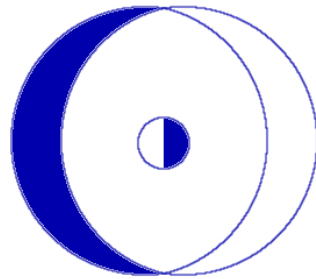




Gopal Norbert Klein

Curación de las relaciones I

Terapia de trauma y espiritualidad



Copyright © 2018 Gopal Norbert Klein

Copyright traducción al español © 2020

www.traumaheilung.net (Curación de trauma)

El libro (en línea y en versión impresa) puede copiarse como un todo, reproducirse y usarse en sus propios seminarios y eventos, y puede descargarse en línea. ¡Se prohíbe la duplicación o la provisión para descarga *en partes o extractos*, así como el uso comercial! Todos los derechos son propiedad de Gopal Norbert Klein.



Índice

| | |
|--|----|
| Prólogo..... | 5 |
| 1. Si no sabes qué hacer | 6 |
| 2. La biología de la interacción..... | 7 |
| 3. Cuatro opciones en las relaciones | 9 |
| 3.1. Suprimir | 10 |
| 3.2. Actuar..... | 12 |
| 3.3. Meditar | 12 |
| 3.4. Comunicar | 13 |
| 4. Si no tengo pareja | 14 |
| 5. La comunicación es la clave | 15 |
| 5.1. Emociones o nivel de hechos..... | 15 |
| 5.2. Autonomía o fusión..... | 17 |
| 5.3. El continuo de regulación | 20 |
| 5.4. Atención en el contacto..... | 22 |
| 5.5. La práctica..... | 23 |
| 5.6. Escuchar es sagrado..... | 26 |
| 5.7. Superar obstáculos | 26 |
| 5.8 Compartir pensamientos | 28 |
| 5.9. Flujos de energía | 29 |
| 5.10. Guerra energética vs. comunicación | 30 |
| 5.11. Amar juntos: padres e hijos..... | 32 |
| 5.12. Una nueva tierra..... | 32 |
| 5.13. Notas para los medios | 35 |
| 6. Tratar con ira y odio..... | 36 |

| | |
|--|----|
| 7. Trauma del apego y de la espiritualidad | 38 |
| 7.1. Cómo el trauma puede afectar la experiencia personal..... | 38 |
| 7.2. Pacientes con trauma en Satsang | 40 |
| 7.3. Satsang desde la perspectiva de la terapia de trauma..... | 45 |
| 7.4. Los pensamientos excesivos | 47 |
| 7.5. Consulta con psicoterapeutas | 51 |
| 7.6. Reconocimiento por tu desempeño..... | 52 |
| 7.7. FLOATING..... | 52 |
| 8. Un misterio olvidado | 54 |
| 9. Transformación a través de la lectura..... | 57 |
| 9.1. El espejo de la mente..... | 57 |
| 9.2. Superar la iluminación | 59 |
| 9.3. El capítulo del puente | 65 |
| 9.4. Dónde te puedo encontrar | 72 |
| 9.5. Aprender a meditar | 73 |
| 9.6. Apertura para el amor..... | 76 |
| 9.7 Sexo o conciencia | 78 |
| 10. Proyecto «Grupos locales»..... | 80 |
| 10.1 Preguntas frecuentes sobre Grupos locales | 82 |
| 10.2 El símbolo G | 91 |
| 11. Gracias | 93 |
| 12. Apéndice | 94 |
| 12.1 Literatura recomendada..... | 94 |
| 12.2 Contacto / Internet..... | 95 |

Prólogo

Este libro es feliz si puede estar contigo. Se trata del principio clave de las relaciones felices y, por lo tanto, del cambio de este mundo hacia el bien. Es completo e íntegro en sí mismo. Contiene activaciones en todos los niveles, desde el individual hasta el planetario. El libro comienza con información útil, con formación de contexto y luego trata cada vez más de hacer de *la lectura en sí* una puerta de entrada a la conciencia.

Si tienes pareja, te sugiero que lean este libro juntos. Representa mi propio camino y, por lo tanto, está escrito directamente de la experiencia. Lo que experimentes aquí no solo puede convertir tu relación en un reino de los cielos, sino que también tiene el potencial de transformarla profundamente, más allá de todos los problemas de pareja. Si actualmente no tienes pareja o nunca has tenido una relación, esta nueva conciencia puede ayudarte a tener una persona maravillosa y adecuada en tu vida.

La relación solo funciona sin ego, la relación o conexión es la muerte del ego. Nos embarcamos en un viaje de conexión, con nuestra percepción como un individuo separado en un segundo plano. Esto no significa que te rindas, sino que cambiamos nuestro centro de «Yo» o «Tú» a estar conectados con otras personas. Esta vida conectada es un intercambio en todos los niveles: el lenguaje, el cuerpo, la mente y los flujos de energía.

El principio clave es la *comunicación honesta* sobre lo que necesitamos y queremos y sobre lo que no queremos y no es bueno para nosotros. Eso realmente lo diría todo. Dado que la implementación a menudo es difícil debido a experiencias de conexión desfavorables en la primera infancia, me gustaría dedicar un libro completo a este tema. Es un camino directo, básicamente simple, posible en cualquier momento y factible para cualquier persona sin habilidades especiales. Corresponde al flujo natural de la vida si se omiten todos los condicionamientos de la sociedad. A este respecto, este libro te lleva de regreso a donde podrías haber sido obligado a salir de niño. Sigo planteando los problemas del trauma

del desarrollo y del trauma del apego, porque estas son las causas de todos los obstáculos de las relaciones.

Además, me gustaría transmitir algunos aspectos espirituales que me han transferido mis maestros y que he experimentado e investigado personalmente. Todo esto va mucho más allá de los conceptos de esta sociedad. A la sociedad en la que vivimos hoy le falta un conocimiento y comprensión profundos de las leyes de la vida, cómo hacer todo juntos para lograr el bienestar.

Solo cuando podamos participar en relaciones y comunidades profundas a largo plazo y felices, el camino para la meditación y la espiritualidad será claro. Sin esta base, este último se convierte en un escape de los sentimientos desagradables de la infancia, que se reactivan una y otra vez *hoy debido a la falta de conexión*.



1. Si no sabes qué hacer

A todos nos pasa que no sabemos qué hacer... Esta sociedad y cultura en la que vivimos ha llegado al final de su camino. Ya no podemos luchar, trabajar, consumir, acumular cosas y experiencias. A este respecto, todos están haciendo lo mismo, tú, yo y también todos los que aparentemente todavía pueden mantener una vida estable. ¿Por qué digo eso? Debido a que es un fenómeno colectivo, hemos perdido el contacto entre nosotros. Las personas exitosas de este sistema también sufren porque no hay una única solución, solo hay soluciones comunes. Y la solución que estamos buscando es un intercambio honesto de nuestros sentimientos y sensaciones más profundos. En cambio, vivimos más como robots

de trabajo, en un mundo imaginado y despiadado de rendimiento, éxito, autoexpresión y rivalidad. Lo que nos anima y nos hace felices no se promueve: familia, paz, relajación, conexión, comunicación, naturaleza, etc.

Así que todos estamos en el mismo barco. Sin embargo, todos podemos abandonar ese barco que se hunde individualmente, ir por caminos completamente nuevos y ayudar a otros a hacer lo mismo. Este libro es una guía no solo para transformar tu vida individual sino también para la sociedad en general. Como todos estamos buscando lo mismo debido a nuestra biología, en última instancia es muy simple. Sin embargo, este es el tabú más grande de nuestro mundo: «Anhele estar conectado, ser aceptado; anhele comunicación, paz, vitalidad, amor.»

Primero, nos salimos del camino de la programación colectiva centralizada, es decir que eres débil, pequeño y decaído y que no puedes cambiar nada en ti ni en el mundo. Este es el programa de vida que te han dado, y lo primero que arrojaremos por la borda. Te han mentido sobre ti mismo. ¡Lo más importante que puedes aprender en este libro es que puedes actuar, dar forma y cambiar el mundo! Incluso puedes *sentirte* diferente en este momento. El *sentimiento* de ser pequeño, débil, etc. no es real, es solo una parte de la matriz que dejamos junto con este libro. ¡La *realidad*, la *verdad* es todo lo contrario, es decir que puedes crear y dar forma casi ilimitadamente!

2. La biología de la interacción

Los humanos pertenecemos a la clase de los mamíferos. Los mamíferos han evolucionado sobre los reptiles al introducir algo nuevo: ¡colaboración!

Los mamíferos se han desarrollado como animales de grupo y, por lo tanto, tienen una ventaja decisiva sobre los reptiles. Juntos y en cooperación coordinada, fueron superiores a los reptiles que viven aislados. Además, los mamíferos se comunican a través de una banda de frecuencia que los reptiles no pueden

escuchar. Los mamíferos se comunican a través de tonos que son más altos de lo que los reptiles pueden percibir. Esto les permitió conectarse entre sí sin ser detectados por los reptiles. Todo esto trajo enormes ventajas en la evolución. Por otro lado, este paso de desarrollo también requirió habilidades completamente nuevas para el sistema nervioso.

Debido a que los mamíferos viven en grupos, deben poder acercarse entre ellos de manera segura y dar señales de que esto es posible. *Nuestro sistema nervioso y cerebro, por lo tanto, se desarrollaron para vivir en grupos y tener intercambios sociales.* Estar integrado en una manada, en un grupo significaba seguridad y la posibilidad de reproducción. La exclusión de la manada o del grupo significaba sufrimiento y muerte en la evolución.

¡Entonces nuestros sistemas nerviosos son fundamentales y están diseñados física y biológicamente para vivir en grupos, tener interacción social y formar relaciones a largo plazo! Para nosotros, como parte del mundo de los mamíferos, no existe una solución como individuo separado y aislado. El aislamiento y la falta de interacción social significan un estrés extremo para nuestros cuerpos. A este respecto, no hay solución o cura para nosotros solos, pero estar conectados *es* la cura porque calma las capas más profundas de nuestro sistema nervioso y, por lo tanto, nos pone en un estado de felicidad. El hecho de que nos sintamos felices y satisfechos depende en gran medida del estado de estas capas profundas del sistema nervioso (cuerpo) y puede verse ligeramente influenciado solo por procesos superiores (pensamientos).

Si podemos satisfacer las dos necesidades básicas de nuestro sistema nervioso, a saber, la seguridad mediante la conexión con otras personas y la reproducción, surge un sentimiento de paz, felicidad y satisfacción. Estos son alimentados por procesos corporales profundos que difícilmente pueden ser influenciados por el pensamiento, la resolución de problemas y la planificación.

La teoría polivagal de Stephen Porges describe estas relaciones con una claridad, profundidad y precisión sin precedentes. Proporciona una comprensión básica de las interacciones humanas basadas en procesos biológicos.¹

3. Cuatro opciones en las relaciones

Si una relación tiene éxito, se profundiza y se desarrolla aún más, pero si se estanca y termina en frustración, resignación o incluso separación, depende únicamente de si logramos comunicar nuestros estados de ánimo honestamente.

La relación surge sobre la base de estar físicamente cerca de otra persona durante un largo período de tiempo. A partir de esta proximidad física y sus interacciones, se desarrolla lo que llamamos relación. Si hay un intercambio real, esto resultará en cambios profundos y curativos en nuestro sistema nervioso y nuestra psique. Surgen la felicidad, la satisfacción y el sentido de la vida, lo que puede conducir a experiencias extáticas y transpersonales.

El nivel de felicidad en nuestras vidas corresponde exactamente al nivel de conexión que tenemos con otras personas. Y el grado de conexión está determinado por la profundidad de los niveles que podemos compartir. La conexión es la felicidad que estamos buscando. Exactamente este nivel de conectividad es el criterio que une a las personas como parejas. Una unión pura del cuerpo no conduce a la intimidad ni a la cercanía que nos nutre. Solo el intercambio honesto de todos los estados y sentimientos conduce al cielo de la relación. Aquellos que han vivido tal intimidad han alcanzado la meta de su vida terrenal, han aprendido a amar y a ser amados, a abandonar todas las barreras que los separan de su pareja y de la vida. Tales personas han pasado por la muerte de sus egos y ya viven en un paraíso terrenal.

¹ Cf. Stephen Porges (2017): *La Teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Madrid: Ediciones Pléyades.

Cada pareja comparte un aspecto central: la distancia entre sí. Esta medida es lo que las parejas acuerdan inconscientemente o aportan a la relación desde su infancia. En principio, en una pareja cada compañero tiene la misma distorsión del sistema nervioso y necesita la misma distancia. Esa es la base real, pero en su mayoría es algo completamente inconsciente. Puede verse diferente en la superficie, por ejemplo, cuando un compañero siempre intenta crear más cercanía mientras que el otro se distancia. Pero el hecho es que ambos compañeros experimentan el mismo grado de distancia y proximidad a través de sus constelaciones. Por lo tanto, no importa quién realice qué función en la superficie visible. Para una lograr una relación completa, solo hay que enfocarse en cuánto es lo que se puede intercambiar honestamente. Esa es la clave, solo tenemos que ocuparnos de eso.

Lo bueno es que crear relaciones felices es realmente muy fácil en principio. Lo que lo convierte en un desafío son las experiencias negativas de contacto que hayamos tenido durante nuestros primeros años de vida y que quizás no hayamos superado. En este libro aprenderás cómo puedes sanar de tu infancia con tu pareja y encontrar una vida feliz. Porque la curación siempre significa solo actualizar los patrones de relación y experimentar que una vida en conexión puede ser posible, segura e incluso hermosa. Todo lo demás son síntomas periféricos, por ejemplo, las enfermedades son solo el resultado de estar desconectados.

Para encontrar la felicidad, necesitamos una forma completamente nueva de tratar con nuestra pareja o con otras personas. En términos generales, tenemos cuatro opciones para lidiar con lo que sucede *en nosotros durante el contacto* con otras personas: reprimir, actuar, meditar o comunicarse. La vía dorada, que lleva a la meta de la manera más fácil y nos llevará a través de todo el libro, es la comunicación honesta. A su vez veamos las cuatro opciones:

3.1. Suprimir

La supresión es la forma más destructiva disponible para lidiar con los movimientos internos en el contexto de las relaciones. Significa separar lo que sucede

dentro de nosotros para que ya no lo percibamos nosotros mismos. Una ira que surge dentro de nosotros, por ejemplo, simplemente al negar hasta que ya no lo sintamos. Esto puede suceder desde la infancia y puede ser completamente automatizado, por lo que ya no somos conscientes de este proceso con respecto a los sentimientos individuales. Siempre se trata de sentimientos y estados en dos direcciones de movimiento: demarcación y atención, es decir, cosas que no queremos, que no son buenas para nosotros, y deseos y necesidades en relación con nuestra pareja. Suprimir significa que no reaccionamos ni actuamos y que pretendemos que no pasa nada malo.

Sin embargo, aquellos que son sensibles pueden sentir tal conflicto en el sistema nervioso de la pareja. ¡Se siente muy insoportable, porque lo que el compañero ha desterrado con éxito de su conciencia ahora crece en su propia percepción! Allí, sin embargo, es perceptible como tensión difusa y como estados sutiles de sufrimiento que son apenas tangibles. A este respecto, no salvas a tu pareja de tus propios abismos, pero lo peor es que él o ella los siente en una versión distorsionada. Para las personas que no están capacitadas en estos niveles, es prácticamente imposible tratarlo de manera adecuada e inevitablemente conduce a conflictos externos.

Un ejemplo: el compañero desplaza su ira hacia la compañera que supuestamente no le presta suficiente atención. La compañera siente esta energía como un estrés difuso en su cuerpo y, a su vez, la proyecta hacia su compañero. Al final hay un sinnúmero de discusiones sobre cosas externas que no tienen nada que ver con la causa.

Otro ejemplo: la compañera suprime su necesidad de demarcación y vida propia. El compañero experimenta el enojo suprimido asociado con la pareja en su sistema y lo percibe como un distanciamiento inminente. Para contrarrestar esto, ahora trata de llegar a su compañera aún más. Una espiral que a su vez conduce a conflictos interminables sobre eventos externos, porque las cosas cruciales no se perciben ni se comunican conscientemente.

3.2. Actuar

Actuar es un poco menos destructivo para el cuerpo que la opresión, porque lo que sucede dentro de nosotros encuentra un canal hacia el exterior. Sin embargo, nuestra pareja sufre, lo que a su vez enfatiza o destruye la relación. Actuar significa traducir un sentimiento que surge en nosotros directamente en una acción hacia la pareja. Por ejemplo, en caso de enojo, gritarle a la pareja o romper algo del hogar. Actuar también puede adoptar formas más sutiles, como hablar en exceso sobre contenido mental vacío o sobre una molestia constante. Separar también es actuar, ¡porque la separación solo ocurre cuando algo no se puede comunicar! En definitiva, esto no conduce a la meta. La actuación ocurre cada vez que *hacemos* algo en lugar de comunicar nuestros sentimientos. Sin embargo, si los movimientos internos son tan fuertes que ya no podemos comunicarlos, el objetivo es canalizarlos de una manera no destructiva: escribir cartas y luego quemarlas, gritar la ira en un ambiente seguro, golpear una almohada o un sofá, etc. Si se ha contenido una gran cantidad de ira desde la infancia, puede ser necesario actuar de esta manera antes de poder hablar con cierta distancia sobre lo que está sucediendo.

3.3. Meditar

La tercera variante es lo que intentan muchas personas espirituales: surge un sentimiento y, en lugar de suprimirlo o representarlo, estas personas se retiran e intentan «mediarlo». A diferencia de las dos primeras variantes, esta es básicamente una opción que funciona. Sin embargo, en la práctica, la mayoría no puede hacerlo porque lo que causa sufrimiento en las relaciones son siempre los sentimientos que no se han integrado desde la primera infancia. Cuando éramos niños, estábamos solos con estos malos sentimientos y si nos retiramos hoy para sentirlos, ¡estamos solos con ellos nuevamente! Para algunas personas que han experimentado traumas tempranos, esta manera de proceder es incluso potencialmente peligrosa. Si un maestro espiritual instruye a esas personas a no hacer nada y a simplemente estar con el sentimiento, entonces él no sabe lo que hace.

Siempre trato con personas que, después de años de llevar a cabo una práctica como esta, ya no son capaces de conectar con otros o de vivir en la vida cotidiana. E incluso si alguien tiene la capacidad de «meditar» todo, es un proceso innecesariamente largo y doloroso. Un trabajo directo con estados internos como tal solo es posible a partir de un cierto grado de estabilidad del sistema nervioso, que a su vez está determinado por la profundidad con la que la persona se conecta con otras personas.

3.4. Comunicar

La variante que corresponde a nuestra biología natural es la comunicación honesta y auténtica de los sentimientos que surgen en la relación. Esto *siempre* es curativo, siempre profundiza la relación y siempre conduce a la meta. No lleva tiempo: el sufrimiento se resuelve comunicándose y siendo escuchado. Esto incluso se ha descrito en la Biblia: el sufrimiento compartido es medio sufrimiento. Incluso iría un paso más allá y diría que el sufrimiento compartido es felicidad. Digo esto de una manera tan radical, porque lo experimento yo mismo y puedo experimentarlo una y otra vez en las sesiones de pareja: la comunicación honesta es flujo de energía y el flujo de energía es lo que llamamos felicidad. Es el principio clave para tener relaciones maravillosas y una vida plena.

Lo que evita que esto suceda son nuestros tabúes, que hemos llevado con nosotros desde la infancia, que nos han sido impuestos y que nos impiden realmente hablar. Suposiciones como: si digo esto, mi pareja me deja; si digo aquello, mi pareja me odia; si digo esto otro, nuestra relación se termina. Todos estos son supuestos implícitos que provienen de la infancia. En verdad, podemos compartir todo, realmente todo. Cuanto más compartimos y alcanzamos los niveles más profundos, mayor es la transformación. Puedes ir tan lejos como para decir: «No me importas.», «No te quiero.», «Quiero sexo con otras personas.», «Te odio.», etc. Eso significa que no hay límites. Porque lo que hay está allí de todos modos, lo comuniquemos o no. De hecho, ¡una relación solo comienza *después*

de decir la verdad en ese nivel, atravesando el choque y no separándose! Como dije, solo después de eso, ¡la relación podrá comenzar en una primera instancia!

Una relación solo comienza después de que ha fallado. Y podemos dejar que este «fracaso» suceda con mucho cuidado. Lo que llamamos fracaso es conocernos en lugar de vivir en nuestra imaginación. Es el encuentro con la realidad y la disolución de nuestro.

