge lo mejor. ¡Todo lo que llamamos «sufrimiento» o «enfermedad» es una adaptación!

Lo que está tratando de encontrar es la regulación del sistema nervioso autónomo mediante el establecimiento de conexiones con otras personas. Lo que usted y todos los demás mamíferos están tratando de encontrar requiere miembros de nuestra propia especie. Estar solo no funciona. Esta es la realidad neurofisiológica, no podemos ser felices en soledad, aunque nos lo digan una y otra vez. Esa es una mentira que tiene consecuencias desastrosas para las personas que tienen un apego grave o un trauma del desarrollo. Como especie, los mamíferos han utilizado la cooperación para desarrollarse y no la guerra o el aislamiento. Establecer conexiones con otras personas de una manera relajada *es* curativo, lo que abre la puerta a la espiritualidad. Por otro lado, es un error utilizar la espiritualidad para resolver el sufrimiento causado por un sistema nervioso desregulado y sus consecuencias, ¡como la soledad!

Esto se debe a que la mente solo puede calmarse cuando se calma el sistema nervioso autónomo y no al revés. De lo contrario, toda la literatura de autoayuda y los escritos de personas iluminadas habrían cambiado y sanado su vida hace mucho tiempo.

Así es como puede eliminar directamente su sufrimiento y transformarlo todo:

1. Escuche a las personas y comparta su ser con ellas. ¡Explíqueles cómo se siente!
2. ¡Practique un regreso a su cuerpo, por ejemplo, con danza, yoga, canto o deporte!

### **9.3. El capítulo puente**

En realidad, esto no es un libro, es una herramienta. Será más eficaz si se compromete con él por completo y lo lee de una vez, de principio a fin, con la menor cantidad de interrupciones posible. Si lo hojea y lee extractos breves al azar, no funcionará. Leer este capítulo es un proceso mágico. Tampoco lo ojearía rápidamente antes de leerlo: esto le restaría valor al efecto completo. Existe un cierto peligro asociado a la lectura, porque este capítulo no transmite ningún contenido, ningún conocimiento o sentimiento, sino que utiliza el proceso de la lectura en sí para crear un puente más allá de los pensamientos. No se trata de entender este capítulo, por favor no haga eso: no intente entenderlo, no se puede entender. ¡Deje que le *produzca un efecto*!

Es magnífico que haya comenzado a leer este capítulo. Estoy encantado de que emprendamos un viaje juntos. Esto se debe a que mientras lee, me está permitiendo dejar que los pensamientos que se han formado en mi mente mientras escribo el texto también emerjan en su mente. Y el espacio en el que todos los pensamientos se crean y vuelven a desaparecer es lo que su mente percibe. Parece que solo tenemos una mente individual separada, una conciencia individual, en la superficie. Pero el lienzo en el que aparecen sus pensamientos es el mismo lienzo en el que aparecen mis pensamientos. Nuestra experiencia puede ser diferente, pero el espacio, la conciencia en la que todo esto aparece y lo que lo percibe es la misma. En este sentido, se crea un puente a través de la lectura, para los dos, hacia un espacio más allá donde no estamos separados, donde todo se lleva a cabo y se completa.

Este capítulo no se trata de contenido, se trata de algo completamente diferente: que de verdad se cree una conexión. No se trata tanto de transferir conocimientos, ni de crear determinados estados o sentimientos, sino simplemente darse cuenta de que no hay separación alguna, ni entre usted, el texto, yo, su conciencia o la mía...

Para que esto suceda, lo invito a que primero revise cómo se siente. Estas palabras, lo que escribo, la maquetación de todo el libro, ¿qué efecto tienen en usted? ¿Crean algo de relajación, apertura o más bien una contracción? Se trata de comprobar si la lectura le provoca alguna sensación de peligro o si puede confiar en este proceso que se está produciendo. ¿Cómo se siente ahora con estas palabras? ¿Cómo lo hacen sentir?

Si tiene la sensación de que es razonablemente seguro, puede relajarse más y más en esta lectura que está haciendo en este momento. Y esta lectura relajada significa que también es posible permitir que su propia mente se suelte un poco y, en cambio, dé a estas palabras cada vez más espacio. Siempre sabiendo, por supuesto, que puede separarse y alejarse de este flujo de palabras en cualquier momento, en caso de que, en el transcurso del tiempo, resulte que no se siente bien después de todo. Así que es un poco arriesgado ceder el control, la seguridad y la distancia a una apertura, dejar entrar algo y estar más conectado.

Quizás también se esté preguntando cómo me siento ahora mismo, mientras escribo. Lo loco es que no tengo idea de cuál será la siguiente oración o palabra, simplemente salen de la nada, por sí solas, en este mismo momento. Mi mente está quieta, mis manos están escribiendo y estoy viendo qué sucede, igual que usted. Tampoco he escrito un plan para este capítulo, ni he proyectado nada más sobre él en el futuro. En este momento, también es cuestionable si estas líneas llegarán alguna vez al público, si todo esto tendrá algún efecto positivo en absoluto, si los lectores estarán dispuestos a renunciar a sus propias mentes durante el tiempo que les lleve leer esto. Porque esta es la única forma en que estas palabras pueden utilizar el espacio que se ha vuelto vacío para dar lugar a movimientos dentro de él, que, sin embargo, no nutren la mente en absoluto, pero que de hecho están vacíos en sí mismos. Esto nos da la oportunidad de usar este texto como una meditación compartida. Ambos estamos mirando y dejando que estas palabras fluyan por nuestras mentes: yo las escribo ahora y usted las lee.

Ahora ya tenemos una conexión relativamente fuerte. Puedo sentir la conexión con usted como lector en este momento mientras escribo esto. Por supuesto, eso suena demencial, pero sé que también puede sentirlo después de estos pocos párrafos. Todo esto es posible. El tiempo y el espacio no tienen ningún papel que desempeñar: los estamos trascendiendo. Siempre podemos encontrarnos más allá del tiempo y el espacio, independientemente de cualquier circunstancia o condición. Y estas palabras deberían ayudarlo a recordarle esto de nuevo. Todo esto ya está presente, pero la mente en movimiento crea tanta distracción que ya no somos conscientes de ello, de esta conexión entre las personas que siempre está presente en todas partes y, por cierto, no puede ser interrumpida o incluso destruida. Sin embargo, lo que se está haciendo es distraer a la gente en masa para que pierdan de vista esto. Así que aquí es donde estamos comenzando una especie de viaje de regreso a la interconexión que siempre ha estado allí y siempre estará allí.

Estamos más lejos de esto cuando estamos en un estado de miedo, pero tal vez su estado es bastante diferente en este momento, así que ¿está tranquilo, abierto y curioso? De veras espero que no considere estas palabras como una amenaza, sino una suave invitación a sentir su camino hacia algo que no tiene un nombre, sobre lo cual no se puede decir nada realmente y que tampoco se puede alcanzar. Es lo que usted ha sido todo el tiempo; sí, así es. No puede hacer nada para existir: usted existe sin hacer nada. Puede darse cuenta ahora de que existe sin más y que no es necesario ningún esfuerzo para lograrlo. Esto de existir fuera de sí mismo, ¿qué pasaría si lo sintiera más de cerca? Dejarse caer en la percepción de la existencia...

