

Índice

El milagro olvidado	11
REINVENTA TU CUERPO	15
Del colapso al avance	17
Avance 1: <i>Nuestro cuerpo físico es ficción</i>	32
Avance 2: <i>Tu cuerpo real es energía</i>	48
Avance 3: <i>La conciencia es mágica</i>	66
Avance 4: <i>Tú puedes mejorar tus genes</i>	90
Avance 5: <i>El tiempo no es tu enemigo</i>	107
RESUCITA TU ALMA	127
El alma es tu cuerpo espiritual	129
Avance 6: <i>Hay una forma más sencilla de vivir</i>	152
Avance 7: <i>El amor despierta al alma</i>	179
Avance 8: <i>Sé tan ilimitado como tu alma</i>	203
Avance 9: <i>El fruto de la rendición es la gracia</i>	225
Avance 10: <i>El universo evoluciona a través de ti</i>	248
DIEZ PASOS HACIA LA PLENITUD	271
Promesas que puedes cumplir	273
Conclusión: <i>¿Quién me hizo?</i>	319
Agradecimientos	323
Índice de temas	325

El milagro olvidado

En mi primer semestre de la carrera de medicina entré al anfiteatro y me enfrenté a un cuerpo tendido bajo una sábana. Quitarle la sábana fue impresionante (y desde luego que también me emocionó). Saqué mi bisturí e hice una incisión fina en la piel que recubría el esternón. El misterio del cuerpo humano estaba a punto de revelarse.

En ese momento privé también al cuerpo de su naturaleza sagrada. Crucé una línea que es casi imposible volver a cruzar. Gracias a la ciencia se ha adquirido una enorme cantidad de conocimiento de facto, pero al mismo tiempo se ha perdido la riqueza de la sabiduría espiritual.

¿Por qué no tener los dos?

Se necesitaría saltar hacia el pensamiento creativo, avanzar. A este avance lo llamo la reinención del cuerpo. Quizá no te des cuenta, pero —en principio— tu cuerpo es un invento. Si tomas cualquier revista médica vas a acabar preso de los conceptos creados únicamente por el hombre. Un día me senté a hacer una lista de los artículos de fe que me habían enseñado en la carrera de medicina. El resultado fue la siguiente larga lista de propuestas dudosas:

El cuerpo es una máquina armada con piezas móviles, que al igual que toda máquina se desgasta con el paso del tiempo.

El cuerpo se encuentra siempre en riesgo de contaminación y enfermedad; el ambiente hostil se une a los gérmenes invasores y a los virus que están esperando acabar con las defensas que inmunizan al cuerpo.

Las células y los órganos están separados entre sí y deben estudiarse por separado.

Las reacciones químicas al azar determinan todo lo que pasa en el cuerpo.

El cerebro crea a la mente por medio de un caudal de impulsos eléctricos combinados con respuestas químicas que pueden manipularse para alterarla.

Los recuerdos se almacenan en las células cerebrales, aunque nadie haya llegado a descubrir de qué manera ni dónde.

Nada metafísico es real; la realidad se basa en átomos y moléculas.

Los genes determinan nuestra conducta; al igual que los microchips, están programados para decirle al cuerpo lo que debe hacer.

Todo lo relacionado con el cuerpo evolucionó por cuestión de supervivencia, con la meta final de encontrar pareja y reproducirse.

Antes me parecía que esta lista era muy convincente. Los cuerpos que examiné y traté en el ejercicio de la medicina lo comprobaban. Mis pacientes llegaban con piezas que se estaban desgastando. Yo podía reducir sus síntomas a problemas tratables. Les recetaba antibióticos para rechazar la invasión de las bacterias, y otras cosas. Pero cada una de estas personas llevaba una vida que nada tenía que ver con las máquinas que se descomponen y necesitan repararse. Su vida estaba llena de esperanza, de emociones y aspiraciones, de amor y sufrimiento. Las máquinas no viven así. Tampoco sucede con los conjuntos de órganos. No tardé mucho en darme cuenta de que ver el cuerpo a través de la lente de la ciencia resultaba inadecuado y artificial.

Sin duda, es necesario reinventar el cuerpo. Para tener una vida llena de sentido tienes que usar el cuerpo (nada puede experimentarse sin él), por lo cual también tu cuerpo debe tener un sentido. ¿Qué es lo que le daría a tu cuerpo su sentido principal, su objetivo, inteligencia y creatividad? Sólo el lado sagrado de la naturaleza. Esto me condujo a la expresión: «resucita tu alma». Dudo en usar términos religiosos porque llevan una fuerte carga emocional, pero *alma* es inevitable. Un 90 por ciento de la gente cree que tiene alma y que a través de ella su vida adquiere un significado profundo. El alma es divina; nos conecta con Dios. En la medida en que en nuestra vida haya amor, verdad y belleza, consideramos nuestra alma como fuente de esas cualidades; no es accidental que a un amor perfecto se lo llame alma gemela.

Existe una retroalimentación constante entre el alma y el cuerpo. Nosotros inventamos la separación entre los dos, para llegar después a creer que esa separación era real.