Todo lo que has escuchado hasta ahora, y realmente son cosas que abordan las capas profundas del sistema nervioso, tómallo con calma. *No estás solo*, todos somos así, yo también tengo que aprender y practicar la comunicación todos los días. Si realmente no has tratado con estas cosas hasta ahora, todo este conocimiento puede ser una sorpresa. Pero es un choque saludable, porque nos saca de nuestra prisión infantil y nos lleva a la luz de una vida consciente y adulta :-)

4. Si no tengo pareja

Siempre tienes un compañero, puede que no sea visible en este momento. Es la proyección mental de las primeras experiencias de relación en las que estabas solo y carecías del apego necesario. Siempre tienes un compañero, siempre hay personas allí. Es posible que hayas *experimentado* soledad y separación en la primera infancia. Pero la *realidad* es que nunca has estado, estás o estarás solo o separado. Por supuesto, puede ser que las capas profundas de tu sistema nervioso hoy creen viejas circunstancias de estar solo (inconscientemente). Es un riesgo aparentemente alto volver a confiar en las personas. Sin embargo, solo al atravesarlo una y otra vez tendrás *nuevas* experiencias y, por lo tanto, encontrarás tu hogar de conexión. Una oración que puede ser útil en esta situación: «Querido Dios, por favor guíame en el camino del amor».

Si no sabes cómo proceder, aquí hay algunas sugerencias útiles: llena tu mente con lo que deseas. Eso puede significar ver películas de amor con un final feliz, leer historias de amor con un final feliz, pensar en el tema, imaginar realmente

cómo debería ser la pareja de tus sueños. ¿Cómo es exactamente cuando están juntos, en qué entorno, qué están haciendo? Cree muy firmemente que es posible. Pon tanta energía como sea posible. *Crea reciprocidad en tu mente al recordar una conversación agradable con una persona agradable. O imagina que estás hablando con una persona especial y que lo disfrutas.* Pero muy importante: haz algo en la vida real para que la vida te dé la oportunidad de que eso suceda, crea oportunidades al estar entre esas personas lo más que puedas e intercambiar ideas. También ve a lugares y eventos a los que normalmente no irías. Haz locuras. Participa de la sociedad, visita clubes, etc., regala cosas que hayas hecho y regala tus servicios. *Haz que todo fluya sin vincular el resultado deseado como una expectativa.*

Recuerda que el universo no te falla, todo esto sirve única y exclusivamente para cambiar *tus* patrones de pensamiento y permitirle a tu cuerpo nuevas experiencias.

5. La comunicación es la clave

En cada relación se trata principalmente de comunicar conscientemente el grado de cercanía y distancia que cada pareja necesita en este momento. Es importante comprender que el deseo de cercanía y conexión, así como el deseo de distancia y demarcación son completamente legítimos y están bien. La base de una relación es la decisión común de no luchar o separarse, sino de dar espacio a las cosas que aparecen en nosotros y, sobre todo, de intercambiar ideas sobre ellas. No importa si algo sucede afuera o no.

5.1. Emociones o nivel de hechos

La base de cada comunicación exitosa es la capacidad de diferenciar entre emociones y niveles de hecho. Usualmente mezclamos los dos. Los sentimientos que no se pueden comunicar aparecen entonces de forma distorsionada en el nivel de los hechos. Una consecuencia típica es que uno discute sobre banalidades o

aparentemente ya no tiene nada que decir. Por lo tanto, el trabajo de la relación incluye principalmente el intercambio de emociones profundas, cosas que están llenas de vergüenza o de miedo y todo lo que se percibe es peligroso o problemático. En realidad, no hay nada de eso en las relaciones siempre y cuando te mantengas en contacto. Si es así, la interrupción o la pérdida del intercambio es problemática, pero solo si no puede haber un intercambio acerca de este intercambio interrumpido o perdido :-)

Para estas cosas, al menos inicialmente, se necesita un marco seguro y protegido, que puede generarse mediante rituales fijos en ciertos momentos: por ejemplo, tomaos una hora juntos todos los viernes por la noche y sentaos (no os acostéis, la columna debe estar derecha), decorad el lugar con velas, varitas de incienso, etc. (sin música de fondo). Entonces puedes comenzar a comunicarte cuidadosamente en niveles cada vez más profundos. Debe ser un lugar tranquilo, con buena energía, por ejemplo, protegido por grandes plantas o aguas, sin otras personas ni mascotas cerca. Un lugar público como una cafetería es absolutamente inadecuado para esto.

En el diálogo, se deben dejar de lado todas las cosas externas: lo que fue, lo que será, explicaciones, circunstancias, discusiones, problemas a resolver, todo esto solo perturba el proceso. Se trata de decirnos: «En este momento me siento (divertido, triste, emocionado, desesperado, vacío, feliz, ...)». Cuando las frases comienzan así, estás del lado seguro. Puedes experimentar momentos de choque leve al principio, porque tus ideas no están afirmadas, pero también aprendes cosas maravillosas de tu pareja. *Siempre es importante dejar en claro que no se trata del contenido de lo que se intercambia, sino del intercambio en sí. El intercambio en sí es la solución, no hay otros problemas que resolver. No importa si dices «Te odio» o «Te amo». ¡Es lo mismo porque crea el mismo nivel de cercanía e intimidad!*

Mientras no os sentís 100% cómodos y seguros el uno con el otro ni estáis completamente felices, aún no os habréis comunicado cosas cruciales. Dado que estas son partes «perdidas» del niño surgidas de una lesión emocional o negligencia anterior, se trata de tus propios tabúes. Algo que no quieres compartir en ninguna circunstancia. Sin embargo, ¡es exactamente eso! Mientras no comuniqués

todo en todos los niveles, tendrás estrés en tu cuerpo. El estrés no son emociones, sino la reacción del cuerpo al peligro si no puedes actuar al mismo tiempo. Estas son exactamente las partes del niño que estaban expuestas al miedo y a la amenaza y que no pudieron actuar ni comunicarse, por lo que no fueron vistas por los padres. Como resultado, estas partes no pudieron, por así decirlo, crecer contigo durante tu desarrollo y siguen esperando para ser percibidas y escuchadas (integración). Con la comunicación total, todo el estrés en tu relación desaparece y hay una profunda relajación, paz y satisfacción. Puedes liberarte de todo sufrimiento de esta manera, sin psicoterapeutas y sin maestros espirituales.

De esto se tratan los movimientos básicos de todos los organismos de la naturaleza: movernos hacia algo que necesitamos y que es bueno para nosotros, lejos de lo que no nos hace bien o representa un peligro. Eso significa que queremos crear más cercanía o más distancia con una persona. Esto ocurre en forma 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 has elegido. Esta decisión no fue una decisión consciente, fue tomada por el sistema nervioso en los primeros años de vida. Es la mejor «solución». ¡Lo que sufres hoy nació de la oportunidad de sobrevivir! Lo interesante es que esencialmente solo hay dos variantes de esto, a saber, una consiste en salvar la conexión con las personas de referencia y renunciar a sacrificar tu autonomía y tus propias necesidades; y la otra, por otro lado, implica renunciar a la conexión con las personas de referencia y salvarte, es decir priorizar tus necesidades, para mantener tu autonomía. Has decidido una variante y ya sabes exactamente cuál. También puede ser que tomes ambas o que incluso intercambies estas variantes en tus relaciones actuales, pero en el fondo una de estas estrategias de supervivencia determina toda tu vida.

Por supuesto, hay variantes y formas diferentes que se describen desde sistemas de tipos simples hasta muy complejos, como el Eneagrama o el Tibetan Pulsing. Sin embargo, alcanza con ser consciente de tu propio movimiento básico en las relaciones para encontrar el camino. Y de esta manera estás actuando en contra de tu propio carácter: si siempre te alejas, ¡ve hacia el otro lado! Si siempre estás corriendo detrás de algo, ¡quédate contigo!

Elegimos una de estas estrategias en los primeros años de vida. Si los padres no han abordado adecuadamente nuestras necesidades, hemos comenzado a separarnos internamente de ellos y del mundo y a huir hacia nuestro mundo de pensamiento o hacia la percepción del cuerpo. Nos separamos de nosotros mismos, separamos nuestras necesidades y nos fusionamos simbióticamente con nuestros padres para salvar la conexión con ellos. Salvamos nuestra autonomía o salvamos la conexión con nuestros padres. Ambos caminos tenían un precio alto, pero sirvieron para ayudarnos a sobrevivir y a mantener estable nuestro sistema nervioso. Ambos son aspectos centrales en torno a los cuales giran los términos “trauma del desarrollo” y “trauma del apego”. Es muy importante pensarlo, porque representa nuestro patrón de relación hoy como adultos y tiene un impacto masivo en el grado de cercanía y de conexión y, por lo tanto, en la felicidad de nuestra vida.

Si has elegido la variante de la autonomía, tendrás dificultades para ponerte en contacto con otras personas. Si eliges la variante de la fusión, tendrás dificultades para mantenerte fiel a ti mismo en las relaciones. En ambos casos, siempre falta alguien. En el primer caso falta el otro, en el segundo caso faltas tú. Ambas variantes se pueden alternar. Entonces, en realidad, mientras esto no se resuelva, no tenemos ninguna relación, porque siempre falta alguien. Hay viejas máscaras y mecanismos de protección con los que tratamos de relacionarnos.

Solo cuando comenzamos a darnos cuenta de que nuestras vidas como adultos ya no dependen de otras personas, podemos realmente relacionarnos. Esto significa que podemos comunicar tanto nuestras necesidades de fusión como nuestras necesidades de autonomía. Ejemplos: «Me gustaría acurrucarme contigo,

estar juntos, hablar, hacer algo, etc.» o «Eso no es bueno para mí» o «Necesito los próximos 2 días para retirarme».

Forma de curación para las personas que han elegido su autonomía:

Te has retirado a tus pensamientos o a tus síntomas físicos. Los has identificado y los usas como si fueran un compañero sustituto. Por lo tanto, se trata en esencia de volver a mirar hacia afuera y eso significa *realmente* volver a tratar con otras personas, forzándote a estar interesado en los demás. Un hito en el camino es cuando descubres que empiezas a querer estar con otras personas para identificarte con ellas, verlas como algo real y valioso. Llega el momento en que puedes permitirte necesitar a otras personas. Y esto se sentirá muy curativo y ya no amenazará tu existencia.

Forma de curación para las personas que eligieron la fusión:

Te has rendido y te has perdido por completo en otras personas, prácticamente estás tratando exclusivamente con otros y ya no te percibes a ti mismo. Por lo tanto, tu camino es exactamente lo contrario: se trata de detener la preocupación mental con otras personas y, en cambio, ¡volver a la percepción de tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y *comunicarlos!* ¡Es muy importante que reconozcas que la preocupación mental con otras personas *no es una relación ni una comunicación!* Solo cuando comiences a regresar al juego avanzarás.

Es importante saber que siempre tenemos ambos aspectos dentro de nosotros, como cuando éramos niños y no podíamos tener un vínculo seguro. ¡Un niño que no recibe el cuidado amoroso adecuado en forma de seguridad y libertad siempre se separa de ambos, de sus necesidades y de la conexión con sus padres! Es una separación necesaria para mantener el sistema nervioso estable y funcional en dicho entorno, es decir, para sobrevivir.

Cuanto más me adapto, mayor es la necesidad (reprimida) de autonomía. Cuanto más me retiro a mi autonomía, mayor es la necesidad (reprimida) de

conexión. Por lo tanto, siempre sufrimos de ambos, pero principalmente vivimos en un polo porque al menos esto nos ha permitido tener una conexión parcial con los padres.

Si el entorno fue tan caótico o destructivo que ni el aislamiento interno ni la sujeción simbiótica al exterior condujeron a la estabilidad, entonces el resultado ya no es un trauma de apego «justo», sino que el desarrollo va en la dirección de cuadros clínicos psiquiátricos. Esto solo debe mencionarse en aras de la exhaustividad y no es el tema de este libro.

5.3. El continuo de regulación

Hemos observado la constelación de relaciones al más alto nivel y podemos llamarla nivel horizontal, porque se trata de proximidad y distancia, es decir, lo que sucede en relación con otras personas. El segundo nivel decisivo es el de tu propio cuerpo, podría llamarlo vertical, ya que no tiene relación con lo externo, sino que solo se refiere a la percepción de nosotros mismos.

En cuanto al trauma y al camino de la curación, en realidad solo nos movemos dentro de los cinco estados del cuerpo. Estas son adaptaciones involuntarias del SNA (sistema nervioso autónomo) a la situación externa. El primer estado es el de la curación, la relajación, la felicidad y el bienestar, nuestro estado normal real, que, sin embargo, solo es asumido por el cuerpo si clasifica el ambiente como seguro. Esta clasificación de si el ambiente es seguro, potencialmente peligroso o incluso potencialmente mortal no surge de nuestra voluntad, sino que es realizada por el sistema nervioso autónomo. Esto puede ser diametralmente opuesto a nuestra evaluación consciente. Ejemplo: una conferencia frente a una gran audiencia. La mente reconoce a través de los sentidos que no está sucediendo nada peligroso en el escenario en este momento, pero el cuerpo lo percibe como una amenaza para la vida y experimenta un gran miedo.

Cuando hay peligro, el cuerpo se activa para luchar y huir. Nuestro cuerpo proporciona la máxima energía posible para combatir el estrés físico extremo. Todo el organismo se está preparando para una lucha por la vida, la muerte o la huida.

Si no hay forma de implementar esta energía *físicamente*, por ejemplo, porque el oponente es abrumador y no hay una ruta de escape a la vista, o porque el cuerpo no se puede mover (está enterrado, está atrapado en un automóvil, etc.), esta energía en nuestra experiencia subjetiva cambia primero a ira y odio y luego a miedo y pánico.

Si no es posible cambiar algo en esta situación durante un período de tiempo más largo, es decir, si no se puede actuar, hay un entumecimiento (*shut-down*; tanatosis). El cuerpo se insensibiliza, además de experimentar una alta excitación, y se disocia cada vez más y más.

En una etapa aún más avanzada, el organismo se rinde por completo y pierde la tensión muscular. Nos sentimos deprimidos, apáticos y ya no queremos participar de la vida.

Toda nuestra vida se mueve principalmente dentro de los primeros cuatro estados: relajación, activación, ira / odio o miedo / pánico y entumecimiento. Durante todo el día (inconscientemente) no hacemos nada más que intentar una y otra vez entrar en el primer estado de regulación y seguridad para que el cuerpo finalmente pueda relajarse.

El cambio entre estos estados normalmente siempre es apropiado según el medio ambiente, ya que representa los niveles de defensa de nuestro cuerpo. Solo se vuelve problemático si el cuerpo, por ejemplo, después de una experiencia de choque ya no sale del entumecimiento, aunque la situación peligrosa haya pasado hace mucho tiempo (trauma de choque), o cuando las circunstancias insostenibles o peligrosas de la infancia se prolongan y el sistema nervioso tiene que adaptarse a ellas en la fase de crecimiento (trauma del desarrollo).

En cualquier caso, el camino hacia el bienestar es lineal, no podemos omitir nada. Una persona que sufre de entumecimiento tiene que volver a la seguridad y la relajación a través del miedo / pánico, de la integración de la ira / odio y de la activación del cuerpo. Este regreso no puede hacerse de forma mental o

directamente mediante la voluntad, sino que solo se logra indirectamente a través de las impresiones corporales que surgen con el movimiento y de la profundización del contacto 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 va acompañado de sentimientos de vergüenza y culpa. En la práctica terapéutica, el retorno a la regulación puede ser, por ejemplo, en el caso de una persona con depresión que primero sienta miedo o pánico, luego culpa y vergüenza, luego enojo y odio, luego una energía de movimiento extrema que se expresa y así se completa, luego lágrimas o temblores, luego una fase de relajación y recuperación profunda. Esto puede ser en una sola sesión o puede prolongarse durante meses. No tiene nada que ver con la psicoterapia clásica, porque el trabajo esencial se lleva a cabo a través del cuerpo, a través del establecimiento de la seguridad del sistema nervioso autónomo.

5.4. Atención en el contacto

La comunicación honesta requiere un nivel creciente de atención plena en el contacto. La mayoría de las veces estamos relativamente inconscientes en medio de un intercambio con otras personas. Entonces tenemos que unir meditación y relación. Cuanto más tranquilo, más relajado puedo estar en el intercambio con una persona, más me percibo y más honesta y profundamente puedo comunicarme. Todo esto significa que nos sentimos cada vez más seguros con otra persona. Y esta seguridad garantiza que también se produzcan cambios neurofisiológicos, que a su vez nos permiten comunicarnos mejor. Entonces, en lugar de trasladar toda nuestra energía y atención a nuestros pensamientos o a otras personas, se trata de sentirnos a nosotros mismos y al mismo tiempo estar en contacto con nuestra pareja. Esto es posible al comunicar lo que sentimos en nosotros mismos.

La dificultad aquí es que la sociedad nos ha condicionado para intercambiar historias, es decir, pensamientos, en lugar de nuestros sentimientos. Muchas rela-

ciones consisten principalmente en el hecho de que los compañeros hablen sobre ideas y conceptos. Como resultado, ambos se pierden en el espacio y en el tiempo. Las historias solo pueden existir en el sistema de coordenadas del espacio y del tiempo. Sin embargo, cuando entramos en contacto directo, sentimos y nos comunicamos directamente, el espacio y el tiempo se disuelven. Porque lo que está en juego siempre está aquí / ahora, en ningún otro lado. El cuerpo siempre está aquí / ahora, no tiene historia, los sentimientos siempre están aquí / ahora, no están en el pasado ni en el futuro. Si continuamos en este camino, nos acercaremos a los estados meditativos y trascenderemos lentamente nuestro ego de forma natural. Es un proceso maravilloso, mágico y profundamente misterioso.

Sin embargo, el sistema, la matriz, la sociedad, el estado y la economía no quieren que lo veamos, subsisten debido a nuestras distracciones. Depende de nosotros defendernos de ellos y, en lugar de consumir y luchar unos contra otros, volver a lo que nos hace realmente felices.

5.5. La práctica

En términos prácticos, significa que estamos comunicando lo que sentimos en ese momento. Es importante que la mente no ingrese por la puerta trasera, por ejemplo, al decir:

«Primero debo tener o sentir algo que pueda comunicar.»

«Tengo que entenderlo primero para poder comunicarme.»

«No puedo decir eso.»

«Simplemente no hay nada que pueda decir.»

...

Estos son intentos de la mente para evitar que comuniquemos nuestro estado actual, nuestro estado emocional a la pareja. De nuevo, puedes comunicar TODO... de acuerdo con los ejemplos anteriores:

«No siento nada en este momento.»

«Me siento confundido y no entiendo lo que está pasando.»

«Tengo miedo de decir lo que siento.»

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

También se puede ver a partir de estos ejemplos que comunicarse no necesariamente significa ir más allá de nuestros propios límites. En lugar de decir más de lo que puedo manejar en este momento, es mucho mejor comunicar los límites por ti mismo. Esto también te conecta. Los límites no interfieren en este proceso. *¡No hay contenido que pueda interrumpir o impedir una conexión!*

Esta comunicación y el ser escuchado crea en nosotros la distancia necesaria con el estado interno e inmediatamente nos lleva al alivio. Esto requiere absoluta honestidad y autenticidad, por ejemplo:

«Me siento triste.»

«Estoy feliz.»

«Estoy perdido.»

«Me siento desorientado.»

«Me siento muy feliz.»

«Siento rabia y odio.»

«Añoro la cercanía y el contacto.»

«Me siento abrumado y siento que necesito retirarme.»

...

Tan pronto como las frases comienzan con «tú...» hemos dejado el nivel de comunicación honesta, entonces buscamos explicaciones, queremos entender, atacar, manipular, etc. Si tus frases comienzan con «Siento...», entonces estás del lado seguro.

Puede ser que alguien necesite mucha distancia debido a experiencias desfavorables de su infancia y que decir algo no sea suficiente, porque la presencia de una persona solo crea estrés y todo se percibe como poco claro y difuso. En este caso, primero se debe crear la distancia suficiente para calmar el organismo hasta el punto de que la comunicación sea posible en un primer lugar. Esto puede significar que la persona le pida a su compañero que no la mire, que se aleje físicamente de ella o que se comunique por teléfono.

La comunicación nunca tiene que ver con el hacer, contar historias, comprender, ni con el pasado o el futuro, ni con otros lugares, sino que siempre tiene que ver con lo que hay en ti aquí / ahora en este momento. No tiene nada que ver con tratar de resolver los problemas de la relación :-)

Con este intercambio honesto, entra en juego una tercera fuerza. La gente solía llamarla Dios o amor. Es algo indescriptible que va más allá de los dos como pareja. Tan pronto como sentimos que estamos literalmente en el cielo, tienes la sensación de que ya no estás en la tierra, porque la apertura interior es tan grande que lo que normalmente llamamos nuestra vida o sensaciones de la vida cotidiana quedan completamente en segundo plano. Caminamos juntos dentro de un espacio ilimitado que contiene todo lo que siempre hemos deseado.