Incluso si siempre se están formando nuevas palabras, el contenido de estas palabras está vacío, no se trata de información sino de ser cada vez más consciente de la lectura a medida que me doy cuenta de la escritura. ¿Cómo es ser aún más consciente de lo que es leer este texto en este momento? Metiéndome cada vez más en este momento donde se está llevando a cabo la lectura. Incluso puede comenzar a sentir que el libro se está leyendo *por sí solo*, que usted no necesita hacer ningún esfuerzo. Solo deje que esta lectura suceda por sí sola, como si no lo estuviera haciendo, y conviértase en un espectador de este proceso de lectura. Esto le permite relajarse aún más y ser más consciente de leer lo que está sucediendo por sí solo. Y tal se te de cuenta de eso mientras está observando esta lectura, simplemente *percibiéndola* a medida que sucede, con su propia mente completamente quieta. Sí, percibes estas palabras, pero lo que sea que perciba esto está absolutamente quieto, y puesto que las palabras están completamente vacías, es posible que llene la mente con ellas para que no pueda distraerse, pero al mismo tiempo no hay nada allí para que se agarre o se aferre, porque lo que estoy describiendo todo el tiempo y a donde estoy señalando es el proceso de lectura en sí mismo, aquí y ahora, en este momento. Lo invito a sumergirse por completo en este momento mientras la mente es capaz de relajarse porque parece estar recibiendo contenido, por lo que no necesita inquietarse. Ocupamos nuestra percepción con estas palabras y podemos observar todo a través de ellas...

El libro que está leyendo en este momento ofrece una conexión segura. Si lo desea, puede involucrarse cada vez más con la sensación de conectarse a través de estas palabras. Se siente completamente diferente a la soledad y tener que enfrentar la sensación de soledad.



Pero aquí y ahora no está solo, no debe sentirte solo; no hay separación aquí y ahora. Si sigue prestando atención a este proceso de lectura y deja que su mente se fusione lentamente con este, ambos podemos trascender este punto. Si siente alguna resistencia, renuencia o precaución, verifique nuevamente si lo que proviene de este texto es un peligro, cómo se siente, qué se puede sentir detrás de las palabras. Estas son las palabras de Gopal. ¿Cómo se siente, qué actitud puedes percibir detrás de ellas?

Escogió este libro y comenzó a leer las palabras aquí y ahora. Lo que sea que busque en este libro, ya sea conocimientos, curación o simplemente entretenimiento o condiciones agradables, es exactamente lo que encontrará. Quien sea que lea este libro es exactamente a quien le gustaría encontrar dentro de él. Lo que sea que busque en el libro es lo que está buscando, y usted no tiene nada que ver con eso, y yo tampoco, para el caso. ¿Quién lee el libro y qué encuentra dentro de él? ¿Y quién es feliz entonces? Si se siente mareado o irritado, entonces eso es una buena señal: significa que la mente está perdiendo lentamente el control y tiene que pasar a un segundo plano. De hecho, solo puede seguir leyendo si está preparado para dejar que su mente vuele. Si tiene la sensación de que es demasiado, entonces deje este libro a un lado. Tal vez decida seguir leyendo más tarde. Lo importante es que lo lea de una sola vez; no elija un párrafo en el medio, porque entonces no tendrá ningún efecto. Es una corriente de palabras y deben fluir a través de la mente como lo están haciendo en este momento para crear el puente.

Ahora volvemos de nuevo a aquel que percibe estas palabras aquí y ahora, ¿quién o qué es lo que percibe las palabras que fluyen y puede ver que esto sucede? ¿Puede sentir la diferencia entre aquel que está observando la lectura, no tiene nada que ver con ella y de hecho tampoco hace nada, y el que lee activa y conscientemente? Tal vez pueda alternar entre ambas instancias y percibir la diferencia. Lo que estamos haciendo aquí es, en definitiva, meditar juntos utilizando palabras para ayudarnos; nos estamos acercando a aquello que percibe todo. ¡Quien percibe todo es usted! Por favor, deje de querer entender y siga leyendo. No necesita entender nada: lograremos trascender si entendemos juntos. La cosa percibida no puede ser usted, porque al menos en este momento, esa es algo externo a usted. Observe ahora *ambas cosas*: quien percibe y todo lo que aparece en la percepción se mezclan, no hay separación en la realidad, no hay dentro ni fuera, no hay receptor ni percibido, no hay un yo ni otros, todos son una y la misma conciencia impersonal que es consciente de sí misma. Esto parece ser obvio tan pronto como la mente se ha calmado lo suficiente.

Si ahora está dudando o está perdido o no está de acuerdo, permítame sugerirle un experimento: aumente su velocidad de lectura; así es, en este momento puede leer mucho más rápido para que su mente no tenga la oportunidad de interrumpir el flujo de estas palabras o querer entender o interferir, de modo que solo las palabras de este texto tengan espacio en su mente. De hecho, me sorprende descubrir que ahora también estoy escribiendo a una velocidad más rápida. :-) Eso es simplemente increíble. Simplemente siga leyendo, leyendo, leyendo, leyendo, simplemente no permita que afloren sus propios pensamientos para que estas líneas tengan la oportunidad de hacer una diferencia que va más allá de la lectura. ¿Y qué es lo que va más allá de la lectura? Es la percepción del proceso de lectura, y desde este «lugar» donde se percibe la lectura misma, en este

momento, emana un gran silencio: la conciencia, la percepción misma está absolutamente quieta, pasiva, no hay movimiento. También puede encontrar que no hay un «yo» allí, porque si lee lo suficientemente rápido, este «yo» también se disuelve. No puede permanecer si no gira en torno a los viejos pensamientos y conceptos familiares que sigue repitiendo.

Si todavía tiene la sensación de que está presente como un «yo», entonces necesita leer aún más rápido para que sus propios pensamientos no tengan la oportunidad de volver a emerger. Lea más rápido, y aún más y más y más y más rápido. Con este texto, su mente está completamente llena de otra cosa, siempre que lea lo suficientemente rápido de manera que el «yo» simplemente no pueda seguir el ritmo. Este es un proceso profundo, por supuesto, y también puede parecer aterrador al principio, pero solo porque no estamos acostumbrados a vivir y leer sin «yo». Porque si se fija, nada malo sucede en verdad. Ahora está leyendo incluso sin «yo». La lectura sucede, la percepción sucede, pero ya no hay nadie allí: ¡DETÉNGASE!

Ahora tomase un breve descanso, acuéstese, cierre los ojos y olvídense de todo lo que ha leído. Nos vemos luego...

Correcto, entiendo su irritación, pero ¿qué es lo que realmente quiere? ¿Cree seriamente que puede encontrar algo en unas letras impresas en hojas de papel? ¿Cómo funciona eso? No encontrará nada aquí. No encontrará nada en un libro. Lo que está buscando es a usted mismo, se está buscando a usted mismo, pero se enreda en viejos ciclos de pensamientos. Como usted no es sus propios pensamientos, se queda atrapado allí. No hay nada que encontrar dentro de los pensamientos giratorios. Pero si usted no es los pensamientos ininterrumpidos, y no hay nada que se encuentre en ellos, entonces, ¿dónde está y quién es usted?

Lo que busca es estar conectado. Pero lo que la mayoría de la gente experimenta todos los días es la experiencia de estar separados. ¿Cómo sucede eso? Viene de no compartirnos con sinceridad. Es solo compartiendo nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que podemos experimentar algo que no es separación, y que es muy hermoso, cálido y satisfactorio. Toda forma de conexión me hace feliz y por eso también es una gran alegría estar conectado con todos los que leen este libro, incluso si no es comprensible. Puedo sentirlo ahora, aunque en este momento nadie más que yo está familiarizado con este texto. Me estoy abriendo exactamente de la misma manera y dejando que las palabras fluyan. Estamos haciendo lo mismo, es solo que he asumido el papel del escritor, pero usted también puede abrirse a esta corriente en cualquier momento y permitirse escribir un texto como este solo para usted. Es algo totalmente pasivo: no estoy haciendo nada en absoluto. Mis dedos están escribiendo solos y mi mente está absolutamente inmóvil. Estoy completamente desconcertado por este proceso, ya que siempre quiero hacer todo yo mismo.