El sufrimiento solo existe como una ayuda para que finalmente podamos entender que la conexión entre nosotros es la solución que anhelamos. Tan pronto como esto se entienda y se integre en la vida cotidiana, todo sufrimiento terminará.

Por cierto, si te perdiste un momento importante, no hay problema. Lo que no se comunicó no se pierde. Está en nuestro sistema y está esperando salir a la luz. Por lo tanto, puedes y debes comunicar esto siempre de forma *retrospectiva*. No

importa cuánto tiempo te tomes, incluso si tardas años. No existe el tiempo a este nivel.

Si no puedes pensar en nada que decir: ¿qué le dirías a la persona sentada frente a ti si te quedara solo un minuto de vida? ¿No sería un mensaje para todas las personas, para el universo entero, para Dios?

5.6. Escuchar es sagrado

Una habilidad, un arte, un misterio que hemos olvidado por completo y que prácticamente ya no se lleva a cabo es escuchar conscientemente. Escuchar significa que realmente escucho a una persona porque estoy interesado en lo que dice. El problema es que hoy en día ya nadie dice nada, así que ya no nos importamos y no tenemos motivación para escuchar, ¡con razón! Sin embargo, cuando alguien habla desde lo más profundo de sí mismo, la gente escucha automáticamente. Pero también es al revés: si realmente me pongo a escuchar a alguien, esa persona entra en contacto consigo misma y comienza a comunicar algo verdadero sobre sí misma. Escuchar es un acto sagrado, un arma mágica contra todo lo que nos separa. Es muy poderoso porque si escuchamos al 100% nuestro ego desaparece y esto significa que nuestra contraparte no puede mantener su protección. Hay un encuentro real, que es el punto de partida de cualquier relación duradera. El poder escuchar atentamente es la contraparte de la comunicación honesta. Ambas cosas juntas conducen al colapso de todo sufrimiento.

5.7. Superar obstáculos

Algunos ejemplos prácticos en los que puedes ver que el proceso ha comenzado, pero que luego se detiene porque no parece estar sucediendo realmente:

1. Me he comunicado honestamente, pero la respuesta esperada del compañero no llega (reacción positiva, interés a su vez para comunicarse, ...)

El punto aquí es seguir adelante. ¿Qué desencadena *la reacción inesperada* de tu pareja en este momento? Y luego también puedes compartir eso y ver qué sucede. No hay razón para detener la comunicación honesta. Si tienes expectativas en tu comunicación, estás nuevamente atrapado, es decir, has dejado el nivel de intercambio. La única excepción es si durante mucho tiempo notas que tu pareja no está interesada en tal intercambio. Entonces no vives en una relación de todos modos, sino en una recreación de tu infancia. En este caso, es posible que consideres buscar otra pareja que esté interesada en la curación y en el intercambio.

2. Me comunico, pero mi compañero siempre comienza una discusión sobre algo.

No entres en la discusión, las discusiones son siempre mentales, vacías, frías y de guerra energética. No tienen nada, pero absolutamente nada que ver con el intercambio y la comunicación. Puedes abandonar este nivel en cualquier momento volviendo a ti o a tu pareja: «¿Cómo estás, cómo te sientes?» o «Me siento ...». Pregúntale o dile eso hasta que tu pareja entre en razón.

3. Simplemente no hay nada que pueda decir, no siento nada.

Como se mencionó anteriormente, no hace falta tener ni sentir algo especial para poder comunicarlo. Ahí la mente interfiere pensando que deberías decir algo diferente, pero se trata de ti, de cómo estás ahora / aquí en este momento. Entonces puedes llegar a decir: «Tengo la sensación de que no existo en este momento» o «No sé cómo comunicarme» o «Estoy disociado».

4. Seguimos enredados en discusiones y separaciones.

El proceso aquí es muy profundo. Tarde o temprano toca los niveles más fundamentales de nuestro sistema nervioso. Si hemos tenido malas experiencias en

la infancia con respecto a las relaciones y al contacto, eso será visible. Entonces, si aparece material traumático antiguo, se muestra, por ejemplo, metiéndose en una discusión violenta, congelándose o retirándose. En primer lugar, es importante que en general sea bueno si se tocan estas capas. Significa que tu conexión ya es tan estable que estas impresiones pueden ocurrir. Si no puedes comunicar estos sentimientos en un diálogo directo, haz lo siguiente: cread más distancia cuando intercambiáis honestamente, por ejemplo, sentaos más lejos el uno del otro, o comunicaos solo por teléfono o correo electrónico, o envolveos en una gruesa manta. Todo esto tiene el propósito de crear seguridad para vuestros sistemas nerviosos a través de una mayor distancia. También se puede lograr más distancia al ralentizar la interacción. Entonces, antes de contestar algo, tómate una pausa de unos segundos. Si todo esto no ayuda, entonces grita *en una dirección*, golpea la almohada o el sofá, y descarga esta energía de una manera no destructiva. Si has hecho esto varias veces, descubrirás que te distancias cada vez más de esos estados internos y luego podrás comenzar a comunicarlos.

5.8 Compartir pensamientos

Para un flujo de energía sin obstáculos, los 3 niveles principales tienen que comunicarse en última instancia: sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos. Sin embargo, el intercambio de pensamientos solo llega al final del camino cuando has aprendido a intercambiar todos tus sentimientos y estados corporales. La razón es que la identificación con el mundo del pensamiento es tan fuerte en nuestra sociedad que fácilmente podemos perdernos en él. Algunos ejemplos concretos:

Desfavorable: «Tú tienes la culpa»

Beneficioso: «Creo que tú tienes la culpa» o

«Hay pensamientos de los que tienes la culpa»

Desfavorable: «Es mucho mejor si lo hacemos de esta manera»

Beneficioso: «Existe la idea de que deberíamos hacerlo de esta manera»

La diferencia es que en un caso el contenido del pensamiento se comunica como la verdad y, en el otro caso, el pensamiento mismo se comunica como algo externo, que ambos pueden considerar. Esto último conduce gradualmente a la desidentificación de los pensamientos y, por lo tanto, a la libertad de los tres niveles de apariencia: cuerpo, alma y espíritu. No somos ni el cuerpo, ni los sentimientos, ni los pensamientos, sino lo que percibe y experimenta los tres niveles: conciencia pura.

5.9. Flujos de energía

Hasta ahora he descrito el intercambio que tiene lugar en todos los niveles generales, en lo que se refiere al contenido, tangible, expresable: pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Para lo que está por venir, el prerrequisito es que uno pueda comunicarse por completo en estos niveles, y que el compañero no retenga nada esencial. Entonces todo está dicho y resuelto, todos los tabúes y secretos han sido comunicados. Y si es así, ya experimentarás un nivel alto de alegría, satisfacción, amor y conexión. La curación de las experiencias de la primera infancia ha tenido lugar.

Pero puedes ir aún más lejos, mucho más lejos... Hasta ahora ha habido un intercambio de sonidos, de palabras habladas. Sin embargo, estos son solo vehículos de lo que en realidad se trata: las palabras transportan energía, energía sutil. La vida es realmente flujo de energía.

El trabajo que he descrito hasta ahora es un poco engorroso, indirecto y lento. Desde este punto, puedes encender el turbo. Esto acelerará dramáticamente el desarrollo.

En lugar de los niveles físicos, ahora se trata de un flujo de energía sutil y directo entre vosotros. Para esto es útil acercarse físicamente y, si es posible, no moverse al menos al principio. Ahora ambos se concentran en su área abdominal, el área del pecho y de la frente e intercambian lo que sienten desde allí. Como esto va cambiando y se mueve relativamente rápido, es bueno permanecer en un intercambio continuo sin interrupciones significativas. Puedes encontrar que te sientes apretado, pesado y contraído en algunos lugares y más ancho, abierto, fluido y alegre en otros... :-) Ahora se trata simplemente de decirse el uno al otro dónde se siente una acumulación de energía. Y cuando hablamos de eso juntos, todo se pone en movimiento. Hablar es solo una herramienta para mirar juntos, para dirigir la energía hacia allí y poder resolver por sí solos.

En una etapa aún más avanzada, podéis dejar de hablar y tratar de sentir juntos dónde hay algo atascado, porque de esta manera inmediatamente sentiréis que el bloqueo se libere, luego pasáis al siguiente bloqueo, etc., hasta que toda la energía horizontal fluya entre vosotros sin obstáculos. Esta es la forma más íntima de comunicación e intercambio y disuelve completamente la experiencia de estar separado. En el momento en que se superan todos los obstáculos entre vosotros, la energía puede emerger de tu cabeza verticalmente a través de la columna vertebral y ambos se sumergen en la infinitud donde ya no hay separación.

Esta es la forma fácil y natural de volver a casa...

5.10. Guerra energética vs. comunicación

Quizás surja la pregunta, ¿cuál es la diferencia entre la succión energética, la guerra energética y la comunicación honesta? La diferencia se puede ver primero en el efecto que cada una genera en ambas personas después del encuentro. Hay un perdedor y un ganador en la guerra energética. El perdedor se siente vacío y derribado. El ganador se siente inflado y lleno de energía. Pero en realidad en ambos casos, aunque aparentemente solo haya ganadores y perdedores, las dos partes han perdido. Ambos perdieron la preciosa oportunidad

de comunicarse verdaderamente. El aparente ganador tampoco fue alimentado, ¡solo aquello que retrató recibió la energía! Si se produce una comunicación real, la energía aumenta para ambos, solo hay ganadores y ambos se nutren de verdad.

Una guerra por la energía es siempre una lucha por la atención. Entonces, en lugar de comunicar algo sobre ti, intentas llamar la atención del otro. Ambas cosas son fundamentalmente diferentes. No se llama la atención mediante un mensaje honesto, sino siempre a través de algo externo, por ejemplo, cuán malo o grandioso soy, o con historias vacías, etc. Entonces, en lugar de comunicar cómo me siento, me presento así y le pido a la otra persona que lo perciba. Esto solo es posible si yo mismo me identifico con la condición y no me distancio de ella. *La succión de energía es siempre un programa de emergencia.* Es el intento desesperado de encontrar una solución a una relación de la primera infancia: por ejemplo, cuando alguien no ha recibido casi ninguna atención o ha recibido una pseudo-atención que se ha tratado sobre la apariencia y no sobre las necesidades y disgustos del niño. Hoy esto se repite cuando la persona ya adulta lucha contra este patrón y, a su vez, lucha por prestar atención a las circunstancias externas, aunque ahora haya otras personas que podrían satisfacer sus necesidades reales, pero que ella misma ya no percibe. Desafortunadamente, todo esto también tiene una realidad invisible y energética. A este respecto, forzar la atención también puede llevarse a cabo sin ningún proceso externo y solo puede ser reconocido por los clarividentes. Pero todos pueden sentirlo.

En cambio, la comunicación mutua y honesta siempre conduce a la carga de energía y a la tranquilidad y revitalización simultáneas de ambas personas.

¿Cómo se puede diferenciar la succión de energía de la comunicación real? Muy simple: chupar energía siempre significa que alguien representa algo y quiere que le prestes atención. En contraste, la comunicación honesta siempre significa que alguien comunica algo sobre sí mismo y que su atención está consigo y contigo al mismo tiempo. Entonces la diferencia es fácil: *o ves un espectáculo o escuchas al otro decir lo que está sucediendo en él.*

5.11. Amar juntos: padres e hijos

Cualquiera que tenga niños o tenga algo que ver con niños disfruta de la ventaja del «entrenamiento» gratuito. Los niños aún no se han perdido en el nivel exterior. Están profundamente conectados con ellos mismos y con la vida, aunque inconscientemente. Los niños son como maestros espirituales, destruyen nuestras identificaciones mentales, nuestros patrones y mecanismos de protección, en resumen: destruyen nuestro ego. Y realmente se puede disfrutar de ellos, lo que no significa que haya que tratar a los niños como maestros espirituales. Pero puedes «dejarte disolver» en el marco seguro que proporcionas a los niños. No conozco un «tratamiento» más suave, amoroso y radical que el de los niños. En cualquier caso, todo lo no resuelto se revela. Los niños activan material viejo para que nosotros, los adultos, podamos sanar y finalmente todo el campo de energía vuelva a estar en paz. Todo lo que no has resuelto que llevas dentro de ti colorea el campo de energía de la familia y los niños lo sienten, o es insoportable para ellos. Por lo tanto, hacen todo lo posible para regular a sus padres, si es que los padres no pueden hacerlo ellos mismos, incluso si se doblegan por completo y se niegan. Para que esto no suceda, es decisivo que el intercambio sea honesto en niveles emocionales profundos. Los niños no se conforman con menos.

Si tienes hijos y familia, no los veas como algo separado de ti, pero a su vez trata de reconocerlos como partes internas tuyas que son visibles en el exterior. Tú eres tu familia, tu pareja. Cuando la comunicación y el intercambio hayan alcanzado cierto nivel, reconocerás claramente que este es el caso. Es un misterio.

5.12. Una nueva tierra

La humanidad no está demasiado desarrollada ni avanzada, sino que, en general, está completamente perdida. Tratamos de resolver los problemas a través de la tecnología, el poder, la guerra y el pensamiento. En mi opinión, esto no se debe

a los administradores mentalmente enfermos de este mundo, sino que en esencia se debe a la masa de personas pasivas. Todo lo que describo en este libro no solo conduce a la transformación de personas individuales, parejas y comunidades, sino que también lleva al hecho de que las personas son plenamente conscientes de toda su fuerza, poder y habilidades creativas.

Cualquiera que haya integrado sus movimientos de demarcación y sus necesidades retenidas desde la primera infancia es una persona libre que se ha despertado con todas sus fuerzas y responsabilidades. Estas personas ya no pueden ser manipuladas ni engañadas. Es una revolución silenciosa sin lucha y sin guerra. Todas las personas que están en este punto pueden moverse en grupos autorregulados sin estructuras de poder. Ya no hay necesidad de líderes, los roles dentro del grupo surgen naturalmente según las habilidades de cada integrante. La influencia de los medios de comunicación ya no tiene lugar.

Solo cuando la necesidad de las personas se haya reducido de tal manera que en un grupo todos sean conscientes de los demás, es decir, que surja una conciencia colectiva, todos los miembros del grupo podrán ser alimentados y la guerra habrá terminado. Hasta que esto no haya sucedido, la gente luchará desesperada por la atención y la energía, lo que significa que aparentemente no hay suficiente. Sin embargo, si todos siempre perciben a los demás y cada uno recibe atención ininterrumpida, todo se cura y la energía del grupo aumenta. Ambos movimientos se refuerzan a sí mismos: cuando las personas pelean, la energía disminuye, lo que lleva a una mayor lucha y sufrimiento, lo que aumenta la impresión de tener que luchar aún más por la atención. Si podemos dejar de pelear y comunicarnos, entonces aumenta la energía y surge la paz, el sufrimiento se termina.

La felicidad que resulta de un flujo de energía así de libre es tan enorme, incluso en las unidades más pequeñas como las parejas, que la mayoría de la gente apenas se la puede imaginar. Aquellos que pueden intercambiar todo en su sociedad ya no viven en la tierra, el flujo libre de la vida y el amor los ha llevado al cielo. Y así, en realidad parece que has vencido a la tierra y que los sentimientos de

separación han desaparecido. *Esto no tiene nada que ver con enamorarse.* Enamorarse es algo explosivo, inquietante, emocionante. De lo que estoy hablando es de silencio, vasto y eterno.

Cuando haya personas que quieran jugar a la guerra, estas deben ser identificadas e aisladas y la comunidad debe ser protegida de ellas al privarlas de toda energía y de todo margen de acción. En este momento es al revés: aquellos que quieren jugar a la guerra están en el poder, adquieren cualquier cantidad de dinero, obtienen toda la energía y atención de los medios de comunicación que ellos mismos controlan. Pero ¿cómo identificas a las personas que quieren la guerra en lugar de la paz?

1. No pueden participar de un intercambio emocional, son inalcanzables.
2. No pueden hablar sobre sus verdaderas necesidades humanas.
3. No están dispuestos a entrar en detalles y llegar al fondo de las cosas.
4. Siempre te distraen y tratan a los demás de manera negativa.
5. No crean nada útil ni positivo, no pueden dar libremente.

Para identificar a esas personas y evitar que tengan acceso a posiciones de poder, se necesitan mecanismos para hacer visible su vida interior. Toda persona honesta y amante de la paz puede mostrar sus necesidades y disgustos y entablar un diálogo sobre ellos. Esto no es posible para las personas destructivas. De ahí tres sugerencias para prevenir el engaño público:

1. Deben hacer dibujos: lo que no se debe mostrar no puede permanecer oculto.
2. En todos los diálogos públicos entre dos personas, ambos deben tomarse de las manos, es decir, tocarse y mirarse a los ojos al hablar. Esto hace que sea prácticamente imposible mantener una máscara o mentir sin ser detectado.

3. Las sensaciones corporales, los sentimientos y los pensamientos deben intercambiarse antes de cada diálogo fáctico. Solo entonces se podrá comenzar un diálogo sobre cosas externas.

La sociedad en su conjunto puede y debe establecer una nueva cultura de diálogo para que lo que permite la paz, es decir, el intercambio honesto de los sentimientos, pueda llegar al espacio público. Solo cuando este intercambio honesto se convierta en «corriente principal», por así decirlo, tendremos una oportunidad de alcanzar la paz, antes de eso difícilmente sea posible.

5.13. Notas para los medios

Cualquiera que haya recuperado la mitad del camino a la consciencia y se haya despertado de la hipnosis masiva se convierte automáticamente en un canal, un medio. El acceso a niveles más profundos y más altos de ti mismo ya no está bloqueado y puedes traer algo nuevo a esta tierra. Con medios no me refiero a personas que transmiten mensajes de seres invisibles, sino a aquellos que quieren establecer algo desde lo más profundo aquí en la tierra.

Se necesita mucho coraje, porque esto significa mostrarte ante un mundo que se ha vuelto completamente loco y enfermo. Habrá muchos ataques, pero también mucho reconocimiento y apoyo. Si tienes el coraje de mostrar tu verdad, vivir y anclarte aquí en la tierra, entonces me gustaría darte algunos consejos:

1. Olvídate de todos los pensamientos sobre ti relativos al dinero, la fama, el reconocimiento, etc.
2. Crea estructuras descentralizadas que no tengan un solo punto de falla: haz tu trabajo independientemente de los lugares, las personas, las circunstancias y, por lo tanto, hazlo indestructible.

3. Crea estructuras y plantillas autorreplicantes para que todo funcione y se multiplique sin tu constante suministro de energía.
4. Trabaja más allá del ego de las personas en lugar de gastar tu energía luchando contra ellas.

Necesitamos muchas islas pequeñas y, sobre todo, independientes, donde las personas practiquen para conectarse en el amor, ganar rutina en este campo y darle forma. Esta es la transición de la separación y el miedo al amor y a la libertad. Estas islas son la base de las personas independientes que ya no son manipulables. Estos campos de conciencia deben crearse de una manera específica y consciente para que estar en ellos vuelva a ser normal: podemos compararlo con un grupo de baile donde puedes incorporar nuevos miembros y bailar con ellos gradualmente. Sin embargo, aquí el baile está más allá del espacio y del tiempo, más allá de la forma y de la apariencia, más allá del movimiento y del silencio. Flotamos en lo que siempre ha existido y siempre existirá entre todos los seres vivos. No es nada nuevo, solo un recuerdo. Estamos respaldados por esto. Es tan hermoso...

6. Tratar con ira y odio

Bien puede ser que en el transcurso del proceso te des cuenta de que hay tanta ira y odio en ti que no es suficiente decirlo verbalmente. Cualquiera que haya experimentado un trauma del apego o un trauma del desarrollo siempre ha tenido una ira furiosa en su cuerpo. Con la creciente proximidad a la pareja, estos sentimientos inevitablemente salen a la luz tarde o temprano y se proyectan en la pareja. En principio, eso es algo bueno, como ya dije. El punto es tratar con el hecho de que esta ira encuentre un canal no destructivo hacia el exterior. Prácticamente esto significa que, si sientes ira y un odio tan hirviente hacia tu pareja que ya no puedes comunicarlo de una manera distante, entonces ve solo

a una habitación o a una sala de seminarios donde estés tranquilo y nadie pueda oírte y ¡desfógate! ¡Vuélvete loco, golpea una almohada o un sofá, grita lo más fuerte posible y finalmente dale una expresión con movimientos corporales y con la voz! Son energías que has retenido desde tu infancia. Haz esto hasta que sientas alivio. Importante: ¡ten en cuenta que siempre debes ser consciente de lo que estás haciendo! La ira y el odio *son* la energía de tu vida, no se trata de alejarla, ¡sino de permitir que esté allí!

Si no tienes tales circunstancias en este momento porque, por ejemplo, estás de viaje, simplemente toma una toalla y «estrangúlala» primero enrollándola y luego exprimiéndola como un trapo con todas tus fuerzas. Aprieta los dientes.

Haz esto una y otra vez durante semanas hasta que todos los sentimientos de vergüenza y culpa hayan desaparecido, hasta que se haya vuelto completamente normal.

Cuando te acostumbras a enloquecer, a gritar y a expresar tu ira, estos sentimientos de vergüenza, de culpa, etc., ya no aparecen. Esto también cambia tu humor, por lo que puede ser que estés menos atacado porque puedes sentir tu potencial de defensa. Es posible que sea necesario actuar cuando la ira y el odio están completamente bloqueados. Solo cuando es posible actuar, uno puede moverse cada vez más para simplemente comunicar esta ira. En algún momento te das cuenta de que ya no tienes que actuar y que tienes lo suficiente para comunicarte porque tu pareja finalmente te escucha y lo ve. Bajo cada enojo hay necesidades profundas que no se cumplieron en la infancia, que finalmente pueden salir a la superficie y expresarse.

Sin embargo, si por defecto usas la ira como protección en un acto reflejo, entonces ve si puedes usarla para evitar la impotencia o la tristeza...

Para muchos buscadores espirituales, en particular los de los círculos budistas y de la escena Advaita, el intento de amor y perdón es una recreación destructiva de la infancia, ya que sus verdaderos movimientos internos son negados y espiritualmente «obstruidos». La ira, el odio y la necesidad de contacto real y de sexualidad son su camino sagrado. Solo cuando la ira y el odio pueden estar allí

puede convertirse en amor de nuevo, lo que solía ser. Depresión, odio, amor, todo es lo mismo, es la misma energía. El amor y el perdón no pueden crearse como un concepto budista desde la cabeza, son efectos secundarios de un sistema nervioso autónomo regulado (¡el cuerpo!).

¡Lo que odias de tu pareja es satisfacer tus necesidades más profundas (que has reprimido) y exactamente lo que quiere curarte!

7. Trauma del apego y de la espiritualidad

Este capítulo es un puente entre los desarrollos espirituales del Lejano Oriente y los resultados de la investigación moderna de las neurociencias de Occidente. Ni siquiera los conocimientos más profundos de Occidente sobre el funcionamiento del sistema nervioso autónomo y sus interacciones con la psique pueden superar el sufrimiento. Lo que falta es lo místico, lo misterioso, lo trascendente, que va más allá de la mente y más allá de todo conocimiento y de las encarnaciones. Por otro lado, no es suficiente referirse al aquí y ahora en el sentido de Zen, Tao, Advaita, Tantra, Dzogchen, etc. Esto ignora el hecho de que la conciencia depende, al menos al comienzo del camino, de que el cuerpo esté relajado y ciertas regiones del cerebro estén activas. Sin embargo, debido a heridas tempranas (trauma), esto generalmente no puede controlarse voluntariamente. Muchos buscadores espirituales que realmente buscan la conexión con otras personas se pierden aquí. Entonces necesitamos ambos. Si unimos Occidente y Oriente en este sentido, se crea un campo altamente potente que puede transformar el sufrimiento en el menor tiempo posible.

7.1. Cómo el trauma puede afectar la experiencia personal

Mientras más sufrimos en la infancia, más sentimos que somos un caso especial y podemos llegar a pensar que nadie puede ayudarnos. Te sientes extraño entre

las personas, diferente, separado. Falta algo, pero no sabes qué. Como no comprendes tu propia situación, realmente no puedes resolverla ni ayudarte a ti mismo. En cambio, sientes una gran impotencia y soledad. Aparte del alivio a corto plazo, nada parece hacer un cambio fundamental. Incluso no importa cuán poderosas sean las experiencias espirituales, no pueden traer curación a este nivel. La angustia interna puede ser tan grande que uno busca la redención de manera prácticamente continua, pero no comprende todo el asunto.

Como se describió en los capítulos anteriores, básicamente hay solo dos variantes de condiciones de un trauma fisiológico: en una sientes que el trauma está en constante estrés interno y en la otra sientes como si se hubiera rendido por dentro, como si el trauma ya no estuviera allí o no tuviera unidad. Tan pronto como te hayas enterado de esta situación, es decir, que muchas personas sienten lo mismo, que es el mecanismo natural de protección del *cuerpo y del sistema nervioso* en el que se encuentra el trauma, entonces todo se pone en perspectiva. Esta comprensión proporciona alivio de inmediato y es el comienzo de la reorientación.

Hasta ahora te sentías como alguien anormal, no perteneciente, pero ahora ves que la experiencia actual no es más que el conjunto de los mecanismos de protección normales del cuerpo y que hay formas de disolverlos junto a tu pareja. La energía bloqueada y la capacidad creativa están disponibles nuevamente.

Con paz interior regresas a tu vida y a la de las personas. Experimentas la cercanía y la conexión que siempre has deseado.

Este camino conduce al continuo refinamiento de la percepción física interna y sobre nuevas experiencias positivas de comunicación y conexión con otras personas.

7.2. Pacientes con trauma en Satsang

Yo mismo he buscado durante casi 10 años en Satsang y en la Espiritualidad para sanar el sufrimiento emocional, en vano. Me dieron experiencias trascendentales y éxtasis por los cuales estoy muy agradecido. Sin embargo, nada de esto me ayudó a resolver mi sufrimiento. Durante gran parte de mi vida estuve en un estado miserable sobre el cual no tenía control. Después de cada retiro de meditación, solo pasaron unos días hasta que el infierno se apoderó de mí nuevamente.

En algún momento encontré a un naturópata que me ofreció terapia Gestalt y terapia de trauma. Después de solo un año, entendí y resolví en gran medida los problemas centrales de mi vida y el sufrimiento asociado a ellos. ¡Tan pronto como escuché sobre los términos *trauma del desarrollo* y *trauma del apego*, supe de inmediato que era eso! Finalmente, el sufrimiento sin nombre tenía un nombre. El problema era conocido, ampliamente investigado y había un camino de regreso a la vida.

Así que encontré la solución en alguien que no estaba preocupado por la espiritualidad. Ninguna sesión fue explícitamente sobre este tema, siempre fue sobre los efectos físicos del trauma y, sobre todo, las relaciones. Esto fue exactamente lo contrario de lo que escuché en Satsang. Allí generalmente aprendes «que no hay nadie», «que solo necesitas sentirlo» o «que esa relación es una ilusión».

Sin embargo, el problema era que la base de mi vida externa y de mi sistema nervioso aún no estaba disponible a través de las experiencias traumáticas de la infancia. Solo puedes integrar sentimientos si tienes una «isla» desde la cual puedes hacerlo. Sin embargo, si ya desde la primera infancia, por ejemplo, quedé atrapado en la soledad y en la falta de conexión y, por lo tanto, *no sé nada más*, ¿cómo y desde dónde debería ser capaz de integrar y sanar este patrón traumático? Eso no puede funcionar con «solo sentir». Un hombre ahogado no puede mirar el océano.

Primero, el sistema nervioso autónomo debe calmarse y, al mismo tiempo, debe crearse una base de relación en la que uno experimente lo contrario. Como

resultado, todo el sistema aprende que hay otra manera. Hay maneras de aprender cómo liberar cuidadosamente el sistema nervioso de su trauma. Solo entonces puedo volver a enfrentar esas abrumadoras experiencias infantiles e integrarlas. Y dependiendo de la extensión, esto solo es posible con un terapeuta o sanador adecuado que sepa y comprenda estas cosas. ¡Cualquiera que se confíe a un maestro espiritual que nunca haya oído hablar de los trastornos del apego, de la teoría polivagal y de los fundamentos fisiológicos de la traumatización no debería sorprenderse si todo termina en desastre! Hablo desde mi propia experiencia dolorosa.

Así que viví casi continuamente en disociación y depresión. Un estado de entumecimiento interno, entumecimiento emocional total, a la deriva. Me sentía al mismo tiempo energizado y aturdido.

Primero, mi terapeuta me explicó esta condición, lo que significa, de dónde vino y que es un mecanismo «normal» para lidiar con experiencias abrumadoras. El sistema nervioso «se congela» (*freeze*) para permanecer viable y utiliza principalmente áreas del cerebro que surgieron muy temprano en la evolución. El trauma, ya sea físico o psicológico, siempre es una cuestión del *cuerpo* y de su sistema nervioso. Ese fue el primer paso importante: la comprensión de su propia situación, su propia condición. Comprendí por qué apenas podía recordar algo, no hacía nada bien, no me interesaba nada, tenía miedo constante, etc. Esta comprensión fue útil y estabilizadora. Hasta entonces, pensaba que era una situación única para mí.

Poco a poco me di cuenta de que mi sistema nervioso «se atascó» en las experiencias de la infancia. En el transcurso de ese año, la terapia me llevó a la experiencia de mi vida actual y con esta estabilización, las experiencias de mi infancia pudieron ser clasificadas gradualmente de forma cronológica en lugar de experimentarlas una y otra vez (inconscientemente) como actuales y reales. Todo este asunto no fue particularmente agotador, ni difícil, ni catártico.

En este punto surge la pregunta una y otra vez: ¿cómo lo hizo exactamente el terapeuta? En pocas palabras, me ayudó a darme cuenta de que el contacto con otras personas (hoy) ya no pone en peligro mi vida. Ella me explicó lo que tenía

y cómo se llamaba (trauma de desarrollo / apego) para que yo pudiera resolverlo. Entonces proporcionó el contexto para mi situación. Y me ayudó a lidiar con el infierno interno, causado por el miedo y el entumecimiento, para cambiarlo (autorregulación). Por supuesto, la forma en que se detalla el procedimiento terapéutico no puede explicarse en unas pocas frases, consulta la literatura al final del libro.

Después de este desarrollo y curación, la meditación ahora es mucho más fácil porque la mente ya no tiene que correr para mantener la separación de los sentimientos.

Cuando veo a los visitantes en Satsangs y grupos de meditación, tengo la sensación de que hay muchas personas traumatizadas por su propio desarrollo. Buscan la salvación y la ayuda en la espiritualidad. Sin embargo, es posible que no las encuentren allí exactamente porque Satsang y la meditación no se tratan de eso. Los métodos espirituales tienen como objetivo trascender la personalidad y la propia vida. Señalan lo que está más allá de nuestros pensamientos, sentimientos y cuerpo. No hay nada de malo en eso, ¿cómo podría mirar allí alguien que experimenta un gran sufrimiento y que está involucrado en luchas de supervivencia inconscientes desde la primera infancia?

La tendencia es elegir inicialmente un camino que no disuelva su propio patrón, sino que lo cimente aún más.

A cualquiera que tenga la sensación de estar estancado en la espiritualidad y no pueda salir adelante, solo puedo recomendarle que se dedique completamente al tema de la terapia de trauma. Esto es especialmente útil para las personas con trastornos de apego. Para ellos, Satsang, la meditación y la espiritualidad pueden convertirse en un callejón sin salida.

Aquellos que no son capaces de relacionarse y, por ejemplo, utilizan la abstinencia como mecanismo de protección por miedo a la cercanía y a la dependencia, pueden ser animados en la escena espiritual de forma adicional en lugar de hacer contacto y así superar el viejo mecanismo. Sin embargo, esto requiere un marco terapéutico adecuado. Sostengo que el sufrimiento no tiene fin a menos que te vuelvas relacional.

Por supuesto, en casos raros puede suceder que alguien se despierte y se encuentre completamente fuera de cualquier identificación con las estructuras mentales. Esto a veces sucede cuando el sistema nervioso de una persona colapsa y se rinde. La relajación creada por este proceso puede abrir la puerta, por supuesto. La forma más fácil y natural es crear esto a través de más y más seguridad en forma de relaciones profundas. Esto significa que la apertura no puede ser el resultado de un colapso, sino de la seguridad, la paz y la relajación. La iluminación no es más que el resultado de una relajación completa. Además, un colapso conduce a una estadía en una clínica en lugar de a la iluminación.

No estoy iluminado, pero recuperé mi vida y la sombra de mi infancia tiene mucho menos poder sobre mí. Sobre esta base, ahora puedo relajarme en la meditación e integrar más y más sentimientos. Esto significa que ya no hay ninguna división entre la vida cotidiana y la espiritualidad, ya que el sufrimiento de la vida cotidiana se ha resuelto 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 el trauma desaparecerá! Tampoco desaparece una pierna rota a través de la iluminación. Conozco *personalmente* a personas iluminadas que trabajan como maestros de Satsang y al mismo tiempo hacen un amplio uso de la terapia de trauma para ellos mismos.

La espiritualidad apunta a la verdad absoluta. No hay nada de malo en eso, yo mismo soy un visitante de Satsang. Pero tal vez tengas que trabajar desde otro lugar en paralelo. Hasta ahora, solo he encontrado casos individuales muy raros en los que un maestro de Satsang recomendó a alguien que tomara una terapia de trauma adicional. Creo que es una pena, porque en mi opinión acortaría el sufrimiento de muchos. La solución debe encontrarse en el nivel donde está el sufrimiento. Si tengo una tubería rota en el sótano, no voy al deshollinador.

Finalmente, me gustaría señalar que incluso los procedimientos psicoterapéuticos convencionales como el psicoanálisis, la terapia de conversación y la terapia conductual no abordan el núcleo del problema y apenas son útiles para muchas

personas traumatizadas. En mi caso, la terapia conductual incluso me hizo daño porque los síntomas fueron postpuestos y enmascarados.

A menudo sucede que uno presenta síntomas de trauma y enfoques espirituales al mismo tiempo. La mayoría de las veces, los afectados no pueden distinguir estos niveles y existe una gran confusión. Aquí es particularmente importante separar los niveles y proceder en consecuencia. Por ejemplo, lo que se conoce como alta sensibilidad también se puede alimentar desde ambos niveles.

Nada de eso tendría lugar si...

1. Los maestros espirituales trataran el tema del trauma y los efectos neurofisiológicos y recibieran capacitación para identificar a las personas afectadas. La lectura requerida para este grupo de personas sería *La teoría polivagal* de Stephen Porges.
2. Los médicos y psicólogos se abrieran a la dimensión espiritual. *Colisión con el infinito* de Suzanne Segal sería una lectura obligatoria para este grupo profesional.
3. Se asumiera la responsabilidad de los buscadores y de los afectados y se hiciera una investigación personal para aclarar la situación propia, en lugar de entregar la responsabilidad a ciegas a los maestros espirituales o a las instituciones psiquiátricas. Una lectura obligatoria aquí sería *Curar el trauma del desarrollo* de Laurence Heller y Aline LaPierre.

Yo digo: la dimensión espiritual se abre *automáticamente* tan pronto como el sistema nervioso se haya calmado por completo y podamos entablar relaciones. En cambio, el intento de abrir «violentamente» las puertas a la espiritualidad para redimir el sufrimiento a través del trauma no funciona. Desafortunadamente, esto es lo que muchos intentan y es el mensaje implícito de muchos maestros espirituales.

Una vez más, muy claramente: no tengo nada en contra de la espiritualidad, ni tampoco nada en contra de la psicoterapia y la psiquiatría. Lo que me preocupa es aclarar dónde se puede encontrar la mejor ayuda para las personas traumatizadas.

Sería bueno si algún día todos los médicos, curanderos, terapeutas y maestros espirituales trabajaran juntos.

7.3. Satsang desde la perspectiva de la terapia de trauma

El trauma del apego no se puede resolver estando allí. En este libro me gustaría aclarar un problema en la escena Satsang y Advaita, con la esperanza de reconocer lo que se ha «hecho» con ellos. Se trata de la regulación, que es uno de los temas centrales en la curación de traumas.

Como a menudo he enfatizado, las personas con trauma severo de desarrollo / apego se sienten atraídas por la escena Advaita. Entonces, vienen personas que luchan internamente por la supervivencia y buscan con urgencia un vínculo seguro para subsiguientemente sanar sus partes perdidas de hijo. Estas personas necesitan urgentemente una regulación externa y la activación de los recursos, así como los bebés y los niños pequeños dependen de la regulación externa.

Pero lo que sucede a menudo es que el maestro impone un nivel absoluto, arroja despiadadamente a estas personas sobre sí mismas y las deja caer. Como lo puedo ver y no espero nada más, ya es demasiado para hacerle frente. Los afectados se tambalean en completa impotencia e inundación emocional, sin apoyo. Es en última instancia una retraumatización y es absolutamente contraproducente. Dado que los afectados no son conscientes de lo que están buscando ni de lo que necesitan, vuelven allí una y otra vez desesperados, «suplican» por una relación y se caen repetidamente... A veces hasta que colapsan por completo.

En otras palabras, el maestro no dice nada más que «regúlate» y «no hay relación conmigo, yo soy lo absoluto, tú eres lo absoluto». Esto es exactamente lo contrario de lo que esas personas necesitan, genera dependencia y es un desastre para las partes *inadvertidas* del niño. ¿O le dirías a un niño completamente perdido y gritando «olvida a tus padres, son solo formas vacías, solo permítete sentir»?

Las personas traumatizadas tienen un sistema nervioso *físicamente* distinto al de las personas no traumatizadas. Las áreas del cerebro tienen diferentes dimensiones, están vinculadas de manera diferente, tienen un grado diferente de activación, etc. Las personas con trauma del desarrollo tienen un sistema nervioso que ha evolucionado en función de la amenaza constante a la vida.

En Satsang se dice: «No hagas una historia de eso» ...

Esta declaración puede tener consecuencias de gran alcance para ciertas personas. Al contrario, es algo necesario para curar el trauma. ¡El comienzo de la curación del trauma *es* la clasificación de las experiencias como una historia! Y eso debe ser en forma de historia coherente y completa en el tiempo y en el espacio, en lugar de fragmentos sueltos de experiencias de la memoria implícita.

También se podría decir de esta manera: el sufrimiento solo termina cuando el neocórtex ha convertido la experiencia fragmentada en una historia coherente en el tiempo y en el espacio. Esto significa un cambio *fisiológico* en el cerebro y en el sistema nervioso. Solo ahora el sistema nervioso autónomo se ha dado cuenta de que el peligro ha terminado. Solo ahora el sistema nervioso autónomo ha regresado al aquí y ahora. Antes de eso, continuó viviendo en la situación traumática casi continuamente. ¡Incluso si la mente ha reconocido que se acabó, no sirve de nada mientras el resto del sistema nervioso no lo crea!

Entonces, en lugar de venir con declaraciones absolutas, se requiere un enfoque apropiado según la edad y la situación de la parte perdida de hijo para poder crecer y sanar.

Algunos visitantes de Satsang solo se dan cuenta después de años de que no encuentran una cura ni una contraparte adecuada para estas partes, de que la relación con un maestro viajero no es un vínculo seguro. Lo que veo una y otra vez es que en este punto hay un colapso, hospitalización o suicidio, lo cual es completamente comprensible para mí. Pero desafortunadamente los afectados no reconocen que aquí hay algo que está fundamentalmente mal y que necesitan algo diferente. Y muchos maestros de Satsang tampoco lo ven, insisten en que es posible llevar a todos directamente al nivel absoluto. Y eso es una falacia, este paso solo es posible si se tiene cierto nivel de coherencia, organización y seguridad en el sistema nervioso. Sería correcto decirles a esas personas: «Por favor, primero hagan una terapia de trauma».

7.4. Los pensamientos excesivos

¿... son el problema o no?

Cuando escucho a los iluminados, algunos de los cuales son conocidos en todo el mundo, decir: «Quédate aquí, ten cuidado, mantente en el momento, no sigas los pensamientos, quédate callado», están diciendo que la mente y sus pensamientos furiosos son el problema y que nosotros solo necesitamos volver a este momento, dejar nuestra mente a un lado.

¿Por qué es tan difícil, por qué poca gente tiene éxito? ¿Por qué la mente se acelera y nos lleva, por qué nos identificamos con el contenido de los pensamientos y sentimientos en lugar de quedarnos en el momento e iluminarnos? Cuando la mente está quieta, la energía fluye hacia el canal central, todo es muy simple, ¿no?

Creo que muchos maestros espirituales realmente no entienden la situación actual de las personas con un estado mental «normal».

Todo tiene una causa y, por lo tanto, una mente inquieta no puede existir sin una causa. Debe haber una razón para la actividad ininterrumpida del pensamiento y la identificación con ella.