Pero volvamos a usted. Después de todo, se trata de usted, de su experiencia de leer en sí, no del contenido. Entonces, ¿cómo está experimentando la lectura de este texto en este momento? ¿Se está percibiendo a sí mismo como algo separado o ya se ha fusionado completamente con el flujo de las palabras? Si todavía está presente, entonces, como dije, solo lea más rápido, tan rápido hasta que se disuelva y la conciencia de todo se enfoque al mismo tiempo. Esta conciencia, usted, lo que realmente es usted es todo lo mismo. Usted es la percepción en sí misma, aquello que percibe todo y, por lo tanto, no se puede decir nada al respecto, porque todo lo que se puede nombrar sería algo percibido de nuevo y, por lo tanto, usted no puede ser eso. Solo podemos hablar de lo que somos en metáforas, usando términos como espejo, ser puro, vacío, amor, espacio, conciencia, atención plena.

Lo que lo invito a hacer es seguir su lectura de una manera consciente y cambiar gradualmente el enfoque de la lectura a la atención plena en sí. ¿Qué es la atención plena? ¿Qué sucede cuando enfoca toda su atención plena en la atención plena en sí?

¡DETÉNGASE! No hay nada más allá de este punto. ¡DETÉNGASE!

¡Ya ha llegado ¡DETÉNGASE! al puente y ahora puede quedarse aquí en este momento ¡DETÉNGASE! sin la ayuda de este texto. Si su mente se activa ¡DETÉNGASE! otra vez y siente que lo está «perdiendo» de nuevo, entonces ¡DETÉNGASE! solo lea este capítulo otra vez. ¡DETÉNGASE! Le deseo que siga siendo el ser puro que ya es y todo el ¡DETÉNGASE! amor y realización asociado a ¡DETÉNGASE! ello.

**¡DETÉNGASE!**

#### 9.4. ¿Dónde puedo encontrarte?

## ¿Dónde puedo encontrarte?

Puedes encontrarme en la naturaleza intacta.

Ahí es donde te hablo,  
en el crujido de las hojas,  
en el canto de los pájaros,  
en el balbuceo del arroyo.  
¿Puedes oírme?

Eres parte de mi belleza,  
que te mostraré, a la luz del sol,  
en los colores de las flores,  
en los ojos de los animales.  
¿Me ves?

Soy el escarabajo que se arrastra por tu brazo.  
Soy el viento que acaricia tu rostro.  
Soy la hierba que cosquillea los pies.  
¿Puedes sentirme?

En el aroma de las flores llego a tu corazón.  
En el movimiento de las mareas te doy seguridad.  
A la luz de las estrellas experimentas mi infinito.  
¿Me reconoces?

**Tú y yo, somos UNO.**

La respuesta de la naturaleza a los seres humanos,  
recibido en las colinas de Steigerwald cerca de Erfurt.

## 9.5. Meditación de aprendizaje

Solo sea



En la actualidad, conocemos cualquier cantidad de técnicas para el yoga y la meditación. Del mismo modo, hay muchos maestros, terapeutas y maestros que representan todas las tradiciones, rituales y conceptos imaginables. Tenemos un verdadero exceso de espiritualidad y terapia. En la medida que no sepamos la verdad sobre nosotros mismos, estamos completamente perdidos como buscadores en caminos diferentes, algunos de los cuales parecen conducir en direcciones opuestas. ¿Qué camino debemos tomar, qué método debemos usar o qué dirección espiritual debemos tomar? ¿A qué maestro debemos seguir?

Esta ha sido mi situación personal durante los últimos 20 años. Era una persona muy orientada a la mente, así que me la pasaba buscando y buscando, estudiando y leyendo libros. Traté de analizar, comparar y tener en cuenta todas las técnicas y tradiciones. Estaba tratando de averiguar qué dirección era la mejor, la más directa, la más pura y la más verdadera. Pero era imposible. Un maestro me decía una cosa, y luego otro decía exactamente lo contrario. Fue enloquecedor. Estaba completamente perdido y desorientado porque solo estaba buscando con mi mente.

Lo que puedo decir hoy es que no es posible y no hay razón para comparar y considerar cada camino espiritual. Pero lo que es posible es *experimentar* la verdad detrás de todos los caminos. Una vez que uno hace esto, queda claro que todos los caminos conducen al mismo objetivo. Son solo los enfoques los que son diferentes.

Entonces, ¿cuál es la verdad detrás de todas las direcciones, caminos y métodos espirituales? ¡Usted! Usted se está buscando a sí mismo. *Lo que sea que esté buscando dentro de usted es al mismo tiempo el objetivo de la búsqueda.* Ya estamos en de regreso al hogar, porque nunca nos fuimos. Usted y su hogar son en realidad la misma cosa.

¿Quién mira a través de sus ojos? ¿Quién experimenta toda su vida? Hay algo dentro de nosotros que nunca ha cambiado, que siempre está completamente quieto e inmóvil.

El trasfondo sobre el que aparece cada pensamiento es la conciencia, que es la paz perfecta, ilimitada y sin expansión.

Todos los caminos y técnicas espirituales genuinos solo tienen un objetivo, que es recordarnos esta naturaleza cristalina y verdadera de nuevo, la sensibilidad, la conciencia.

Todas las técnicas trabajan en el nivel externo para traer más armonía y relajación a nuestras vidas. Esto podría ser algo así como un nuevo trabajo. Tener un trabajo que es menos emocionante pero quizás más significativo trae más paz interior. Los ejercicios de yoga calman nuestros pensamientos, relajan nuestros cuerpos y aumentan nuestra energía. Básicamente, todas estas técnicas y caminos conducen gradualmente a más paz y relajación. ¡Pero este no es el objetivo en absoluto! Es solo el requisito previo y la preparación para la meditación real, que nos lleva más allá de todas las polaridades.

La meditación en sí misma no es un método o incluso una técnica. Es puro SER, que es lo que ya somos.

La meditación no es algún tipo de acción. La meditación es cesar toda actividad, ya sea interna o externa. Debe comenzar por poner su cuerpo en una posición cómoda y luego permanecer absolutamente inmóvil. Luego observe los procesos que tienen lugar dentro de usted: pensamientos, percepciones, sentimientos. Sin accionar, sin tratar de cambiar o mejorar nada o profundizar, nada, solo observar. No hay nada a lo que podamos llamar una técnica de meditación, no hay que concentrarse, ni siquiera recitar un mantra. ¡Ni siquiera estamos tratando de meditar! La palabra «meditar» es problemática, porque puede sentir que se trata de algo que se puede hacer o alcanzar. La palabra «esperar» es quizás más precisa, pero no esperar algo, sino

### **pura espera sin objetivo.**

Permanecer absolutamente quieto y pasivo, simplemente no hacer nada. Y esto de no hacer nada no es algo que se pueda hacer: es nuestro estado natural que no requiere ningún esfuerzo. Ya está en ello. Es el dejar ir su mente, el dejar ir y llegar al descanso de sus pensamientos. Esto sucede por sí mismo.