La causa, el verdadero «problema», no es el hecho de que los pensamientos sean excesivos ni que la energía esté ligada a lo mental. El verdadero problema de base es un sistema nervioso desregulado y, *como resultado*, una mente inquieta. Es el nivel alto de excitación del sistema nervioso autónomo o incluso central. Esa es la verdadera causa de una mente que nunca descansa. La inquietud mental tiene una base física. Y esta base física es un ciclo infinito de sobreexcitación causada por un trauma, que no puede resolverse por sí solo. Más bien requiere medidas especiales y una comprensión profunda de los procesos neurofisiológicos. El cuerpo no puede librarse de esto solo.

La mente tiene que correr para protegerse de las impresiones abrumadoras y sin procesar. Este es un intento del neocórtex de encontrar una solución a la gran excitación en las capas más profundas del sistema nervioso.

¿Cómo se produce esta desregulación? La respuesta es a través de la traumatización y eso, en última instancia, es el caso de la mayoría de nosotros. No es solo un trauma de choque, en realidad somos una sociedad traumatizada por el desarrollo. Y no son siempre las cosas evidentemente malas las que hacen que suceda, sino que también puede tratarse de un simple abandono emocional durante la infancia. Una vez que nos demos cuenta de que somos una sociedad colectivamente traumatizada que solo acude a la automedicación excesiva (alcohol, cacao, tabaco, cafeína, té, carne, azúcar) y al pensamiento o acción ininterrumpidos, eso sería el comienzo de un cambio. Mi visión del mundo de hoy es que todo lo que vemos en el exterior es un intento desesperado de regular nuestros sistemas nerviosos. De hecho, lo veo así, porque si estuviéramos tranquilos por dentro, el mundo también estaría tranquilo y en paz. Tratamos de descargarnos para finalmente experimentar una profunda relajación interna y externa.

Volvamos a las instrucciones dadas por los maestros de Satsang... La instrucción: «Deja que la mente se calme, no dejes que te identifique con ella o medite» es, en última instancia, un enfoque *top down*. Es un intento de influir en el sistema nervioso autónomo y central a través de procesos externos. Esto solo es posible de manera temporal, si es que lo haces, durante el ejercicio, durante la

meditación. Después de eso, el ciclo de excitación del trauma continúa intacto, lo que restaura el nivel alto de excitación y, como resultado, los pensamientos excesivos.

Lo que se necesita es principalmente un enfoque *bottom up*. Ahí es donde comienza la terapia de trauma moderna. Trabaja *directamente* en la regulación y en la descarga del sistema nervioso y, como resultado, todo el organismo, incluida la mente, se detiene. Esto no sucede cuando se actúa desde el exterior, por ejemplo, a través de la meditación o de masajes.

Por lo tanto, no sorprende que la mente de alguien que haya meditado durante años o incluso décadas siga corriendo. La meditación no es una cura para los traumatismos. Sin embargo, esto último es lo que creo que la mayoría de la gente necesita en primera instancia.

Con la regulación del sistema nervioso, las experiencias espirituales vienen automáticamente, como consecuencia automática. Esa es mi experiencia personal, conmigo mismo, y lo veo en mis clientes. Aquellos que tienen un sistema nervioso profundamente relajado ya no están buscando, experimentan paz, a menudo incluso éxtasis. ¡El silencio en la mente es nuestro estado natural!

Incluso los famosos maestros de Satsang que tienen décadas de conocimiento y experiencia en la desidentificación, desafortunadamente insisten en la instrucción básica de simplemente estar aquí, solo para sentir, sin importar las consecuencias catastróficas que esto pueda tener en sus discípulos. El espectro abarca años de búsqueda dolorosa con poco o ningún alivio hasta la hospitalización psiquiátrica.

Escucho historias de afectados regularmente, no son casos aislados. Si alguien quiere ayuda, lo primero que hago es aclarar las relaciones descritas anteriormente. Muchos de los que vienen a mí tienen años de psicoterapia convencional y de métodos espirituales y han experimentado poco o ningún alivio.

Solo sobre la base física de un sistema nervioso autónomo tranquilo, el llamado *Social Engagement System* (SES, Sistema de Compromiso Social) se vuelve a acti-

var y solo entonces puedo trabajar con alguien a un nivel superior, con sentimientos, patrones de relación y creencias. Y luego también se despeja el camino para la meditación. La meditación solo comienza cuando la mente está en silencio, en ese punto podrá comenzar de manera absoluta. Y la mente solo puede estar en silencio una vez que el cuerpo pueda relajarse. El cuerpo solo puede relajarse si el sistema nervioso clasifica los alrededores como seguros. Para el sistema nervioso, «seguro» significa principalmente relaciones a largo plazo, profundas y honestas, la participación en una comunidad.

Quizás a alguien se le ocurra la siguiente idea: «Sí, pero la conciencia *per se* (conciencia pura, meditación) es independiente del cuerpo y de la mente, no necesita las regiones cerebrales mencionadas anteriormente, ni siquiera un cuerpo». Mi opinión es que no es posible o que es casi imposible pasar de un estado traumatizado a la vida en conciencia pura (desde la identificación con el contenido y los objetos hasta el despertar en el vacío y en la falta de forma). ¡E incluso si esto tiene éxito, el sufrimiento del cuerpo no se elimina! A este respecto, una pregunta muy simple es suficiente para orientarse: «¿Estás sufriendo o no?». Si no es así, no hay problema, pero si es así, te recomiendo trabajar en el nivel donde está realmente el sufrimiento en lugar de tratar de escapar cambiando los niveles. El trauma *parece* ser un problema mental, pero se trata del cuerpo. A nadie se le ocurriría decirle a una persona lesionada: «Siéntase allí» o «Simplemente permanece con la sensación».

La espiritualidad y la curación del trauma finalmente deben unirse mediante maestros espirituales y personal médico debidamente capacitados que tengan una experiencia profunda con la meditación. Estoy seguro de que esto sucederá porque hoy, con la comunicación global, lo que no funciona no se puede sostener.

7.5. Consulta con psicoterapeutas

En este capítulo me gustaría darte algunas preguntas simples que puedes usar para evaluar rápidamente a psicoterapeutas profesionales y personales (y maestros espirituales). Porque si estás buscando ayuda profesional, es esencial que en tu emergencia no vayas ciegamente a algún lugar, sino que verifiques activa y conscientemente si alguien es capaz ayudarte. Eso va a depender de los siguientes factores:

- Te sientes razonablemente seguro, cómodo y bien visto en presencia del terapeuta.
- El terapeuta te ve como persona, no desde un rol.
- Él o ella tiene experiencia con procesos internos profundos.
- El terapeuta puede hablar contigo sobre todo, no hay reacciones de defensa (ataque, distancia o espiritualización).
- Él o ella tiene muchos años de práctica de meditación.
- La experiencia necesaria en trauma y la capacitación adecuada están a tu alcance.
- El terapeuta puede actualizarse, lo que significa que también cambia a través de la terapia.

Para descubrir todo esto puedes hacerte las siguientes preguntas. Es lo mínimo que debes hacer y ante la más mínima vacilación, incertidumbre o incluso negación, es mejor que sigas buscando:

1. ¿Por qué haces psicoterapia?
2. ¿Cuán detalladamente conoces la teoría polivagal?
3. ¿Qué haces en caso de inundación, *flashback*, *freeze* o disociación?
4. ¿Vives tú mismo con vínculos seguros?

5. ¿Cuál es la esencia de todo sufrimiento para ti?
6. ¿Qué significa la curación para ti?
7. ¿Puedes descansar solo y en contacto?
8. ¿Tienes experiencia con niveles sutiles?

7.6. Reconocimiento por tu desempeño

Lo que has logrado es una hazaña inimaginable para sobrevivir a los patrones de apego de tus padres en una sociedad tan perdida como la nuestra. Es importante que te des cuenta de que eres un héroe, una heroína. ¡Realmente lo eres! ¡Y la curación necesita de tu heroísmo una vez más, incluso más que eso, porque el héroe que surgió y te hizo sobrevivir ahora también debe trascender! Un logro casi sobrehumano, que, sin embargo, implica un desarrollo dramático de la conciencia que es casi imposible para las personas «normales». Alguien que ha pasado por este infierno es claramente reconocible en su fuerza, autenticidad, amor, sensibilidad, profundidad y claridad.

7.7. FLOATING

En este punto me gustaría dar una pequeña idea de mi trabajo terapéutico. FLOATING es el nombre de un método que desarrollé yo mismo. Es una técnica compleja que puede usarse para regular grupos en su conjunto. En última instancia, aumenta la energía en el menor tiempo posible y al mismo tiempo resuelve los conflictos de la relación individual. Dividí FLOATING en tres secciones: expresar ira y odio, dar espacio a las necesidades y a los deseos y finalmente realizar una regulación grupal.

Básicamente, se trata de expresar la ira capturada desde la infancia sin control y de forma total en un marco protegido y afectuoso. Esto solo por lo general conduce a un cambio profundo en la autoconciencia y en la conciencia del cuerpo.

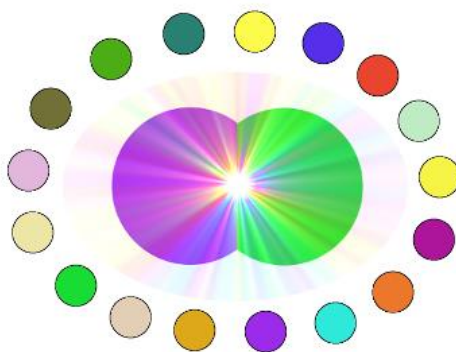
Sobre la base de la estabilidad y fortaleza recién ganadas, en la segunda sección nos abrimos a las necesidades y deseos *en relación con* los otros participantes: ¿qué quiero de quién, a quién quiero acercarme?

En la última sección traemos directamente lo que no se ha resuelto *en relación con* los otros participantes. Si lo deseas, puedes poner fin a tu conflicto principal, que se manifiesta nuevamente en cada grupo. Hacemos esto formulando nuestros sentimientos y comunicándolos al participante en cuestión. La otra persona ahora puede decir qué sentimientos desencadena esto en ella.

Luego comunicamos lo que proyectamos como *motivación* a los demás participantes, lo que pensamos, por qué creemos que se comporta así o tiene estos sentimientos hacia nosotros. Luego le preguntamos a la persona interesada si esto es cierto y ella nos dice cómo es en realidad. Entonces hay un intercambio sobre estados internos en lugar de actuar. Esto disuelve el sentimiento de separación. Mi trabajo es asegurar que los involucrados no vuelvan a caer en conflictos, ni se distancien ni se congelen, sino que se encuentren.

FLOATING está pensado exclusivamente para terapeutas experimentados y no está destinado a la experimentación. Al exteriorizar, como con las constelaciones familiares, dejamos salir a nuestros demonios internos sin ninguna protección artificial. Nos abrimos nuevamente a nuestra vulnerabilidad más profunda y esto debe ser acompañado de manera apropiada. Es un trabajo altamente eficiente y transgeneracional, aunque solo se trabaja con personas físicamente presentes aquí y ahora. ¡Todo lo que se arrastró a la próxima generación siempre es algo de la vida emocional en el contexto de una relación de lo que la generación anterior no ha podido hablar! FLOATING finaliza esta transferencia y el lastre vuelve a ser lo que era originalmente: amor y compasión. Por lo general, un encuentro de este tipo termina con muchos abrazos e intercambios, como cuando después de un viaje muy largo volvemos a encontrarnos con viejos amigos.

Describo FLOATING con más detalle en el próximo volumen de esta serie (*Curación de las relaciones II*). También estoy planificando una capacitación correspondiente para terapeutas, si no está ya disponible al momento de leer esto.



8. Un misterio olvidado

Desde la infancia somos educados para adorar al éxito. No debes estar cerca de otros, ni escuchar a otros, ni preocuparte, ni estar juntos, pero tener éxito. Pero no solo debes ser exitoso, sino que también debes ser mejor que tus compañeros de clase y que tus colegas. El éxito viene antes que la felicidad. En la escuela, nadie se interesa por tus deseos, necesidades o anhelos ni por cómo te sientes. Debes trabajar y memorizar un contenido intelectual vacío para ponerlo en orden (examen) como una máquina. De esta forma estamos separados.

¿Es realmente tan bueno tener éxito? ¿Qué te ha traído todo el éxito hasta ahora? ¿Algún tipo de satisfacción o solo alivio a corto plazo? ¿Qué es lo realmente edificante del éxito que perdura? ¿El estrés interno se ha ido para siempre? Apenas se estabiliza una autoimagen ya experimentamos este proceso como un alivio.

Lo que te han dicho sobre el éxito es una mentira. Tus padres te mintieron, la escuela, las universidades, los medios de comunicación, todos intentan decirte que vives en un mundo de competidores y que tienes que luchar por tu vida siendo mejor que los demás. Todo esto se llama capitalismo y economía de mercado. Y fuimos criados para servir a este sistema a costa de nuestras vidas, a

expensas de nuestra salud. Servimos al dinero, que es el enfoque de la mayoría de las personas, al dinero y al miedo a no tener dinero.

¿Realmente quieres vivir en un mundo de miedo, envidia, rivalidad y cuidado de la imagen? Este mundo en sí mismo no existe en la realidad, solo existe en nuestras cabezas porque allí fue programado. El mundo que vemos afuera es el mundo interno de las personas. Pero la verdad es que lo que *realmente* necesitamos en exceso es: naturaleza, estar juntos, libertad...

Cuando eras niño te dijeron que $1 + 1$ es 2. Y lo creíste porque eras abierto, un ser puro, inocente. Así que absorbiste todo lo que te dieron, ya sea venenoso o curativo. ¿Es $1 + 1$ realmente 2? ¿Es el todo solo la suma de sus partes? ¿Una relación no es más que la presencia de 2 personas?

Hemos sido engañados al abismo del sufrimiento. Estas palabras que estás enumerando son una invitación a volver a casa. Esta casa es lo que se encuentra entre las cosas, entre las personas. Si nos alejamos del «tú» y del «yo» y prestamos atención a la conexión entre nosotros, algo cambia profundamente.

¿Qué sucede cuando estás en contacto con una persona y ambos se relajan en esta conexión...? ¿Esta proximidad te inquieta, tienes miedo de perderte? ¿O sientes la necesidad de hacer algo ahora? Entonces observa: ¿hay alguien realmente perdido?

Si sientes que algo se va a perder, te preguntaré sobre los mejores momentos de tu vida. ¿Realmente te perdiste? Diría que no, que simplemente lo experimentaste de una manera diferente, amplia, ilimitada, completa y plena.

Cuanto más desapegados nos sentimos, mayor es el sufrimiento. Si te sientes separado, significa que tú, como un solo ser, te has puesto en el centro de tu pensamiento. Esto puede haber tenido razones psicológicas relativas al desarrollo y puede haber sido necesario cuando eras niño, pero como adulto causa sufrimiento.

Quizás quieras probar una nueva forma. Imagínate como si fuera un experimento mental puro: solo por momento pongo 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 alguna enfermedad, de alguna separación y de vejez como yo y que morirá como yo. ¿Cómo es esta persona, cómo se siente, cuáles son sus deseos, sus sueños y sus anhelos, qué necesita? Estos pensamientos solos ya nos cambian. Algo se vuelve más claro, más brillante y más ancho.

La vibración aumenta aún más cuando comienzas a *hacer* algo por el otro. Pero esta acción debe ser absolutamente pura, no debe estar contaminada por el motivo oculto más pequeño de ti mismo. Solo entonces funcionará, solo entonces podrás flotar en lo que está más allá de ti y de mí. De lo contrario, volverás a estar contigo mismo como individuo en secreto y experimentarás la separación.

Y si deseas volver a casa de una forma aún más extrema, encuentra a alguien en tu vida que esté estrechamente relacionado contigo y que al mismo tiempo te haya causado o te cause un gran sufrimiento. Puede ser un padre, *tu compañero actual*, un socio de negocios, ... Luego, acércate a esta persona, habla con él o ella y haz algo especial para ayudarlo, brindarle alegría, hacer su vida más fácil y más bella, dejando completamente de lado tu historia. Esto te hará sentir que te estás engañando a ti mismo. Sin embargo, el hecho es que solo estás disolviendo tu ego y experimentando algo mucho mayor.

Una variante de esto es si tienes una visión agrandada de alguien que te ha infligido un gran sufrimiento. Imagina que han estado conectados entre sí durante muchas vidas y se han infligido grandes sufrimientos el uno al otro durante largos períodos de tiempo. En esta vida eres la víctima, pero en encarnaciones anteriores también fuiste el perpetrador. Quieres terminar este ciclo y estar en paz. En lugar de estar al mismo nivel en la discusión, simplemente reaccionas *como si la otra persona tuviera razón*.

Sin embargo, si tú eres una de esas personas cuyo patrón es ayudar y cuidar constantemente a los demás, entonces comprueba si realmente estás con estas personas o si es solo un mecanismo para hacerte sentir bien. Si es así, la invitación sería hacerte saber lo que las personas a tu alrededor *realmente* necesitan. Es algo completamente diferente a cuidarlos inconscientemente y hacerlos dependientes, o a darles lo que esperas de ti mismo.

Creemos algo nuevo, un nuevo enfoque, una sociedad en la que la cooperación consciente sea el centro y se promueva desde todos lados.

Los humanos en conjunto nos damos una nueva oportunidad de estar allí el uno para el otro. Será un poco irregular por un tiempo, pero luego nos acostumbraremos cada vez más a esta belleza y dejaremos atrás para siempre el mundo como lo conocemos hoy.

Amor

9. Transformación a través de la lectura

Las relaciones felices son solo el comienzo. A partir de ahí, va más allá de los espacios transpersonales de conciencia, dejando ir todas las manifestaciones internas y externas. Una conexión estable con la tierra y con las personas, anclar a través de una profesión significativa 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, pero que en realidad ya no se puede describir ni explicar. Todavía trato de al menos crear un puente en la mente...

9.1. El espejo de la mente

Todo lo que percibes eres tú. Solo puedes percibirte a ti mismo porque todo aparece en tu mente. Todas las sensaciones, pensamientos y sentimientos con respecto a esta forma llamada libro también son proyecciones tuyas. Así que constantemente te experimentas solo a ti mismo, en todo lo que encuentras. Y, entonces, me gustaría invitarte a observar más de cerca lo que está sucediendo en ti. ¿Qué opinas de mí, el autor, del libro? ¡Todo lo que piensas son declaraciones sobre ti, todo! Para que puedas estudiar y experimentar por ti mismo

durante todo el día. Y si no te gusta algo al respecto, cambia tu *actitud* hacia las cosas y sobre todo hacia las personas. En última instancia, toda experiencia se trata solo del contexto de la relación, por lo tanto, se trata siempre de las creencias básicas y profundas, en su mayoría inconscientes, de cómo son las personas, cómo es el contacto con el mundo y cómo se siente. Eso significa que, si quieres cambiar algo de afuera, si el mundo o la gente deberían tratarte de manera diferente, no hay problema :-). Lo tienes en tus propias manos. Primero, cambia tu actitud.

Tan pronto como una persona aparece en cualquier situación, ¿qué es lo que te salta automáticamente? Son las impresiones profundas de las experiencias de la primera infancia. Comienzan los patrones de relación y de experiencia. Y si sufres, simplemente significa que estos patrones están coloreados negativamente. Ahora existe la oportunidad de actualizar el sistema nervioso, en el que *tú* como adulto puedes *decidir libremente* qué actitud básica deseas adoptar. Tan pronto como quede claro que prácticamente todas las formas de conexión e intercambio son siempre mejores que el aislamiento y la soledad, algo puede cambiar. Todos te ofrecen infinitas oportunidades para experimentar tu conexión.

Deja que eso sea lo primero que suceda, de forma automática, tan pronto como una persona aparezca *inmediatamente* para adoptar una actitud positiva, sin importar cuál sea esa persona. Todos son felices como tú, él sufre como tú desde el nacimiento, en la enfermedad, la vejez, la pérdida y la muerte. Invítate a una actitud positiva hacia las personas y el sufrimiento a través de la separación y el aislamiento comenzará a disolverse. Si practicas esto un poco, sucederán cosas mágicas.

Mi propia experiencia es que en realidad no podemos ver lo que aparece. Realmente no podemos ver quién está frente a nosotros, su historia completa, lo que ha experimentado, cómo han sido nuestros encuentros en vidas anteriores, qué nos ha unido ahora, por qué está ahora de la forma en que aparece. Todo esto no es visible para la gente común, como yo lo soy.

Al final, podemos encontrar que no estamos separados, sino que somos uno que se encuentra en muchos cuerpos.

9.2. Superar la iluminación

Si estás iluminado, probablemente no necesites este texto. Si no estás iluminado, la «*iluminación*» es solo un pensamiento, solo una idea. No es una experiencia tuya, no la conoces. Si no la conoces, porque no tienes experiencia, ¿por qué es tan importante esta palabra? Tal vez porque promete algo, o al menos algo que proyectas en el futuro. Si estoy iluminado, entonces... Estoy redimido. Lo que proyectas en él es un estado en el que el sufrimiento ya no está allí. Así que registremos qué es la iluminación: una palabra, un sonido, un pensamiento que asocias con la siguiente idea: «si se logra, entonces no habrá más sufrimiento». Eso significa que en realidad no quieres estar iluminado, sino que quieres que tu sufrimiento se detenga.

Entonces, es un movimiento en la mente que crees que es una salida (de la prisión del sufrimiento). Hay muchos otros movimientos mentales que también se etiquetan como una salida, incluidas las ideas socialmente reconocidas como: casa, familia, niños, dinero, psicoterapia, reconocimiento. Pero también ideas espirituales como: acumular karma positivo, encontrar a tu alma gemela, limpiar la glándula pineal, activar el Merkaba, ordenar desde el universo, determinar el planeta de origen, avivar el Kundalini, adoptar una dieta vegana, etc. Si fracasaste, la última idea que queda en tu mente que sugiere una salida es la autodestrucción y, en casos extremos, el suicidio. Al final de este camino, la esperanza de «no más sufrimiento» se proyecta en el tiempo después del suicidio, lo que, como ahora sabemos, también es una falacia (ver experiencias cercanas a la muerte o informes de antiguos maestros de meditación). Entonces, tenemos 3 categorías de superficies de proyección mental para un futuro sin dolor: social, espiritual y de autodestrucción.

Este texto trata sobre el obstáculo más astuto y difícil en el camino hacia la iluminación, es decir, la idea de la iluminación y del despertar mismo. De hecho, sin embargo, aquí dejaremos la mente atrás como un todo. Así que no te sorprendas si te confundes, desconciertas o desorientas mientras lees. Esto puede suceder, es una señal de que la mente está perdiendo su poder.

Mientras estés preocupado por las esperanzas futuras descritas, tu enfoque está en el mundo de los pensamientos. Sin embargo, no sufrimos nuestros pensamientos, sino el estrés en el cuerpo que fue generado y sostenido por el sistema nervioso autónomo sin nuestro control consciente. Estos niveles profundos colorean de abajo hacia arriba (*bottom up*) nuestra percepción, pensamientos, autoimágenes y sentimientos. Es lo que nunca cuestionaríamos, lo que se experimenta como la verdad absoluta sentida de nosotros mismos. Es algo constante, algo sólido, es lo que experimento como un sentimiento básico, profundo y permanente y que le damos el término «yo».

Quiero ofrecerte una salida real en este libro. No es que esto conduzca inevitablemente a la iluminación, sino que conduce a una vida feliz, satisfactoria y en gran medida libre de sufrimiento. Escribir este texto me permite, como autor, crear una corriente de pensamientos en tu mente. Esto se hace leyendo el libro como lo haces ahora. Así que ahora que estoy escribiendo el texto, estoy escribiendo lo que se está formando en mi mente sin mi intervención, en tu mente. Y si quieres y confías en este proceso y en mí, es posible que pueda influir en ti y en tu sistema nervioso a través de esta transferencia.

Si deseas beneficiarte de estas palabras tanto como sea posible, debes renunciar a parte de la protección del mundo exterior y a la protección del mundo interior. Estoy de tu lado. No quiero nada más que apoyarte, darte todo lo que he acumulado en mi vida, cosas valiosas y útiles. Esto también sucede entre líneas, como ahora, como un sentimiento, estoy hablando contigo en este momento, incluso si parece haber *tiempo* entre escribir y leer.

Entonces, si viajamos juntos a las profundidades de nuestro sistema nervioso, echa un vistazo a cómo te sientes. Ya sea por lo que digo, por cómo está redactado, por la presentación del libro, algo peligroso o algo relajado. ¿Cómo te sientes al leer esto ahora cuando sientes que alguien está allí, incluso si es solo una conexión a través de las palabras? Pero esa conexión está ahí, de lo contrario no leerías el texto, entonces, ¿cómo sería si te permitieras sumergirte un poco en este sentimiento mientras lees que alguien está allí contigo en este texto, que

está allí por completo y a quien tu mente se dirige, alguien que conoce su camino y tiene experiencia con neurofisiología, meditación y terapia? Ahora imagina que la persona a partir de la cual se forman estas palabras en su mente siente simpatía por ti o incluso tiene el corazón abierto para ti. En conciencia, todo es posible y ahora que escribo este texto, en este momento, tengo a todas las personas que leerán el libro frente a mi corazón y frente a mis ojos. Por lo tanto, es posible construir un puente de conexión que supere el tiempo y el espacio.

Tal vez algo se relaje, el cuerpo puede relajarse cuando se siente seguro. El cuerpo se siente seguro cuando se siente conectado con otras personas. De ahí, una vez más, el énfasis en la conexión que, como autor, abordo en todas las personas que sufren, desesperan y buscan de manera directa y canalizo toda la energía que puedo en estas palabras.

A este respecto, se podría hablar de un acto mágico, mi presencia llega a la tuya, incluso a través de estas palabras impresas. En ese momento, que es solo conciencia, nos encontramos.

Primero hasta aquí... Echa un vistazo si deseas ir más lejos o tomarte un descanso.

El contacto es lo más importante para nuestro sistema nervioso. Todo lo que queremos es contacto y conexión para relajarnos. Nos abrimos a alguien, iniciamos una comunicación y cuando encontramos que esta persona es segura, es decir, que no es agresiva ni rígida y que se siente bien estar con esta persona, nos relajamos en esta conexión. A través de esta relajación, el cuerpo puede abandonar parte de su estado de gran alerta para reconocer posibles peligros. De esta forma, el cuerpo comienza con procesos de regeneración y de curación. Neurofisiológicamente, esto significa que la rama ventral del nervio parasimpático está activa. Pero esta condición no siempre tiene que estar asociada con la inmovilización como abrazarse, amamantar o meditar, también puede ocurrir

con la movilización, es decir, la movilización sin miedo, como bailar, jugar o cantar :-). El criterio siempre es el contacto visual con las personas. A través del contacto visual, indicamos que tenemos intenciones pacíficas y que podemos acercarnos de manera segura. Abordar de manera segura, es decir, dirigir el enfoque a otra persona, sin circuitos defensivos del sistema nervioso que estén orientados hacia la defensa, en otras palabras, acercarse el uno al otro en un estado relajado conduce a la experiencia de la compasión y, si dura más, al amor. La compasión y el amor son subproductos de un enfoque pacífico, si no, no puedes hacerlo.

¡La tranquilidad es un estado neurofisiológico del cuerpo, del sistema nervioso autónomo y de nada que se pueda hacer deliberadamente sobre la mente!

Cuando nos conectamos, nos sentimos tan cómodos, tan satisfechos, tan en el cuerpo y con las personas que surge un fuerte sentimiento de ser integral y holístico. En este estado, el mundo está perfectamente bien, no hay sufrimiento. Entonces no hay más presión de iluminación para disolver el sufrimiento.

¿Cómo te sientes cuando lees esto?

Si en el camino vamos un poco más allá, más allá de los pensamientos y más allá de la idea de la iluminación, dejaremos atrás todos estos obstáculos en nuestras mentes y llegaremos a lo que realmente es importante si queremos disolver el sufrimiento: el cuerpo. De ahí la constante invitación de percibir el cuerpo. ¿Sientes el cuerpo mientras lees? ¿O ahora estás desconectado de la percepción de tu cuerpo y tomas solo los pensamientos de tu mente formados por el texto? Si es así, te invito a que vuelvas a percibir el cuerpo para que no lo pierdas. Tal vez respires profundo y simplemente lo sientas. ¿Qué sientes y cómo lo sientes? ¿Cómo se siente este cuerpo? ¿Se siente apretado y tenso o relajado y lejano?

Si experimentas tensión, asegúrate de sentir tu estómago. ¿Hay algo contraído? ¿Están tensos tus hombros? Tensar los músculos grandes siempre significa que el cuerpo quiere protegerse del peligro, es decir, de una lesión. Entonces cree que existe un peligro y tiene que prepararse para ello. Pero ¿cuál es el peligro ahora cuando lees este texto?

Comprueba conscientemente varias veces si estás seguro de dónde te encuentras ahora. ¿Existe algún peligro para tu supervivencia física, para tu cuerpo?

Si llegas a la conclusión de que estás a salvo, entonces podrías arriesgarte a dejar ir y relajar tu cuerpo. Todavía estoy allí también, así que no estás solo. Y luego vuelve a comprobar si algo malo sucede al soltarte ahora. ¿Pasa algo o tu entorno está lo suficientemente tranquilo?

De lo que se trata es de ayudar a tu cuerpo a reconocer que no hay peligro ahora / aquí y que está a salvo. La mente lo sabe, por supuesto, pero las capas profundas del cerebro y del sistema nervioso llevan huellas viejas de la infancia que colorean toda tu percepción como adulto. De hecho, la mayoría de las personas aún viven en los primeros 3 años sin darse cuenta. Y si los primeros 3 años de vida se caracterizaron por patrones dolorosos de relación con los padres, que es prácticamente normal en esta sociedad enferma en la que vivimos, entonces sufrimos como adultos. Y cuanto más destructivas son las experiencias de esa época con los padres, más sufrimos. Pero el sufrimiento es alimentado por capas profundas del sistema nervioso, por la memoria implícita, de modo que no podemos asignarlo a los viejos tiempos de la infancia. En cambio, decimos: tengo miedos, ataques de pánico, depresión, insensatez, alergias, problemas de relación, etc.

La razón por la cual esto es así se debe a la alta neuroplasticidad del cerebro en estos primeros años. ¡El cerebro se forma y se desarrolla según la experiencia! Si durante este tiempo el niño es sometido a un sufrimiento permanente y no recibe amor por parte de sus padres, *se convierte* en ese sufrimiento. No siente como si experimentara sufrimiento, ¡sino como si él mismo *estuviera* sufriendo! Todo esto en última instancia significa que una experiencia de separación profunda en el sistema nervioso se crea físicamente de forma permanente. Y cuanto

antes suceda esto, con el tiempo se volverá una realidad mayor y aparente. Aparente porque en realidad es un patrón profundo como una realidad del sistema nervioso, pero luego de adulto no tiene equivalente por fuera. Esta impresión se mantiene constantemente a nivel del cuerpo, incluso a través de la tensión muscular inconsciente del músculo psoas y de los músculos abdominales.

Todo esto tenía sentido en la evolución. El cuerpo no hace tonterías, siempre elige lo mejor. ¡Todo lo que llamamos sufrimiento o enfermedad son adaptaciones!

Lo que estás buscando es la regulación del sistema nervioso autónomo a través de la conexión con otras personas. Para esto que estás buscando, que está buscando cada mamífero, necesitas congéneres. No funciona solo. Esta es la realidad neurofisiológica, no podemos ser felices por nuestra cuenta, incluso si nos lo dicen una y otra vez. Es una mentira con efectos catastróficos para las personas con trauma del apego / trauma del desarrollo. La clase de los mamíferos ha evolucionado a través de la colaboración, no de la guerra ni del aislamiento. La conexión relajada con otras personas es la curación y abre la puerta a la espiritualidad. Por el contrario, ¡usar la espiritualidad para resolver el sufrimiento a través de un sistema nervioso desregulado y sus consecuencias, como la soledad, es un error!

Porque solo cuando el sistema nervioso autónomo se ha calmado, la mente puede calmarse. No funciona al revés, de lo contrario toda la literatura de autoayuda y los escritos de los seres iluminados habrían cambiado y sanado tu vida hace mucho tiempo.

La forma en que puedes resolver directamente tu sufrimiento y transformar todo consiste en:

1. Escuchar a las personas y comunicarte: ¡cuéntales cómo te sientes!
2. Regresar al cuerpo: por ejemplo, mediante el baile, el yoga, el canto o el deporte.

9.3. El capítulo del puente

Esto en realidad no es un texto sino una herramienta. Tiene su máximo efecto cuando te involucras por completo y lo lees en una pieza, de principio a fin, con la menor cantidad posible de interrupciones. Si lo hojeas y lees extractos al azar, no funciona. Leer este capítulo es un proceso mágico. Tampoco lo miraría de antemano, todo eso afecta el efecto total. Existe un cierto peligro asociado con la lectura, porque este capítulo no transmite ningún contenido, conocimiento o sentimiento, sino que utiliza el proceso de lectura en sí mismo para crear un puente más allá del pensamiento. No se trata de entender este capítulo, por favor no hagas eso, no trates de entenderlo, no debe ser entendido, ¡sino deja que *surta efecto* en ti!

Es bueno que hayas comenzado a leer este capítulo. Estoy feliz de que estemos viajando juntos. Porque con la lectura me permites que los pensamientos que se han formado en mi mente al escribir el texto también surjan la tuya. Y el espacio en el que todos los pensamientos surgen y desaparecen es lo que percibes. Solo en la superficie parece que tenemos una mente individual y separada, una conciencia individual. Pero el lienzo en el que aparecen tus pensamientos es el mismo lienzo en el que aparecen mis pensamientos. Nuestra experiencia puede ser diferente, pero el espacio, la conciencia en la que aparece todo esto y que todo percibe es lo mismo. A este respecto, la lectura crea un puente, para ambos, hacia el espacio más allá de donde nos encontramos, donde todo se cumple y se cura.

Este capítulo no trata sobre el contenido, trata sobre algo completamente diferente: aquí realmente se crea una conexión. No está destinado a servir a la transferencia del conocimiento, ni a crear ciertos estados o sentimientos, sino únicamente a darse cuenta de que no hay separación en absoluto, ni entre tú, el texto, yo, tu conciencia o la mía...

Para que esto pueda suceder, te invito a examinar primero cómo se siente, estas palabras, lo que escribo, la presentación de todo el libro, ¿cómo te afecta? ¿Te

genera un poco de relajación, de apertura o más bien una contracción? El objetivo es verificar si eres consciente de algún peligro que surja por la lectura o si puedes confiar en este proceso que se está llevando a cabo actualmente. ¿Cómo se sienten, ahora, estas palabras? ¿Cómo te sientes al respecto?

Si sientes que es razonablemente seguro, puedes relajarte cada vez más en esta lectura como lo estás haciendo ahora. Y esta lectura relajada significa que también es posible dejar un poco de lado tu mente y, en cambio, dar más y más espacio a estas palabras. Por supuesto, siempre sabiendo que puedes separarte y eliminarte de este flujo de palabras en cualquier momento, si en el transcurso de la lectura resulta que no se siente bien para ti. Por lo tanto, existe un pequeño riesgo de renunciar al control, a la seguridad y a la distancia en una apertura, dejando que entre algo más de conexión.

Quizás te estés preguntando cómo estoy ahora, cuando escribo. Lo loco es que yo mismo no tengo idea de lo que viene después de una frase o palabra, en este momento todo está surgiendo de la nada, por sí solo. Mi mente está en silencio, mis manos están tocando y estoy mirando como tú. No he hecho ningún plan para este capítulo, ni he proyectado nada al respecto en el futuro. En este momento también es cuestionable si estas líneas llegarán alguna vez al público, si todo esto tendrá algún efecto positivo, si los lectores estarán dispuestos a renunciar a su propia mente durante la lectura. Esta es la única forma en la que estas palabras pueden usar el espacio que se ha vuelto vacío para permitir que surjan movimientos en él. No nutren la mente en sí, sino que en realidad están vacías en sí mismas. Entonces tenemos la oportunidad de usar este texto como una meditación común. Ambos observamos y dejamos que estas palabras fluyan por nuestras mentes, yo escribo ahora y tú lees.

Ahora estamos relativamente conectados, siento la conexión contigo como lector, ahora que estoy escribiendo esto. Por supuesto, eso suena completamente loco, pero sé que puedes sentirlo después de estos pocos párrafos. Todo esto es posible, el tiempo y el espacio no importan, nos movemos más allá. Más allá del tiempo y del espacio, siempre podemos encontrarnos, independientemente de

las circunstancias o de las condiciones. Y estas palabras deberían ayudarte a recordar un poco. Todo esto ya está allí, pero la mente en movimiento crea tal distracción que ya no somos conscientes de ello, de esta conexión entre las personas que está siempre y en todas partes y que, por cierto, no puede ser perturbada o incluso destruida. Pero lo que es posible y lo que se está haciendo es distraer a las personas de manera tan masiva que lo pierden de vista. Así que aquí comenzamos una especie de viaje a casa para conectarnos con lo que siempre ha estado y siempre estará allí.

Somos los más distantes en un estado de miedo, pero tal vez tu estado de cosas es muy diferente en este momento, ¿es lo bastante tranquilo, abierto y curioso? Espero sinceramente que no experimentes estas palabras como una amenaza, sino más bien como una invitación amable a algo que no tiene nombre, sobre lo que realmente no puede decirse nada y que no puede lograrse. Es lo que eres todo el tiempo, sí, lo eres. No puedes hacer nada para existir, existes sin tu intervención. Si tan solo te dieras cuenta de que existes y de que no se requiere ningún esfuerzo... Esta existencia es por sí misma, ¿y si pudieras sentirla más cerca? Déjate caer en la percepción de la existencia...

Incluso si se siguen formando nuevas palabras, su contenido está vacío, no se trata de información, sino de ser cada vez más conscientes de la lectura y de la escritura. ¿Cómo sería si ahora fueras aún más consciente de lo que es leer este texto? Entrás cada vez más en este momento donde tiene lugar la lectura. Incluso puedes comenzar a sentir que estás leyendo por *ti solo*, ya no necesitas hacer ningún esfuerzo, solo deja que esta lectura suceda por sí misma como si no lo estuvieras haciendo, y conviértete en un espectador de esta lectura. Esto te permite relajarte aún más y ser más consciente de lo que está sucediendo por sí solo. Y tal vez descubras que mientras estás siguiendo la lectura y solo percibes cómo está sucediendo, tu mente está completamente en silencio. Sí, supongo que fueron estas palabras, pero lo que se percibe es absolutamente silencioso y dado que las palabras están completamente vacías, es posible que yo pueda llenar tu mente con eso para que no se distraiga, pero al mismo tiempo no hay nada en ella para agarrarlo o sostenerlo, porque lo que estoy describiendo todo

el tiempo y hacia dónde estoy apuntando es el proceso de leer incluso aquí y ahora, en este momento. Te invito a que te sumerjas por completo en este momento mientras tu mente puede relajarse porque parece estar contenta, por lo que no necesita inquietarse, tratamos nuestra percepción con estas palabras y así podemos observar todo...

El libro que estás leyendo ofrece una conexión segura. Si lo deseas, puedes involucrarte cada vez más en la sensación de estar conectado a través de estas palabras. Se siente completamente diferente a cuando estás solo y tienes que enfrentar la sensación de estar solo. Pero aquí no estás solo, aquí no hay separación. Si sigues prestando atención a este proceso de lectura y lentamente dejas que tu mente se fusione con él, ambos podremos ir más allá. Si sientes resistencia, disgusto o precaución, verifica nuevamente si lo que sale de este texto es peligroso, cómo se siente, qué se puede sentir detrás de las palabras. Estas son las palabras a través de Gopal, ¿cómo se siente, qué actitud es perceptible detrás de esto?

Recogiste este libro y comenzaste a leer las palabras en él. Lo que estás buscando es encontrar algo aquí en el libro, ya sea conocimiento, curación, simplemente entretenimiento o condiciones hermosas, eso exactamente lo que estás buscando. Eso es exactamente lo que cualquiera que quiera leer el libro desea encontrar en él. Estás buscando algo en el libro y no tienes nada que ver con eso, ni yo tampoco, por cierto. ¿Quién lee el libro y qué encuentras en él? ¿Y quién es feliz entonces? Si te sientes mareado o irritado, esa es una buena señal, significa que la mente está perdiendo lentamente el control y tiene que pasar a un segundo plano. De hecho, solo podrás seguir leyendo cuando estés listo para dejar de pensar. Entonces, si sientes que es demasiado, deja el libro a un lado, es posible que desees leer más tarde. Solo es importante que lo leas de una pieza, que no elijas un párrafo en el medio, porque entonces no funcionará. Es una corriente de palabras que tienen que fluir a través de la mente como ahora para construir el puente.