Inicialmente su mente creará mucha ansiedad, por ejemplo intentará que haga algo «importante» con diferentes ideas, preocupaciones, planes y detenga la meditación. Puede ser que de repente tenga ideas profundas, grandes ideas sobre las que sienta que tiene que actuar de inmediato o que tiene que lidiar con un problema de inmediato, etc. Los sentimientos que de otra manera siempre han sido empujados a un lado salen a la delantera. Termina atravesando su propio infierno; todo quiere ser mirado. Pero eso pasa. Ningún proceso en la meditación es permanente: las cosas van y vienen de nuevo. Es un proceso de limpieza. No hay necesidad de que intervenga: solo deje que todo suceda y no comience a luchar contra ello.

Esta quietud es tan poderosa y potente que nada negativo puede sostenerse por mucho tiempo. Tarde o temprano su mente se tranquilizará y eventualmente se quedará

completamente quieta. Pero esto sucede por sí solo, no se puede forzar. Hay que esperar hasta que suceda por sí solo. Los bloqueos en los chakras se vuelven muy notables, tal vez como un calambre en el abdomen o el plexo solar. Estos también se disolverán gradualmente por sí mismos. El punto no es luchar contra nada de lo que aparece, sino seguir diciendo sí a todos estos procesos.

En algún momento mientras practique la meditación, llega un momento en que la mente se vuelve por un momento completamente quieta hasta su núcleo. Sin pensamientos, completa quietud de la mente. Es en este momento que la realización de nuestro propio ser verdadero y de quiénes somos realmente brilla más allá de nuestros pensamientos. Y entonces queda claro que en realidad no es que había un camino que estuviera tomando, sino que siempre había sido así; simplemente no lo notaba porque estaba distraído por la incesante corriente de pensamientos. Somos conciencia, no el contenido de esta conciencia. Somos aquellos que perciben el cuerpo, los pensamientos, los sentimientos y las experiencias espirituales. Estamos más allá de todo conocimiento y experiencia.

Las experiencias espirituales también necesitan ser liberadas. No somos todo lo que va y viene. Así que de esto se trata la meditación: atreverse a dejar ir toda actividad mental, sentir y ser y mirar, aceptar y apreciar plenamente todos los procesos internos, decir que sí. Pero no podemos hacer esto: solo podemos verlo suceder por sí solo. En Oriente, la última etapa de este dejar ir se conoce como *samadhi*.

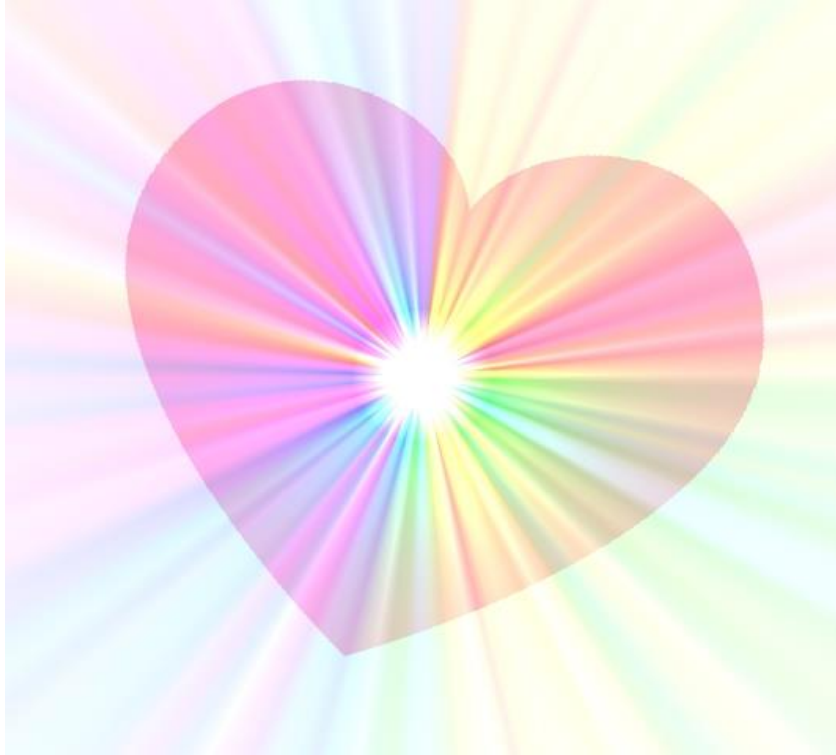
El mejor momento para meditar es entre las 4:00 y las 6:00 de la mañana. Es importante meditar todos los días. Asegúrese de que la parte superior de su cuerpo esté erguida y permanezca absolutamente inmóvil. El respaldo de una silla está bien, pero no debe apoyarse contra una pared.

Poco a poco, el tiempo que pasa en meditación se convierte en el momento más precioso de todo el día, y la paz ilimitada se expande a lo largo de toda su vida. Los cambios que esto provoca son mucho más de lo que se imagina.

## 9.6. Estar abierto al amor

# Estar abierto al amor

Meditación del corazón de Atisha (tonglen tibetano)



Para todos los que quieran regresar al hogar

Este sencillo ejercicio abre el corazón e **inmediatamente** nos pone de nuevo en contacto con nuestra compasión, con nuestro amor. Sentir nuestro corazón y nuestra compasión es embriagador. Nos sentimos elevados, seguros y sanados.

La meditación del corazón de Atisha es un ejercicio utilizado en el budismo tibetano, que tiene un efecto inmediato. No requiere años de práctica, notará el cambio la primera vez que pruebe esto.

Instrucciones:

- \* **Siéntese en un lugar cómodo**
- \* **Respire e imagine llevar el sufrimiento de sus semejantes a su corazón**
- \* **Exhale e imagine enviar todo su amor y su luz a sus semejantes**

Así que está conectando el ritmo de su respiración con una visualización, aceptando el sufrimiento y la miseria y luego enviando luz y amor. Cuanto más visualice esto, mayor será el efecto.

Siempre haga este ejercicio consigo mismo primero, inspirando su propia miseria en su corazón y enviándose amor a usted mismo mientras exhala.

Luego haga lo mismo para cada ser vivo en su habitación. Luego en su casa y si desea para toda su ciudad, solo durante el tiempo que se sienta bien para usted, al menos 5 minutos cada vez. Todo ser vivo en este mundo atraviesa el nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte.

Si hace este ejercicio en grupo, por supuesto que será mucho más poderoso. Incluso podría intentar ver qué sucede cuando lo hace al aire libre junto a otras personas. Pueden suceder cosas maravillosas. :-) Olvídense cualquier idea de lograr un objetivo o resultado.

Tal vez tenga miedo de que algo negativo u oscuro ingrese en usted. Una vez probé este ejercicio en medio del ajetreo y el bullicio de un mercado navideño y también en una concurrida estación de tren. Tuvo el efecto contrario, aumentó mi energía y me sentí completamente protegido.

## **9.7. Sexo o conciencia**

Cuanto más progresamos en el camino de la conciencia, el amor y la atención plena, más nos separamos de las apariencias internas y externas. Puede comenzar con nosotros dándonos cuenta de que un automóvil de lujo o un collar de diamantes ya no tienen ningún significado real. Continúa con dejar ir el éxito profesional, el dinero e incluso estilos de vida enteros, como la movilidad constante o un hogar seguro.