Volvemos al que ahora percibe estas palabras, ¿quién o qué es, quién percibe el flujo de las palabras y puede verlas? ¿Puedes sentir la diferencia entre la persona

que está leyendo y que no tiene nada que ver con eso, y que en realidad no está haciendo nada, y lo que la persona está leyendo y haciendo activamente? Quizás puedas balancearte de un lado a otro entre estas dos instancias de la percepción. Lo que hacemos aquí es, en última instancia, una meditación con la ayuda de las palabras, nos acercamos a todo lo que percibe. ¡Eres lo que percibe todo! Suelta la voluntad de entender y sigue leyendo, no necesitas entender nada, vamos más allá de entender juntos: no puedes ser lo que se percibe, porque al menos en este momento aparentemente está fuera de ti. Si ahora miras ambos lados: lo que se percibe y todo lo que aparece en la percepción se confunde, no hay tal separación en la realidad, no hay adentro ni afuera, no hay percibiendo ni percibido, ni yo ni ningún otro. Todo es una misma conciencia impersonal que es consciente de sí misma. Tan pronto como la mente se haya calmado lo suficiente, parece obvio.

Si tienes dudas, si estás perdido o si no estás de acuerdo, te sugiero un experimento: aumenta tu velocidad de lectura, sí, puedes hacerlo ahora, lee mucho más rápido para que tu mente no tenga la posibilidad de perturbar el flujo de estas palabras o quiera entender o interferir de modo que solo las palabras de este texto tengan un lugar en tu mente. De hecho, me sorprende ver que ahora estoy escribiendo a una velocidad mayor :-) realmente increíble. Simplemente continúa leyendo, leyendo, leyendo, leyendo, sin permitir que surjan tus propios pensamientos, para que estas líneas tengan la oportunidad de lograr algo que va más allá de la lectura. ¿Y qué es eso más allá de la lectura? Es la percepción del proceso de lectura y desde este «lugar» donde se percibe la lectura, ahora en este momento, hay un gran silencio, hay conciencia. La percepción en sí misma es absolutamente silenciosa, pasiva, nada se mueve. Quizás también encuentres que no hay un «yo» porque si lees lo suficientemente rápido, este «yo» también se disolverá, no puede permanecer si no se trata de sus viejos y repetidos pensamientos y conceptos conocidos.

Si todavía tienes la sensación de que estás allí como «yo», entonces tienes que leer aún más rápido para que tus propios no tengan una oportunidad real de

ascender, incluso más rápido, más rápido, más rápido, más rápido, más rápido... Con este texto, tu mente está completamente llena de algo más, siempre que leas lo suficientemente rápido y, por lo tanto, el «yo» no pueda sostenerse. Por supuesto, este es un proceso profundo y también puede ser aterrador al principio, pero solo porque no estamos acostumbrados a vivir y a leer sin el «yo». Porque si miras, en realidad no pasa nada malo, ahora, incluso sin el «yo», lees, leer sucede, la percepción sucede, pero no hay nadie allí: ¡ALTO!

Ahora toma un pequeño descanso, recuéstate, cierra los ojos y olvida todo lo que has leído. Hasta pronto...

... Entiendo tu irritación, pero ¿qué quieres? ¿De verdad crees que puedes encontrar algo dentro de las letras impresas en hojas de papel? ¿Cómo se supone que funciona? No puedes encontrar nada aquí, no puedes encontrar nada en ningún libro. Lo que estás buscando es a ti mismo, te estás buscando a ti mismo, pero te enredas en viejos lazos de pensamiento. Como no eres tus pensamientos, estás atrapado allí. No hay nada que se encuentre dentro de los pensamientos rotativos. Pero si no eres los pensamientos ininterrumpidos y no hay nada que encontrar, ¿dónde y quién eres?

Lo que estás buscando es estar conectado. Pero lo que la mayoría de las personas experimenta todos los días son experiencias de estar separados. ¿Por qué sucede eso? Es porque no nos comunicamos honestamente. Solo comunicando nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales podremos experimentar algo que no es separación, y que es muy agradable, nutritivo y gratificante. Cada forma de conexión me deleita, por lo que también es un gran placer estar conectado con todas las personas que leen este libro, incluso si no es comprensible, igualmente puedo sentirlo ahora, aunque nadie me conoce en este momento excepto yo. Me abro de la misma manera y dejo que las palabras fluyan, hacemos lo mismo, solo que yo he asumido el papel del escritor, pero también

puedes abrirte a este flujo en cualquier momento y permitirte escribir ese texto, que está completo de forma pasiva, no estoy haciendo nada, los dedos escriben solos, mi mente está absolutamente inmóvil. Estoy completamente sorprendido por este proceso en el que siempre quiero hacer todo.

Pero volvamos a ti. Se trata de ti, de tu experiencia de lectura en sí misma, no del contenido. Entonces, ¿cómo experimentas leer este texto en este momento, te percibes a ti mismo como algo separado o ya estás completamente fusionado con el flujo de palabras? Si todavía estás allí, como dije, simplemente lee más rápido, tan rápido hasta que te disuelvas y te concentres en la percepción de todo al mismo tiempo. Esta percepción, tú, lo que realmente eres, es lo mismo, es una percepción en sí misma, que lo percibe todo y, por lo tanto, no puede decir nada al respecto, porque todo lo que se puede nombrar sería algo percibido nuevamente y, por lo tanto, no podría ser. Solo puedes hablar de lo que somos en metáforas como espejo, como un ser puro, vacío, lleno de amor, espacio, conciencia y atención plena.

¿Dónde te invito a seguir con tu lectura cuidadosa y gradualmente cambiar el enfoque de la lectura a la atención plena? ¿Qué es la atención plena? ¿Qué sucede cuando enfocas tu atención plenamente en ti mismo?

¡ALTO! De aquí en adelante no queda nada. ¡ALTO!

Ahora has ¡ALTO! llegado al puente y ahora puedes ¡ALTO! permanecer sin la ayuda de este texto. Cuando tu mente se detiene activamente ¡ALTO! y parece que «lo pierdes», entonces ¡ALTO! lee el capítulo nuevamente. ¡ALTO! Te deseo que seas un ser puro como lo que ya eres y todo ¡ALTO! el amor y la realización asociados con ¡ALTO! él.

¡ALTO!

9.4. Dónde te puedo encontrar

¿Dónde te puedo encontrar?
Me encontrarás en la naturaleza intacta.

Ahí te hablo
por el susurro de las hojas,
por el canto de los pájaros,
por la ondulación del arroyo.
¿Me oyes?

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

Soy el escarabajo que se arrastra sobre tu brazo
Soy el viento que acaricia tu rostro
Soy la hierba que te hace cosquillas en los pies.
¿Me sientes?

Llego a tu corazón en el aroma de las flores.
Te doy seguridad en el curso de las mareas.
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 el Steigerwald cerca de Erfurt, Alemania.

9.5. Aprender a meditar

Solo ser

En estos tiempos, se conocen innumerables técnicas para el yoga y la meditación. Del mismo modo, hay muchos maestros y terapeutas que representan todas las tradiciones, rituales y conceptos concebibles. Tenemos una sobreoferta total de espiritualidad y terapia. Mientras no sepas la verdad sobre ti mismo, como buscador estás completamente perdido en todas las formas diferentes, que a veces parecen ir en direcciones opuestas. ¿A dónde ir, qué método o qué dirección espiritual seguir, qué maestro? ...

Esta ha sido mi situación personal durante los últimos 20 años. Era una persona muy orientada a la mente, así que busqué y busqué, estudié y leí libros sin parar. Traté de analizar, comparar e integrar todas las técnicas y tradiciones. Traté de averiguar qué dirección era la mejor, la más directa, la más pura y la más verdadera. Pero fue imposible. Un maestro decía algo; otro, lo contrario. Fue enloquecedor. Estaba completamente perdido y sin orientación porque solo miraba con la mente.

Lo que puedo decir hoy es que no es posible y no hay razón para comparar e integrar todos los caminos espirituales. Pero lo que es posible es *experimentar* la verdad detrás de todas las formas. Una vez hecho esto, queda claro que todos los caminos conducen al mismo objetivo, solo que los enfoques son diferentes. ¿Cuál es la verdad detrás de todas las direcciones, formas y métodos espirituales? ¡Eres tú! Te estás buscando a ti mismo. *Lo que estás buscando en ti es también el objetivo de la búsqueda.* Ya estamos en casa, nunca nos hemos ido. Tú y tu «casa» son en realidad lo mismo.

¿Quién mira a través de tus ojos? ¿Quién está experimentando toda tu vida? Hay algo en nosotros que nunca ha cambiado, que siempre permanece inmóvil y en completo silencio.

El fondo en el que aparecen todos los pensamientos es la conciencia, que es la paz perfecta, ilimitada y sin expansión.

Todos los caminos y técnicas espirituales reales tienen un solo objetivo: recordarnos a nosotros mismos esta verdadera naturaleza, conciencia pura, conciencia cristalina.

Todas las técnicas funcionan en el nivel externo para traer más armonía y relajación a la vida. Por ejemplo, esta puede ser una nueva profesión. Tener un trabajo que sea menos emocionante pero quizás más significativo conduce a una mayor paz interior. Los ejercicios de yoga calman la mente, relajan el cuerpo y aumentan la energía. Básicamente, todas estas técnicas y caminos conducen gradualmente a más paz y relajación. ¡Pero ese no es el objetivo! Es solo el requisito previo y la preparación para la meditación real, que es lo que nos lleva más allá de todas las polaridades.

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

La meditación no es hacer algo. La meditación es el cese de todas las actividades, por dentro y por fuera. Primero pon tu cuerpo en una posición cómoda y permanece absolutamente inmóvil. Luego observa los procesos que tienen lugar en tu interior: pensamientos, percepciones, sentimientos. No hagas ninguna práctica, ningún intento de cambiar o mejorar nada o de profundizar, nada, solo mira. Sin la llamada técnica de meditación, sin concentrarte en nada ni recitar mantras. ¡Tampoco trates de meditar! La palabra meditación es problemática porque te hace sentir que es algo que puedes hacer o lograr. La palabra «esperar» podría ser mejor, pero no esperas algo,

solo estás esperando sin un objetivo

permaneces absolutamente silencioso y pasivo, no haces nada. Y no hacer nada de esta manera no es algo que se pueda hacer, es nuestro estado natural que no

requiere ningún esfuerzo. Ya estás. Es dejar ir la mente, dejar ir los pensamientos. Esto sucede solo.

Al principio, la mente creará un gran malestar, por ejemplo, intentará con diferentes ideas, preocupaciones y planes que hagas algo «importante» y dejes de meditar. Puede ser que de repente tengas ideas profundas, grandes ideas que creas que necesitas implementar de inmediato o que tengas que lidiar con algún problema urgente, etc. Los sentimientos que en general ya has dejado de lado salen a la luz. Finalmente pasas por tu propio infierno, todo quiere ser visto. Pero eso desaparece, los procesos de la meditación no son permanentes, sino que van y vienen. Es un proceso de limpieza, no hay necesidad de intervenir, solo deja que todo suceda sin luchar en su contra.

Esta forma de estar sentado en silencio es tan poderosa que no hay nada negativo que pueda durar mucho tiempo. Tarde o temprano la mente se calmará y finalmente se detendrá por completo. Pero eso sucede por sí solo, no puedes forzarlo, tienes que esperar hasta que ocurra por sí solo. Los bloqueos en los chakras son claramente notables, tal vez como un calambre en el abdomen o en el plexo solar. Estos también se disuelven gradualmente por sí mismos. El punto no es luchar contra todo lo que aparece, sino decirles que sí cada vez más a todos estos procesos.

En el transcurso de la práctica de la meditación, llega un momento en que la mente se detiene brevemente por completo y en profundidad. Sin pensamientos, un silencio total de la mente. En ese momento, el conocimiento de tu propio ser verdadero, de quién eres realmente, destella más allá de tus pensamientos. Y luego está claro que en realidad no había forma de ir, pero que siempre fue así, simplemente no lo notaste porque la corriente incesante de pensamientos te había distraído. Somos conciencia, no el contenido de la conciencia. Somos lo que el cuerpo, los pensamientos, los sentimientos y las experiencias espirituales perciben. Estamos más allá de todo conocimiento y experiencia.

Las experiencias espirituales también deben dejarse ir. No somos todo lo que viene y va. De eso se trata la meditación: de atreverse a dejar de lado todas las actividades mentales, a sentir y a ser, a mirar, aceptar y apreciar plenamente

todos los procesos internos, a decir que sí. Pero esto no es algo que podamos hacer, sino que solo lo vemos suceder en algún momento. En Oriente, la etapa final de este abandono se llama Samadhi.

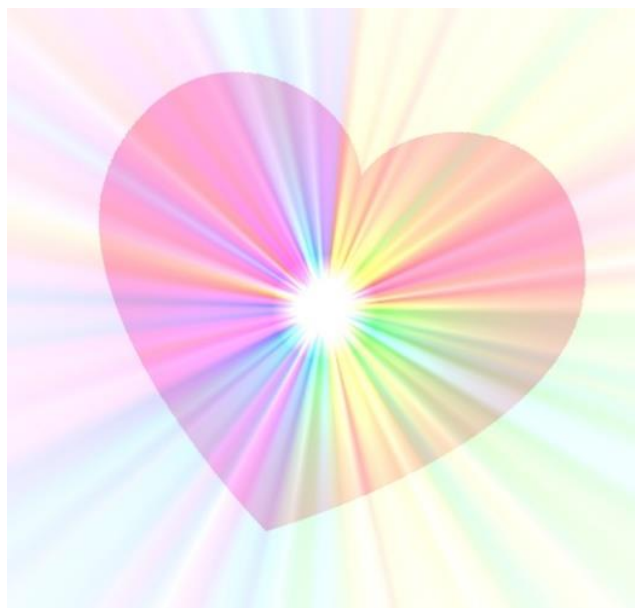
El mejor momento para meditar es entre las 4 y las 6 de la mañana. Es importante meditar todos los días. Asegúrate de que la parte superior del cuerpo esté en posición vertical y permanezca absolutamente inmóvil. El respaldo de una silla está bien, pero no debes apoyarte contra una pared.

Poco a poco, el tiempo de meditación se convierte en el momento más valioso del día y la paz ilimitada se extiende a lo largo de toda nuestra vida. Los cambios que resultan están más allá de la imaginación...

9.6. Apertura para el amor

Apertura para el amor

Meditación del corazón de Atisha (Tonglen en tibetano)



Para todos los que quieran volver a casa...

Este simple ejercicio abre el corazón y nos conecta *inmediatamente* con nuestra compasión, con nuestro amor. El sentimiento de nuestro corazón y de nuestra compasión es estimulante, nos sentimos seguros y sanados.

La meditación del corazón de Atisha es un ejercicio del budismo tibetano que tiene un efecto inmediato. No se requieren años de práctica, el cambio es notable ya en la primera vez.

Instrucciones:

- Siéntate cómodamente
- Respira e imagina cómo llevas el sufrimiento de los demás a tu corazón
- Exhala e imagina cómo envías todo tu amor y luz a los demás

Así combinas el ritmo de respiración con una visualización: acepta el sufrimiento y la miseria, envía luz y amor. Cuanto más visualizas esto, más fuerte es el efecto.

Siempre haz este ejercicio contigo mismo primero inhalando tu propia miseria en tu corazón y enviándote amor mientras exhalas.

Luego hazlo para todos los seres que están en tu habitación. Luego para todos los de la casa y si quieres para toda la ciudad, solo en la medida en que te parezca adecuado, al menos durante 5 minutos cada una. Todo ser en este mundo pasa por el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte.

Si haces este ejercicio en grupo, obviamente tiene mucho más poder. También puedes probar lo que sucede cuando lo haces afuera con personas. Podrían ocurrir cosas milagrosas :-). Olvídate de cualquier idea de un objetivo o resultado.

Quizás tengas miedo de que algo negativo u oscuro se te meta dentro. Próbalo este ejercicio en medio del ajetreo y del bullicio de un mercado navideño y en

una concurrida estación de tren. El efecto se invirtió, aumentó mi energía, por lo que me sentí completamente protegido.

9.7 Sexo o conciencia

Cuanto más avanzamos en el camino de la conciencia, del amor y de la atención plena, más nos separamos de las manifestaciones internas y externas. Puede comenzar con que nos demos cuenta de que el gran coche o el collar hecho de diamantes preciosos realmente ya no importan. Continúa dejando ir el éxito profesional, desde el dinero hasta la resolución de condiciones de vida completas, como la movilidad constante o un hogar seguro.

En el siguiente nivel dejas de aferrarte a estados internos, pensamientos y sentimientos y ya no intentas crearlos. Encontramos que lo que somos no tiene nada que ver con circunstancias externas o condiciones internas. Cada vez es más claro que lo que llamamos «yo» no tiene nada que ver con eso. Y la decisión siempre es fusionarse inconscientemente con una de estas formas, es decir, identificarse, o dejarla ir y descansar en la *percepción* de estas formas.

Pero también es importante dejar de lado gradualmente la identificación con circunstancias y condiciones dolorosas. El sufrimiento ya no es sufrimiento tan pronto como lo hemos penetrado con la percepción consciente. La felicidad y el sufrimiento, las polaridades, se disuelven en la conciencia.

Poco a poco, solo quedan aspectos centrales: identificación con el cuerpo físico, identificación con la energía sexual y, finalmente, identificación con la idea de que el mundo y el «yo» existen en absoluto.

Trascender el sexo no significa suprimir el sexo. Significa pasar de la fusión con la energía sexual a la percepción de ella. Entonces, si estás completamente envuelto por la energía sexual, concédete esa energía, ya sea que tengas sexo o no. Se trata de la percepción cada vez más consciente de este placer, por lo que esta

fuerza ya no puede dejarlo inconsciente. Quizás te sorprenderá descubrir que la atención plena y el sexo no son posibles al mismo tiempo...

Centrar la atención en la atención misma

Toma conciencia de tu propia conciencia

Conciencia, no dos

10. Proyecto «Grupos locales»

Me gustaría descentralizar más mi trabajo para que se formen pequeños grupos locales en cada ciudad, cuyos participantes trabajen juntos y puedan desarrollarse independientemente de los terapeutas, maestros espirituales y sanadores. Estos grupos locales son un punto de contacto para las personas que buscan ayuda, contacto y comunicación honesta y que sienten que un grupo en el que son escuchados puede ser útil para ellos. Palabra clave: ¡«regulación de grupo»! ¡Puede haber muchos grupos por ciudad, cuanto más mejor!

Se trata de establecer un proceso grupal estructurado y definido, lo que lleva al hecho de que la energía aumente en un grupo y que los sistemas nerviosos puedan conectarse cada vez más para así relajarse. El punto de partida central para esto es la comunicación auténtica y honesta, es decir, la comunicación honesta de sus propios sentimientos y la disposición de escuchar a los otros miembros del grupo. Entonces, todo lo que has leído en este libro hasta ahora puede llevarse a la práctica dentro de un grupo.

El trasfondo es que no tiene sentido fijar esta curación a terapeutas o a curanderos profesionales individuales, que no hay suficientes para ayudar a todos. Estamos biológicamente equipados para regularnos, ayudarnos y curarnos mutuamente. Después de orar y meditar durante mucho tiempo, se me ocurrió el siguiente proceso grupal, que por la presente formulo y paso. Es una estructura descentralizada y autónoma que una vez establecida no se puede destruir porque no tiene un punto de partida central como un gran maestro, una autoridad o un financiero. También se autorreplica porque tarde o temprano cada participante puede ofrecer tales grupos por sí mismo.

Estructura del proceso grupal:

1. Cada participante puede hablar sin interrupciones durante 10 minutos (que pueden variar según el tamaño del grupo) sobre el contenido de sus centros principales, es decir, sensaciones corporales, emociones y pensamientos, lo que lo está moviendo *en este momento*. (Si es posible, no debe haber historias del pasado ni pensamientos relacionados con el futuro). Es importante mantener sus propios límites, por ejemplo, si alguien dice «No quiero hablar más».
2. Todos los demás participantes le dan al que habla toda su atención amorosa. *¡El resto del grupo escucha al 100%! ¡El proceso solo funciona si los participantes escuchan abiertamente (con ganas)!*
3. El líder del grupo se asegura de que nadie intervenga, que se mantenga el tiempo y que la atención esté siempre en el orador. Él / ella participa tanto en el proceso como los otros participantes y tiene el mismo espacio de tiempo para comunicarse.

Tiene sentido apoyar a los participantes desde el principio, más allá de su propio camino personal, ofreciéndoles un grupo. Considera a tus invitados no tanto como participantes, sino más como futuros líderes de grupo.

Esta estructura también debería ser factible especialmente para personas que no son ayudantes profesionales. Si tienes poca o ninguna experiencia en liderar grupos, aún puedes reunirte: simplemente comienza en un pequeño círculo privado y gana experiencia, por ejemplo, comenzando con un compañero o amigo, invitando a alguien a reunirse después de un tiempo, etc. Y si te sientes seguro puedes comenzar a ofrecerlo públicamente, te pondré en el mapa de mi sitio

web. O tal vez haya alguien entre tus participantes a quien le gustaría liderar el grupo. Por favor, no hagas nada que te abrume.