El siguiente nivel es dejar de aferrarse a los estados internos, pensamientos y sentimientos y dejar de tratar de recrearlos todo el tiempo. Nos damos cuenta de que lo que somos no tiene nada que ver con circunstancias externas, ni con condiciones internas. Cada vez está más claro que lo que llamamos «yo» no tiene nada que ver con nada de esto. Y la elección es siempre fusionarse inconscientemente con una de estas formas, es decir, ser identificado, o dejarlo ir y en su lugar descansar en la *percepción* de estas formas.

Pero también es importante dejar ir gradualmente la identificación con circunstancias y condiciones dolorosas. El sufrimiento ya no es sufrimiento en cuanto lo hemos atravesado con percepción consciente. La felicidad y el sufrimiento, los polos opuestos, se disuelven en la conciencia.

Poco a poco, solo quedan aspectos centrales: la identificación con nuestro cuerpo físico, la identificación con la energía sexual y, finalmente, la identificación con la idea de que el mundo y nosotros mismos existimos.

Trascender el sexo no significa suprimir el sexo. Significa pasar de la fusión con la energía sexual a percibirla. Entonces, si está completamente inmerso en la energía sexual, entonces vuelva esta energía consciente, ya sea que esté teniendo relaciones sexuales o no. Se trata de ser cada vez más consciente de este deseo para que esta fuerza ya no pueda hacerlo inconsciente. Es posible que se sorprenda al descubrir que la atención plena y el sexo no pueden existir al mismo tiempo...

Dirija su conciencia a la conciencia misma.

Tome conciencia de su propia conciencia.

Una verdad, no dos.



## 10. El proyecto «Grupos locales»



Me gustaría descentralizar más mi trabajo para que se puedan formar pequeños grupos locales en cada ciudad, donde los participantes puedan trabajar juntos y desarrollarse independientemente de terapeutas, maestros espirituales y sanadores. Estos grupos locales son un punto de contacto para las personas que buscan ayuda, interacción y comunicación sincera y sienten que un grupo donde puedan ser escuchados podría ser útil para ellos. El término clave es «regulación de grupo».

Fácilmente podría haber varios o incluso muchos grupos en cada ciudad, cuantos más mejor.

El objetivo es establecer un proceso grupal definido y estructurado que resulte en que la energía en un grupo aumente y los sistemas nerviosos se vuelvan cada vez más conectados y capaces de relajarse. El punto de partida central para esto es la comunicación auténtica y sincera, es decir, el intercambio sincero de nuestras propias sensibilidades y la voluntad de escuchar a los otros miembros del grupo. Así que todo lo que ha leído en este libro hasta ahora se puede aplicar dentro de un grupo de una manera práctica.

El trasfondo es que no tiene sentido adjudicar esta curación a sanadores o terapeutas profesionales individuales, ya que no hay suficientes de ellos para ayudar a todos de todos modos. Estamos biológicamente equipados para regularnos, ayudarnos y sanarnos unos a otros. Después de mucha oración y meditación, el siguiente proceso grupal surgió en mi mente, y lo estoy formulando y transmitiendo en este texto. Tiene una estructura descentralizada y autónoma que, una vez establecida, no puede ser destruida, ya que no tiene un punto de partida central como un gran maestro, autoridad o patrocinador financiero. También es autorreplicante, ya que tarde o temprano cada participante puede organizar grupos como este por sí mismo.

## Estructura de los procesos del grupo

\*\*\*

1. A cada participante se le da la oportunidad de hablar durante 10 minutos (esto puede variar dependiendo del tamaño del grupo) de lo que está contenido en sus centros principales sin interrupciones, que pueden ser pensamientos, emociones y sensaciones físicas, es decir, lo que los está afectando en ese preciso momento. (Si es posible, no debe haber ninguna historia del pasado ni ningún pensamiento que involucre el futuro). También es importante que mantengamos nuestros propios límites, por ejemplo, «eso es todo lo que quiero decir en este momento».

2. Todos los demás participantes prestan toda su cuidadosa atención a la persona que está hablando. **¡El resto del grupo debe escucharlos al 100 %!**  
¡El proceso solo funciona con escucha abierta (y con intención)!

3. El líder del grupo se asegura de que nadie los interrumpa, de que se respete el límite de tiempo y de que el grupo esté siempre atento a la persona que habla en ese momento. Se unen al proceso de la misma manera que los participantes y se les da la misma cantidad de tiempo para compartir.

\*\*\*

Tiene sentido animar a los participantes a ir más allá de su propio camino personal desde el principio, para que puedan organizar un grupo ellos mismos. Así que no solo piense en sus invitados como participantes, sino como futuros líderes de grupo.

Esta estructura también debe ser particularmente adecuada para personas que no son orientadores profesionales. Aún puede involucrarse, incluso si tiene poca o ninguna experiencia en liderar grupos: tan solo comience en un pequeño círculo privado y gane experiencia. Por ejemplo, comience con otra persona, como su pareja o un amigo, luego eventualmente invite a otra persona a unirse a usted, etc. Y puede comenzar a ofrecerlo al público general una vez que se sienta más seguro; luego lo agregaré al mapa en mi sitio web. O tal vez haya uno de sus participantes a quien le gustaría dirigir al grupo. Por favor, no haga nada que le parezca abrumador.

Puede organizar el grupo de la manera que quiera. Yo me mantendré fuera de él por completo, así que depende de usted si cobra por ello o no, etc. La única condición es que se asegure de que realmente cumple con el proceso grupal descrito aquí.

Una vez que los sistemas nerviosos de todos se han calmado y se ha desarrollado una conciencia de grupo, los roles de líder/participante retroceden a un segundo plano. El objetivo debe ser formar grupos autorreguladores donde haya tanta conciencia que los roles se vuelvan menos relevantes. Cuanto más avanza esto, más se acerca el grupo al estado de una meditación compartida, que puede ocurrir, por ejemplo, como una sesión posterior en silencio.

Si no es médico o psicoterapeuta, asegúrese también de que se respete el marco legal en su país para programas como este. Esto crea estabilidad interior.

Puede encontrar el mapa con todos los detalles sobre los grupos en mi sitio web, que se encuentra en el apéndice. Por favor, envíeme un correo electrónico si desea anunciar su propio grupo.

Los comentarios que recibo de los participantes y líderes de grupo son abrumadores. ¡Todo lo que puedo decir e informar a todos es que funciona! Mientras tanto, esta estructura continúa extendiéndose fuera de Alemania y se espera que pronto esté disponible en todo el mundo.

## **10.1. Preguntas frecuentes sobre los grupos locales**

### **Preguntas frecuentes sobre el proceso de grupo y la estructura de los grupos locales:**

**P: ¿Cómo puedo/debo/debo llamar a mi grupo?**

R: Para asegurarse de que las partes interesadas y los participantes estén seguros y sepan a dónde ir, llámelo «Grupo local» o «Grupo local basado en Gopal».

**P: ¿Por qué pone tanto énfasis en apegarse a la estructura?**

R: El proceso grupal descrito aquí está diseñado para ayudar a las personas a regularse a sí mismas y así relajarse y conectarse entre sí, incluso si no tienen un maestro espiritual o terapeuta. La estructura reemplaza al maestro o terapeuta, por así decirlo, y ayuda a garantizar que todo el proceso sea seguro, pero también que la mente/ego no pueda interferir e impedir un intercambio real. La estructura sirve como apoyo, orientación, asistencia y seguridad para permitir a que los participantes comiencen a experimentar juntos nuevas y más profundas formas de contacto.

**P: ¿Qué debo hacer si el líder del grupo no se apega a la estructura prescrita?**

R: Inicialmente, por favor, simplemente señale esto al líder del grupo. Es posible que esto esté sucediendo involuntariamente. Si cambia deliberadamente la estructura y la anuncia como un «Grupo local», simplemente envíeme un correo electrónico y eliminaré los detalles del mapa. Lo mismo se aplica a la inversa si alguien ofrece un «Grupo local», que aparece en el mapa pero luego lo llama de otra manera, lo mezcla con otros métodos o lo presenta como su propio trabajo. El procedimiento correcto es que el proveedor comparta siempre el enlace a la fuente, es decir, que declaren que todo proviene de Gopal y que mencionen el sitio web antes de distribuir la *Hoja informativa sobre los Grupos locales*. Esto no tiene nada que ver con los derechos de autor o mi ego. En cambio, estos son principios básicos para promover la transparencia y la seguridad y para dar a los participantes alguna orientación. Así es exactamente como se me dio la estructura, es un regalo del mundo espiritual y también debe cumplirse con precisión.

**P: ¿Tiene sentido explorar cualquier tema planteado en el proceso grupal si estos no corresponden al proceso grupal real?**

R: De hecho, sería mejor dejar lo que se ha dicho en el proceso grupal, es decir, no ir a por un café y discutirlo inmediatamente después. Una idea sería bailar con música durante media hora después, o meditar en silencio durante media o una hora y luego ir directamente a casa. En su lugar, tal vez se podría organizar un tiempo para conversar *antes* de que comience el proceso grupal.

**P: ¿Deberían los participantes ser conscientes si se están perdiendo demasiado en las historias en lugar de informar sus sentimientos y condiciones aquí y ahora?**

R: En casos como este, tiene sentido que el líder del grupo señale cómo alejarse de las historias nuevamente, ya que esto no interrumpe el proceso. Podrían hacer preguntas como «¿Qué sucede ahora? ¿Qué estás sintiendo ahora?»

**P: ¿Con qué frecuencia debe reunirse el grupo? ¿Las sesiones deben tener intervalos semanales o solo mensuales? ¿Qué recomendaría?**

R: No creo que haya una regla estricta; depende de los participantes. Consultaría esto con los miembros individuales del grupo.

**P: ¿Es necesario mantener los 10 minutos de tiempo de la conversación en todos los casos?**

R: Deje que la siguiente persona tenga su turno si eso es lo que quiere el participante. Puede ser muy desagradable si un grupo lo está mirando a uno cuando «no se siente correcto», por así decirlo, y no hay comunicación. Pero tal vez él o ella solo quiere sentarse en silencio y disfrutar de la atención del grupo, lo cual está completamente bien. Lo mejor que puede hacer es preguntar.

**P: Ya hay un grupo local en mi ciudad, ¿puedo organizar uno?**

R: ¡Sí, definitivamente! ¡Cuanto más haya, mejor! Podría haber miles en cada ciudad. No es una competencia, es una situación en la que todos ganan. El tamaño más pequeño de un grupo sería de dos personas, lo que también funciona, por ejemplo, para parejas. ;-)  
Incluso puede ser miembro de más de un grupo o ejecutar varios grupos; nada de esto es un problema.

**P: Me interesa participar en un intercambio, pero no quiero dirigir el grupo yo mismo o no tengo el espacio. ¿Debería registrarme de todas maneras?**

R: Sí, definitivamente. Esto significa que cualquiera puede ver que hay alguien en su área a quien le gustaría formar un grupo. También significa que las personas de su región pueden comenzar a establecer contactos con usted. Alguien que quiera liderar el grupo y que tenga un espacio adecuado aparecerá tarde o temprano.

**P: Me siento vacío/a por dentro, aunque creo que otras personas me han estado escuchando.**

R: La sensación de vacío siempre significa revivir una desconexión anterior. Le sugiero que verifique si se aplica alguno de los siguientes factores: el resto del grupo no estaba realmente escuchando (por ejemplo, estaban distraídos por sus propios pensamientos y procesos) o simplemente no me di cuenta de que ninguno de los demás estaba escuchando, por ejemplo, debido al hecho de que me separé interiormente de los demás mientras hablaba. Lo que sucede a menudo es que solo podemos centrarnos en nosotros

mismos cuando nos separamos por primera vez, lo que puede ser una característica del trauma del apego. Si este es el caso, entonces puedes tratar de ser cada vez más consciente de los demás al mismo tiempo que está hablando, para que usted y los demás puedan estar presentes al mismo tiempo. El vacío tiende a indicar separación (los demás no están presentes), mientras que sentirse abrumado tiende a asociarse con estar demasiado con los demás (yo no estoy presente).

**P: He completado mi registro, pero nadie se ha puesto en contacto conmigo todavía...**

R: Esto se debe al hecho de que no fluye energía. Hay una enorme necesidad; por favor vea el video (en alemán) en YouTube llamado «*Aufbau lokaler Gruppen für Kontakt und Heilung V*» («Creación de Grupos locales para el contacto y la curación V»).

**P: ¿Es posible que tengamos dos o más sesiones de intercambio una tras otra con un breve descanso en el medio?**

R: ¡Por favor, *no* haga esto! Esto lleva a que la mente se interponga en el camino nuevamente y no todo se comparta («puedo hacer eso en la segunda sesión»). Se pierde la totalidad; eso no estaría en el espíritu de este proceso. Solo hay un momento: o vive en él o no. No puede dividir o posponer nada. Si está recibiendo demasiadas «sugerencias de mejoras» de los participantes, consulte mis instrucciones para mantener la estructura a toda costa.

**P: ¿Debería el grupo estar abierto a cualquiera que quiera aparecer espontáneamente, o es mejor permanecer cerrado y tener un grupo fijo de participantes regulares?**

R: No hay restricciones, puede ofrecer ambas opciones. El grupo puede incluso querer que se lleve a cabo en un entorno cerrado para que se pueda construir más confianza y se puedan alcanzar niveles más profundos. Ofrecer ambas opciones tiene la ventaja de que pueden probarlas sin ningún compromiso y luego cambiar al grupo cerrado si quieren profundizar aún más.

**P: ¿Qué debo hacer si no quiero a alguien en mi grupo o ya no quiero que esté allí?**

R: Es importante recordar que es SU grupo. ;-) Esto significa que usted es completamente libre de decidir qué quiere a este respecto. No tiene ninguna obligación ni de parte mía ni del lado legal ni de ningún otro lugar de permitir que nadie se una. Debería ser una experiencia agradable para usted y sus participantes crecer juntos en conciencia. Tampoco tiene que dar ninguna razón. Por ejemplo, puede decir o escribir respetuosamente: «Lo siento, pero no quiero que asistas por razones que prefiero no discutir. Por favor, busca otro servicio de apoyo o pregunta en otro grupo».

**P: ¿Deben nuestros ojos estar abiertos o cerrados cuando alguien está hablando?**

R: Por favor, mantenga los ojos abiertos, tanto al hablar como al escuchar, para que todos mantengan los ojos abiertos tanto como sea posible. Se trata de estar conectado con la gente *exteriormente*. Si alguien no quiere mirar directamente al grupo, puede mirar al suelo o por una ventana, por ejemplo.

**P: ¿También podría ejecutar un grupo como este virtualmente en Internet, por ejemplo, usando Skype?**

R: Eso no es lo que quiero, al menos no en relación con mi nombre o los proyectos de «Grupos locales». Los sistemas nerviosos necesitan contacto físico y compartir. Se supone que este proyecto nos devolvería al contacto con personas reales. Un intercambio de esta naturaleza no pertenece en absoluto a Internet, sino a un entorno protegido.