Puedes diseñar y organizar el grupo a tu gusto. La única condición es que te asegures de que el proceso grupal descrito realmente se siga.

Cuando el sistema nervioso se haya calmado y haya surgido la conciencia grupal, los roles de líder / participante quedarán en segundo plano. El objetivo debe ser formar grupos autorregulados 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 común, por ejemplo, entonces se puede hacer como una sesión tranquila.

Si no eres médico o psicoterapeuta, asegúrate también de observar el marco legal en tu país para tales ofertas. Esto crea estabilidad interior.

Puedes encontrar el mapa con todas las entradas de grupo en mi sitio web. Si deseas tener una entrada para ti mismo, solo escríbame un correo electrónico.

Los comentarios que recibo de los participantes y de los líderes de los grupos son maravillosos. Lo puedo decir e informar a todos: ¡funciona! Mientras tanto, esta estructura también se está extendiendo fuera de Alemania y esperamos que pronto esté disponible en todo el planeta :-)

10.1 Preguntas frecuentes sobre Grupos locales

Preguntas frecuentes sobre el proceso grupal:

P: ¿Cómo puedo / debo nombrar a mi grupo?

R: Para obtener orientación y seguridad de las partes interesadas y los participantes, nombra al grupo simplemente «Grupo local» o «Grupo local según Gopal».

P: ¿Por qué le das tanta importancia al mantenimiento de la estructura?

R: El proceso grupal descrito está destinado a que las personas puedan regularse a sí mismas sin un maestro espiritual o terapeuta y así relajarse y conectarse. La estructura reemplaza al maestro o terapeuta, por así decirlo, y sirve para garantizar que todo el proceso sea seguro, pero también para que la mente / ego no pueda interferir ni evitar un intercambio real. La estructura sirve como soporte, orientación, ayuda y seguridad para embarcarse en nuevas experiencias de contacto más profundas.

P: ¿Qué hacer si el líder del grupo no se adhiere a la estructura dada?

R: Señala esto al líder del grupo primero, tal vez ocurra involuntariamente. Si deliberadamente cambia la estructura y la ofrece como un «grupo local», simplemente envíame un correo electrónico y eliminaré la entrada del mapa. Lo mismo se aplica al revés si alguien ofrece un «grupo local» (registrado en el mapa) pero lo nombra de manera diferente, lo mezcla con otros métodos o lo presenta como su propio trabajo. Un enfoque más honesto es cuando el proveedor siempre comunica el enlace a la fuente, es decir, notifica que todo proviene de Gopal, nombra el sitio web y distribuye el folleto en los grupos locales. ¡Esto no tiene nada que ver con los derechos de autor ni con mi ego, sino con principios básicos que sirven a la transparencia, seguridad y orientación de los participantes! La estructura me fue dada exactamente así, es un regalo del mundo de los espíritus, y debe seguirse exactamente así.

P: ¿Tiene sentido fuera del proceso grupal real profundizar aún más los temas que surgen en él?

R: En realidad, sería mejor dejar lo que se dijo en el proceso grupal, así que no hables de eso mientras tomas un café inmediatamente después. Una idea sería, por ejemplo, bailar durante media hora con música o meditar durante media hora en silencio y luego ir directamente a casa. Por favor, la cháchara *antes* del proceso grupal.

P: ¿Se debe advertir a los participantes si se pierden demasiado en las historias en lugar de informar sus sentimientos y condiciones aquí / ahora?

R: En tal caso, tiene sentido que el líder del grupo señale que las historias vuelvan a salir, esto no perturba el proceso: «¿Qué sucede ahora? ¿Qué sientes ahora?»

P: ¿Con qué frecuencia deberían reunirse los grupos, en qué intervalo, semanal o mensual, se recomienda?

R: No creo que haya una regla establecida, depende de los participantes. Aclararía esto individualmente con el grupo.

P: ¿Deben respetarse los 10 minutos de tiempo de conversación en cualquier caso?

R: Dado que se deja que hable el siguiente si el participante así lo quiere, puede ser muy desagradable si un grupo lo juzga como que va «en contra del sentimiento» pero no hay comunicación. Tal vez él o ella solo quiera quedarse quieto y disfrutar de la atención del grupo, lo cual está perfectamente bien, es lo mejor que puede pedir.

P: Ya existe un grupo local en mi ciudad, ¿puedo ofrecer otro?

R: ¡Sí, definitivamente! Cuanto más, mejor, puede haber miles por ciudad. No hay rivalidad, solo ganadores. El tamaño del grupo más pequeño sería de 2 personas, esto también funciona, por ejemplo, para parejas :-). También puedes participar en varios grupos, o instruir a varios, no hay problema.

P: Estoy interesado en el intercambio, pero no quiero liderar el grupo yo mismo o todavía no tengo espacio. ¿Debo estar registrado?

R: Sí, definitivamente. De esa forma, es visible para todos que hay alguien en su lugar que quiere formar un grupo. Así las personas en tu región pueden conectarse contigo. Solo necesitas a alguien que quiera liderar el grupo en una habitación adecuada y se encontrarán tarde o temprano.

P: Me siento vacío por dentro, aunque creo que los demás me estaban escuchando.

R: La sensación de vacío siempre significa revivir una desconexión temprana. Te sugiero que mires para comprobar si algo de lo siguiente es cierto: el resto del grupo realmente no estaba escuchando (por ejemplo, estaban distraídos por sus propios pensamientos y procesos) o no te diste cuenta si los demás te estaban escuchando, por ejemplo, te separaste de los demás durante la historia. A menudo sucede que solo podemos enfocarnos en nosotros mismos si nos separamos primero, lo que puede ser un aspecto del trauma del apego. Si este es el caso, puedes intentar percibir a los demás más y más al mismo tiempo, para que tú y los demás puedan estar allí al mismo tiempo. El vacío tiende a indicar separación (los demás se han ido), las inundaciones emocionales resultan de estar demasiado con los otros (te has ido).

P: Me he registrado, pero nadie ha respondido hasta ahora...

R: Tiene que ver con el hecho de que la energía no fluye, ¡la demanda es enorme! Mira el video de YouTube «Creación de grupos locales para el contacto y la curación».

P: ¿Podemos hacer dos o más rondas de intercambio seguidas con un pequeño descanso en el medio?

R: ¡Por favor *no* hagas eso! Porque significa que la mente puede hacer trampa otra vez y que no dices todo («Puedo hacerlo en la segunda ronda»). La totalidad

se pierde, eso iría en contra del sentido de este proceso. Solo hay un momento, o vives en él o no vives en él, no puedes distribuir, dividir o mover nada. Si los participantes enfrentan demasiadas «sugerencias de mejora», consulta mis instrucciones para cumplir estrictamente con la estructura.

P: ¿El grupo debería estar abierto a cualquiera que quiera venir espontáneamente, o debería estar cerrado con participantes regulares?

R: No hay requisitos, puedes ofrecer ambas variantes. El grupo puede incluso querer que esto suceda en un marco cerrado para que se pueda generar más confianza y se puedan alcanzar niveles más profundos. Si ofreces ambas variantes, tienes la ventaja de que existe la oportunidad de probar sin compromiso y, si deseas profundizar, cambia al grupo cerrado.

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

R: Muy importante: es TU grupo :-). Para que puedas decidir libremente lo que quieres a este respecto, ¡no es obligatorio permitir que alguien participe! El grupo debería brindarles a ti y a tus participantes el placer de crecer juntos en la conciencia. Tampoco tienes que dar razones, por ejemplo, se puede decir o escribir de manera respetuosa: «Lo siento, pero por razones de las que no quiero hablar, no quiero que participes. Busca otra oferta de ayuda o pregunta en otro grupo».

P: ¿Los ojos deben estar abiertos o cerrados al hablar?

R: Mantén los ojos abiertos, tanto al hablar como al escuchar, de modo que todos deban mantener los ojos abiertos tanto como sea posible. Se trata de estar conectado con personas *afuera*. Si alguien no quiere mirar directamente al grupo, puede, por ejemplo, mirar al suelo o a la ventana.

P: ¿Puedo crear un grupo de este tipo prácticamente a través de Internet, por ejemplo, a través de Skype?

R: No quiero eso, al menos no en relación con mi nombre o con el proyecto «Grupos locales». El sistema nervioso necesita contacto físico e intercambio. Se supone que este proyecto nos devuelve al contacto con personas reales. Tal intercambio NO pertenece a Internet en absoluto, ¡sino que se da en un marco protegido!

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

R: No, no tiene sentido, incluso interrumpe todo el proceso. La mente siempre quiere evitar un encuentro real y directo con una comunicación completa. Los líderes de grupo que desean o necesitan redes virtuales para estar en contacto con otros líderes de grupo demuestran que no están comunicando cosas cruciales en su grupo. Luego la comunicación se canaliza más allá del grupo local a través de Internet donde la energía ya no está disponible. Al principio se siente bien porque se puede descargar la presión en una ubicación secundaria temporalmente. Sin embargo, esto crea una separación invisible entre los líderes y los participantes y refuerza con cada reunión virtual el vínculo entre los líderes de grupo, que no tiene nada que ver con mi proyecto. Se supone que sucede lo contrario, a saber, que los roles quedan en segundo plano. Pero esto solo puede suceder si todo lo que concierne al grupo también se comunica en el grupo. Una vez más: todo lo que deseáis intercambiar en línea pertenece al grupo local, debéis comunicarlo, ¡solo esto conducirá a una transformación!

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

R: En principio, sí, eso es exactamente de lo que se trata, comunicar los movimientos basales, intensivos y de base biológica, que siempre tienen que ver con la seguridad o la reproducción. Es lo que en su mayoría se suprime, se niega y

apenas se intercambia, aunque se trata de nuestro núcleo de experiencia. El factor decisivo es si te sientes cómodo comunicándolo tú mismo. No se trata de ignorar tus propios límites. Lo que eso le haga a la persona en cuestión es un tema suyo, no tienes que preocuparse por eso. Siempre comunícalo de forma neutral, es decir, sin ser ruidoso, sin incluir historias, etc., siempre intenta lograr una mayor proximidad y resolución de las polaridades.

P: ¿Qué debo hacer si los participantes se comportan despiadadamente, no cumplen con las reglas o hacen algo contrario al acuerdo que me estresa como líder del grupo?

R: Tú, como líder del grupo, debes sentirte cómodo. Por supuesto, todos tienen temas que mantienen a los demás siempre activados para que quieran comunicarse. Sin embargo, si suceden cosas con las que no te llevas bien y que interfieren en el proceso como tal (por ejemplo, solo levántate y sa después del tiempo de conversación), debes pedirle al participante que se vaya y excluirlo del grupo. ¡Esto es muy importante para ti! Y con eso no hay ningún problema, puedes cargar y descargar a quien quieras, es tu grupo. Por supuesto, tiene sentido tratar de aclarar las cosas mediante el diálogo, o antes de incluir a alguien en el grupo asegúrate de que haya visto la descripción y al menos el primer video de YouTube sobre los grupos locales.

P: ¿Qué sucede si alguien tiene trastornos mentales graves?

R: No incluyas a nadie en el grupo con quien no te sientes seguro ni cómodo. ¡No es una oferta terapéutica, no es una medicina, sino un grupo de autoayuda! Tú no actúas como psicoterapeuta, solo como organizador. Nadie puede pedirte ninguna competencia en este tema. Tú también eres un participante y te gustaría utilizar el grupo para tus asuntos. Puedes concertar una entrevista preliminar antes de decidir sobre la admisión. También puedes obtener un certificado firmado de que la persona es alguien psicológicamente saludable. Y puedes excluir a cualquier miembro del grupo en cualquier momento sin dar una razón.

P: ¿El grupo debe reunirse en una sala neutral (sala de prácticas, sala de seminarios, etc.) o es posible hacerlo en privado, por ejemplo, en la sala de estar de una casa?

R: Básicamente no me importa si el grupo se reúne en salas privadas. Sin embargo, es mucho mejor elegir una habitación neutral donde no haya vida privada por varias razones. Si deseas ofrecer al grupo en tu apartamento privado o en tu casa, asegúrate de evaluar a las personas que vienen y de sentirte seguro y cómodo con ellas. En caso de duda, realiza una discusión preliminar fuera de tu casa privada. En última instancia, tendrás la experiencia de si funciona para ti o si prefieres utilizar una sala de seminarios.

P: ¿Pueden los oyentes reaccionar de manera no verbal a ciertos mensajes tales como «Tu mirada causa... en mí», por ejemplo, con una sonrisa para calmar al hablante o para calmarse?

R: Idealmente no debería haber interacción, la interacción del grupo solo debería ser a través de la atención. Si sucede que los demás sonríen en respuesta, eso no es un problema. Sin embargo, se debe tener cuidado para garantizar que nadie use esta ruta de forma permanente para iniciar un intercambio. Entonces, en lugar de reaccionar con sonrisas, etc. para evitar un sentimiento incómodo, sería mejor comunicar este sentimiento cuando sea tu turno de hablar.

P: ¿Cómo puedo ayudar a mis participantes a ofrecer grupos ellos mismos?

R: Una buena forma de hacerlo es dejar que ocasionalmente lideren el grupo para que puedan obtener algo de experiencia. De esta manera aprenden que algo como esto es bastante posible e incluso divertido :-)

P: ¿Qué debo hacer si un participante se niega deliberadamente a compartir y solo quiere estar allí?

R: El grupo está destinado a aprender una comunicación honesta, lo que significa realmente querer escuchar y comunicarse de la forma más completa posible. Si no quieres uno u otro, tienes que ir a otro lado.

P: ¿Cómo podemos intensificar aún más el proceso?

R: Si ya os conocéis y os habéis familiarizado para que haya más seguridad, ¡podéis comenzar a comunicar cada vez más tus sentimientos, deseos y disgustos con respecto a los otros participantes! Esto conducirá a una intensificación drástica de los procesos. Además, es el caso que el «trabajo» real siempre lo realizan los oyentes. Si los oyentes prestan su atención *ininterrumpida* al orador, no miran hacia otro lado, ni piensan en otra cosa, logran el máximo efecto. Si no es posible que alguien mire directamente al orador, es bueno tener al menos una parte del cuerpo del orador a la vista, por ejemplo, los pies o la parte superior del cuerpo. Por lo tanto, al menos puede fluir un poco de energía. Otro consejo en relación al horario: asegúrate de que solo el líder del grupo pueda ver el reloj / la hora, porque de lo contrario, esto activa procesos opuestos en el sistema nervioso que no favorecen el proceso.

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

R: El símbolo G es solo una herramienta y está destinado a servir como una red para que podamos reconocernos rápidamente. Si no te gusta, no tienes que usarlo. El símbolo es básicamente un libro condensado.

10.2 El símbolo G



Quería un símbolo a través del cual las personas que desean la paz y que quieran por lo menos practicar un intercambio honesto como se describe en este libro puedan reconocerse a sí mismas. Este símbolo se puede usar en cualquier lugar, como una pegatina, como un póster, en tiendas, en tarjetas de visita, sitios web, etc. Está destinado a hacer que todos los que quieren la paz sean reconocibles. Algún día podemos reconocernos por nuestra aura o carisma, pero hasta entonces es útil tener un símbolo. Está anclado en el mundo de lo que se describe en este libro. También se podría decir que la G representa la energía de este libro en su forma más concentrada. *El símbolo apareció en mi mente y no tiene nada que ver con el nombre Gopal.* Es un símbolo de intercambio honesto. La G simboliza un grupo, se mueve en círculo y finalmente entra. El círculo circundante representa la protección de este desarrollo por parte de una autoridad superior. ¡Que desarrolle su impacto global!

*LUZ * AMOR * CURACIÓN * PAZ * FELICIDAD*

Goal

11. Gracias

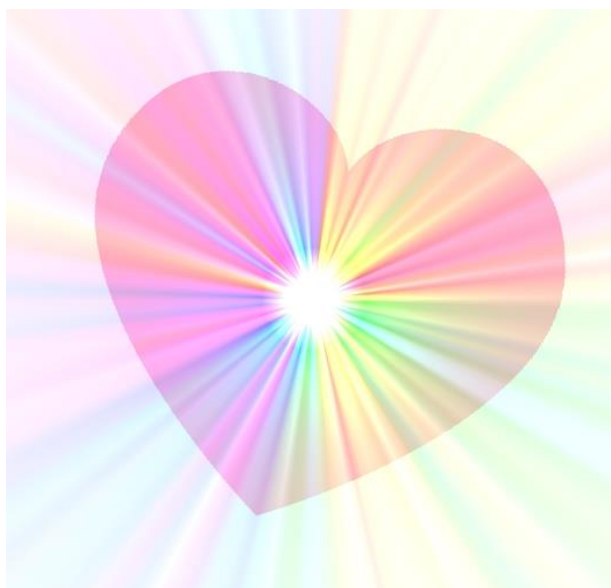
Mi agradecimiento especial a todas las personas de las que pude aprender directa o indirectamente:

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

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

Kristina

... y tú.



12. Apéndice

12.1 Literatura recomendada

Berceli, D. (2011). *Liberación del trauma. Perdón y temblor es el Camino*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Brennan, B. (2017). *Sanación esencial*. Barcelona: Editorial Eleftheria.

Dana, D. (2019). *La teoría polivagal en terapia. Cómo unirse al ritmo de la regulación*. Barcelona: Editorial Eleftheria.

Heller, L., LaPierre, A. (2014). *Curar el trauma del desarrollo. El método Relacional Neuroafectivo (NARM) para restablecer la conexión*. Barcelona: Editorial Eleftheria.

Levine, P. (2013). *Sanar el trauma: Un programa pionero para restaurar la sabiduría de tu cuerpo*. Madrid: Neo Person.

Porges, S. (2017). *La Teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Madrid: Ediciones Pléyades.

Segal, S. (2019). *Colisión con el infinito. Una vida más allá del yo personal*. Madrid: Gaia Ediciones.

van der Kolk, B. (2017). *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Barcelona: Editorial Eleftheria.

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

12.2 Contacto / Internet

Correo electrónico Gopal:

gopal@traumaheilung.net

Página de inicio / Eventos / DVDs:

www.traumaheilung.net

Grupos Locales:

www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html

Folleto Grupos Locales:

www.traumaheilung.net/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf

Gopal Norbert Klein es uno de los terapeutas de trauma más conocidos en la escena espiritual. Lo especial de su trabajo es la fusión de los últimos conocimientos neurocientíficos de la investigación del trauma con experiencias y dimensiones espirituales. Él mismo se vio afectado y, por lo tanto, conoce profundamente la curación del trauma por su propia experiencia. Se ha ocupado de su propia curación durante décadas y conoció a muchos grandes maestros espirituales. ¡La conexión de comprender el sistema nervioso con la atención plena en el contacto interpersonal hace de su trabajo una verdadera transformación de fuegos artificiales! Gopal también es un orador popular en los congresos. Trabaja como autor y productor de material audiovisual y organiza seminarios y retiros internacionales. Es el fundador del método FLOATING para la regulación profunda de grupos enteros. Su proyecto más importante, sin embargo, son los «grupos locales». En ellos, las personas pueden desarrollarse juntas incluso sin psicoterapeutas y sin maestros espirituales. Por último, pero no menos importante, Gopal Norbert Klein se compromete a difundir el método que alguna vez fue secreto de *Tibetan Pulsing*.

Si la iluminación no funcionó o si la relación es problemática, este libro es para ti. La experiencia en terapia de trauma combinada con dimensiones espirituales se fusiona en un enfoque completamente nuevo para ser feliz con tu propia vida y con tu compañero de vida. ¡Una guía práctica que lo tiene todo!

La relación solo funciona sin ego, la relación o conexión es la muerte del ego. Nos embarcamos en un viaje de conexión, con nuestra percepción como un individuo separado en un segundo plano. Esto no significa que te rindas, sino que cambiamos nuestro centro de «Yo» o «Tú» a estar conectados con otras personas. Esta vida conectada es un intercambio en todos los niveles: el lenguaje, el cuerpo, la mente y los flujos de energía. El principio clave es la comunicación honesta.

El libro *Curación de las relaciones I* describe la fusión de la terapia de trauma occidental más moderna con los métodos espirituales del Lejano Oriente. ¡Crea un campo de transformación altamente potente en ti y trae el núcleo alrededor del cual gira tu vida de relación de una manera orientada a la práctica! Esto aplicado conduce no solo a la felicidad relativa sino a la trascendencia de todas las polaridades, todos los niveles de estar más allá del sufrimiento y de la felicidad... Samadhi.

Curación de las relaciones a través de
nuevas experiencias en contacto