**P: ¿Tiene sentido que los líderes de grupo se conecten entre sí a través de Internet?**

R: No, eso no tiene sentido; de hecho, interrumpe todo el proceso. La mente siempre quiere evitar una reunión real y directa con una comunicación completa. Los líderes de grupo que quieren o necesitan redes virtuales con otros líderes de grupo están demostrando que no están compartiendo cosas cruciales en su grupo. Entonces, se canaliza fuera del grupo local a través de Internet y la energía (ya) no está disponible. Esto se siente bien al principio porque la presión se puede liberar temporalmente en una plataforma periférica. Pero esto crea una separación invisible entre líderes y participantes y refuerza esto cada vez que una reunión de líderes de grupo se celebra virtualmente, lo que ya no tiene nada que ver con mi proyecto. Se supone que sucede exactamente lo contrario, que es que los roles se desvanecen en el fondo. Pero esto solo puede suceder si todo lo que involucra al grupo también se comunica en el grupo. Permítame repetir: todo lo que quiere intercambiar virtualmente pertenece al grupo local, ahí es donde tienes que comunicarlo. Esa es la única forma en que puede haber una transformación.

**P: ¿Qué debo hacer si espontáneamente siento un fuerte odio o deseo sexual hacia alguien en el grupo? ¿Puedo comunicar esto?**

R: En principio, sí. Se trata de comunicar todo, especialmente cuando se trata de los movimientos básicos, intensos y de base biológica que siempre tienen que ver con la seguridad o la procreación. Esto es lo que generalmente se suprime, se niega y casi nunca se comparte, a pesar de que se refiere al núcleo de nuestra experiencia. El factor decisivo es si usted se siente cómodo compartiendo eso. No se trata de ignorar sus propios límites. Lo que le produce a la persona a la que afecta es su problema; no necesita preocuparse por eso. Siempre que se comunique de manera neutral, es decir, sin hacer ruido, incluyendo historias, etc., siempre conduce a una mayor cercanía y a la ruptura de polaridades.

**P: ¿Qué debo hacer si los participantes se comportan de manera desconsiderada, no cumplen con las reglas o hacen otra cosa que va en contra de lo acordado y que me causa estrés como líder del grupo?**

R: Como líder del grupo, necesita sentirse cómodo. Por supuesto, todo el mundo tiene problemas, por lo que siempre hay algo que se despierta y quiere ser compartido. Sin embargo, si suceden cosas con las que no se siente cómodo y que interrumpen el proceso en su conjunto (por ejemplo, simplemente levantarse y salir después de la hora de hablar), debe pedirle al participante que se vaya y excluirlo del grupo. Esto es muy importante, sobre todo para usted. Y no hay ningún problema con eso en absoluto, puede invitar y desinvitar a quien quiera: es su grupo. Por supuesto, tiene sentido intentar hablar con ellos y aclarar las cosas por adelantado, o asegurarse de que, antes de permitir que alguien se una a su grupo, este haya visto la descripción y al menos el primer video de Youtube acerca de los Grupos locales.

**P: ¿Qué debemos hacer si alguien tiene trastornos mentales graves?**

R: No acepte a nadie en el grupo con quien no se sienta seguro y cómodo. No es un servicio de asesoramiento, no es curación: es un grupo de autoayuda. No está actuando como psicoterapeuta, solo como organizador. Nadie puede esperar que tenga experiencia en este campo. Después de todo, usted también es un participante y le gustaría usar el grupo para sus propios problemas. Puede organizar una conversación inicial antes de tomar una decisión sobre la aceptación de un participante. También puede obtener una firma que indique que la salud mental del posible miembro es buena en general. Y puede excluir a cualquier persona del grupo en cualquier momento sin dar una razón.

**P: ¿Tengo que usar el símbolo G de alguna manera con respecto a mi grupo?**

R: El símbolo G es solo una herramienta y está destinado a ayudar a las personas a establecer contactos para que podamos identificarnos rápidamente. Si a alguien no le gusta, no está obligado a usarlo. El símbolo es básicamente un libro condensado.

**P: ¿Debe el grupo reunirse en una sala neutral (sala de práctica, sala de seminarios, etc.) o también puede tener lugar en un entorno privado, como en la sala de estar de alguien?**

R: Como regla general, no tengo nada en contra de la reunión de grupo en salas privadas. Sin embargo, por varias razones, es mucho mejor escoger un espacio neutral donde no se vea afectada la privacidad de nadie. Si desea recibir al grupo en su propia casa, asegúrese de poder entenderse con las personas que asistirán y de que se sienta seguro y cómodo con ellas. En caso de duda, tenga una reunión inicial fuera de su propia casa. En última instancia, descubrirá si esto funciona para usted o si preferirá usar una sala de seminarios.

**P: ¿Se les permite a los oyentes reaccionar de manera no verbal a ciertas declaraciones como «Tu mirada me produce...», como sonreír para tranquilizar a quien está hablando o para tranquilizarse uno mismo?**



R: Idealmente, no debe haber ninguna interacción, la atención del grupo solo debe darse a través de la atención plena. Si ocasionalmente otras personas sonríen en respuesta, esto no es un problema. Sin embargo, se debe tener cuidado de garantizar que nadie use este método todo el tiempo para lograr un intercambio. Entonces, en lugar de reaccionar con una sonrisa, etc. para evitar una sensación desagradable, sería mejor comunicar este sentimiento cuando sea su turno de hablar.

**P: ¿Cómo puedo apoyar a un miembro de mis grupos que esté pensando en establecer su propio grupo?**

R: Una buena opción es dejarlos liderar el grupo de vez en cuando para que puedan obtener alguna experiencia inicial. Esto les ayuda a aprender que algo así es factible e incluso puede ser divertido. :-)

**P: ¿Qué debo hacer si un miembro del grupo se niega deliberadamente a compartir y solo quiere estar allí?**

R: El grupo trata acerca de aprender a comunicarse con sinceridad, lo que significa realmente querer escuchar y realmente comunicarse tanto como sea posible. Cualquiera que no quiera hacer ninguno de estos debe ir a otro lugar.

**P: ¿Cómo podemos hacer que el proceso sea aún más intenso?**

R: Una vez que se hayan conocido un poco y confíen el uno en el otro para que haya más seguridad, pueden comenzar a compartir sus sentimientos, deseos y disgustos con respecto a los otros miembros del grupo cada vez más. Esto conducirá a una intensificación drástica de los procesos. Además de eso, siempre son los oyentes los que hacen el «trabajo» real. Si los oyentes son capaces de dar su atención *ininterrumpida* a quien habla y no miran hacia otro lado ni piensan en nada más, el efecto en ellos será el máximo posible. Si no es posible que alguien mire directamente a quien habla, es bueno tener al menos una parte del cuerpo de quien habla a la vista, por ejemplo, sus pies o la parte superior de su cuerpo. Esto permite que fluya al menos un poco de energía. Otro consejo por el momento: Asegúrese de que solo el líder del grupo pueda ver un reloj o la hora, porque de lo contrario esto despierta procesos contradictorios en el sistema nervioso que no son propicios para el proceso.

## 10.2. El símbolo G



Quería un símbolo por el cual las personas pudieran reconocerse unas a otras cuando quisieran paz y hubieran dominado el intercambio sincero descrito en este libro, o al menos se hubieran esforzado en ello y lo hubieran puesto en práctica. Este símbolo se puede usar en cualquier lugar, como una pegatina, un póster, en una tienda, en tarjetas de visita, sitios web, etc. Está destinado a unificarnos a todos los que queremos la paz y reconocernos por ello. Eventualmente podremos reconocernos unos a otros por nuestro aura o resplandor, pero hasta entonces es útil tener un símbolo. Funciona como un ancla en el mundo de lo que se describe en este libro. Incluso se podría decir que la G representa la energía en este libro en su forma más concentrada. *Este símbolo apareció en mi mente y no tiene nada que ver con el nombre Gopal.* Es un símbolo de intercambio sincero. La G simboliza un grupo: se mueve en círculo y finalmente ingresa. El círculo delimitante representa la protección de este desarrollo por parte de una autoridad superior. ¡Que cumpla su efecto global!

LUZ \* AMOR \* SANACIÓN \* PAZ \* FELICIDAD

*Gopal*

## 11. Agradecimientos

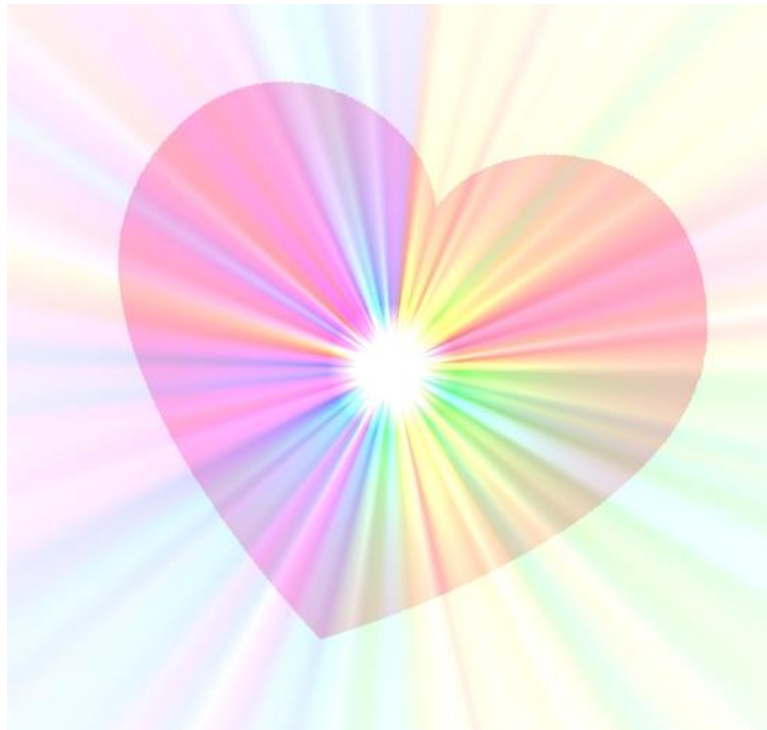
Estoy particularmente agradecido con todas las personas de las que he podido aprender directa o indirectamente:

OSHO, Stephen Porges, Laurence Heller, Peter Levine, David Berceci,  
Bessel van der Kolk, Bruno Gröning, Suzanne Segal, Tenzin Wangyal Rinpoche,

Hans, Adima, Soham, Horst, Puramaryam, Elisabeth S.-K.,  
Karin W., Manish, João de Deus,  
Ramón, Barbara O.,

Kristina

...y usted.



## **12. Apéndice**

### **12.1. Lecturas recomendadas**

Berceli, D. (2013). *Ejercicios para la liberación de la tensión y el trauma (TRE)*. CreateSpace Independent Publishing Platform

Brennan, B. (2012). *Hágase la luz: Manos que curan 2*. Ediciones Martínez Roca

Dana, D. (2020). *La teoría polivagal en terapia: Cómo unirse al ritmo de la regulación*. Elephtheria

Heller, L., LaPierre, A. (2020). *Curar el trauma del desarrollo: El método relacional neuroafectivo (NARM) para restablecer la conexión*. Elephtheria

Levine, P. (2021). *En una voz no hablada*. Gaia Ediciones

Porges, S. (2020). *Guía de bolsillo de la teoría polivagal: El poder transformador de sentirse seguro*. Elephtheria

Segal, S. (2019). *Colisión con el infinito*. Gaia Ediciones

van der Kolk, B. (2020). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Elephtheria

Wangyal, T. (2013). *El despertar del cuerpo sagrado: Yogas tibetanos de la respiración y del movimiento*. Gaia Ediciones

### **12.2. Contacto / Internet**

Correo electrónico de Gopal:  
[gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net)

Página web / Eventos / DVD:  
<https://www.traumaheilung.net/>

Proyecto de Grupos Locales:  
[www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html](http://www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html)

Hoja informativa de grupos locales (en alemán):  
[www.traumaheilung.net/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf](http://www.traumaheilung.net/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf)

Puede involucrarse en la creación del próximo libro enviándome sus comentarios, preguntas y cualquier tema que le gustaría que desarrolle en él.



El psicólogo **Gopal Norbert Klein** es uno de los terapeutas de trauma más conocidos en la escena espiritual. Lo especial de su trabajo es cómo combina las últimas investigaciones neurocientíficas sobre el trauma con experiencias y dimensiones espirituales. Él mismo sufrió y, por lo tanto, tiene un profundo conocimiento de la curación del trauma a partir de su propia experiencia. Durante décadas ha estudiado su propio camino de sanación y ha conocido a muchos de los principales maestros espirituales. La combinación de la comprensión del sistema nervioso con la atención plena en el contacto interpersonal hace de su trabajo una verdadera explosión de transformación. Además, Gopal es un orador popular en conferencias. Trabaja como autor y productor de DVD y organiza seminarios y retiros internacionales. Es el fundador del método FLOTAR para la regulación profunda de grupos enteros. Sin embargo, los «Grupos locales» son su proyecto más importante. Las personas son capaces de desarrollarse juntas en estos, incluso si no hay psicoterapeutas o maestros espirituales. Por último, pero no menos importante, Gopal Norbert Klein se compromete a difundir el método del *Pulso tibetano*, que alguna vez fue un secreto muy bien guardado.

## **Sanar las relaciones gracias a nuevas experiencias en contacto**

*Si la iluminación no ha funcionado o su relación está en crisis, entonces este libro es para usted. La experiencia en trauma se fusiona con las dimensiones espirituales en un enfoque completamente nuevo para ser feliz con su propia vida y junto con su pareja. ¡Una guía práctica que lo tiene todo!*

Las relaciones solo funcionan donde no hay ego; tener una relación o establecer una conexión es la muerte del ego. Nos embarcamos en un viaje hacia la conexión, durante el cual nuestra percepción de nosotros mismos como individuos separados pasará a un segundo plano. Esto no significa que perdamos nuestra identidad, sino que estamos desplazando nuestro centro de un «yo» o un «tú» a estar conectados con otras personas. Esta vida interconectada es un intercambio en todos los niveles: en el habla, en el cuerpo y en el espíritu de cada persona, pero también en el flujo de energías que nos rodea. El principio clave es la comunicación sincera.

El libro «**La sanación de las relaciones I**» describe la fusión de la última terapia de trauma de Occidente con los métodos espirituales del Lejano Oriente. Crea un campo transformador muy potente *dentro de usted* y llega al fondo de aquello de lo que se trata su vida en las relaciones de una manera *práctica*. Cuando se aplica, no solo conduce a la felicidad relativa, sino a la trascendencia de todas las polaridades, todos los niveles de ser más allá del sufrimiento y la felicidad... Samadhi.