Alguien podría objetar que jamás ha sentido el éxtasis o la percepción de la presencia de Dios. Lo cual refleja sencillamente nuestra estrecha concepción del alma, que la limita a la religión. Si revisamos la sabiduría de las tradiciones de cada una de las culturas, descubriremos que el alma tiene otros significados. Es la fuente de la vida, la chispa que anima a la materia muerta. Crea a la mente y a las emociones. En otras palabras, el alma es la base misma de la experiencia. Sirve como canal de la creación al desplegarse segundo a segundo. Lo que le confiere importancia a estas ideas de alto nivel es que todo lo que hace el alma se traduce en un proceso del cuerpo. Literalmente, no se puede tener cuerpo sin alma. Éste es el milagro olvidado. Cada uno de nosotros es un alma hecha carne.

Quiero probarles que el cuerpo necesita reinventarse y que cada uno tiene el poder de lograrlo. Todas las generaciones han jugueteado con el cuerpo, por raro que parezca. Durante la era precientífica hubo una profunda desconfianza hacia el cuerpo, que contaba con ínfimas condiciones de salubridad, mala alimentación y protección contra los elementos

casi nula. De tal modo, era normal la vida breve, dura, en medio del dolor y la enfermedad.

Y eso fue exactamente lo que produjo el cuerpo. Las personas vivían un promedio de treinta años y quedaban aterrorizadas de por vida a causa de las enfermedades de la niñez. Nosotros salimos muy beneficiados cuando este panorama de la vida pasó de moda. Cuando empezamos a esperar más de nuestro cuerpo, dejamos de maltratarlo. En este momento nuestro cuerpo está listo para el siguiente avance, que lo conectará con su significado, con los valores profundos del alma. No hay razón para privar al cuerpo de amor, belleza, creatividad e inspiración. Todos estamos proyectados para experimentar el mismo éxtasis que cualquier santo y al hacerlo nuestras células se unirán a la vivencia.

La vida debe ser una experiencia completa. La gente no deja de luchar contra problemas tanto físicos como mentales, y nunca imagina la causa que lo origina: el nexo entre alma y cuerpo está roto. Escribí este libro con la esperanza de restaurar esa unión. Tengo el mismo entusiasmo y el mismo optimismo que el primer día que usé el bisturí para descubrir los misterios que me aguardaban bajo la piel, sólo que ahora mi optimismo abarca también al espíritu. El mundo necesita sanarse. En la medida en que cada uno despierte a su alma, la humanidad estará despertando al alma del mundo. Bien podría suceder que una ola de sanación nos cubriera, pequeña al principio, pero con la posibilidad de rebasar todas las expectativas imaginables en una sola generación.

REINVENTA TU CUERPO

Del colapso al avance

Para nosotros el cuerpo presenta problemas que sólo podrían cambiar para mal. De niños amábamos nuestro cuerpo y rara vez pensábamos en él. Sin embargo, al ir creciendo nos fuimos quedando sin amor y por una buena razón. Se gastan miles de millones de dólares para curar las múltiples enfermedades y sufrimientos del cuerpo. Otros miles de millones más se van por el colador en cosméticos, cuya finalidad es engañarnos haciéndonos creer que nos vemos mejor de lo que estamos. En pocas palabras, el cuerpo humano no es satisfactorio ni lo ha sido desde hace mucho. Es indigno de confianza, puesto que la enfermedad suele atacarlo sin previo aviso. Se deteriora con el paso del tiempo hasta que finalmente muere. Abordemos este problema con seriedad. En vez de resignarnos a la forma física que recibimos al nacer, ¿por qué no buscar un avance, un modo completamente nuevo de enfocar nuestro cuerpo?

Los avances suceden cuando empezamos a pensar en un problema de manera nueva y distinta. Los mayores avances se presentan cuando empezamos a pensar sin limitaciones. Retiren la vista de lo que se ve en el espejo. Si hubieran llegado de Marte y nunca hubieran visto cómo envejece el cuerpo y se degrada con el paso del tiempo, podrían creer que funciona exactamente al revés. Desde el punto de vista biológico, no hay razón para que el cuerpo se degrade. Empecemos por aquí. Una vez borrada toda posición de desgaste

en nuestra mente, tenemos la libertad de abrigar algunas ideas de avance que cambiarán por completo la situación.

Tu cuerpo no tiene límites. Es el canal de la energía, la creatividad y la inteligencia de todo el mundo.

En este momento el universo está escuchando por tus oídos, viendo por tus ojos y experimentando a través de tu cerebro.

El sentido de que estés aquí es permitir la evolución del universo.

Nada de esto es descabellado. El cuerpo humano ya es el laboratorio experimental más desarrollado del universo. Nosotros somos lo más avanzado de la vida. Lo mejor que podemos hacer para sobrevivir es aceptar ese hecho. La rápida evolución, más rápida que la de cualquier otra forma de vida de este planeta, nos confirió este estado actual de salud cada vez mejor, mayores expectativas de vida, auge de la creatividad y un panorama de posibilidades que progresa con la ciencia día a día. Nuestra evolución física terminó hace cerca de 200.000 años. Nuestros pulmones, hígado, corazón y riñones son iguales a los del hombre de las cavernas. De hecho, compartimos el 60 por ciento de nuestros genes con un plátano, el 90 por ciento con un ratón y más del 99 por ciento con un chimpancé. En otras palabras, todo lo demás que nos hace humanos ha dependido de una evolución mucho más ajena a lo físico, que física. Nosotros nos inventamos y, al hacerlo, subimos a nuestro cuerpo al mismo carro.

CÓMO NOS INVENTAMOS A NOSOTROS MISMOS

Hemos estado inventando nuestro cuerpo desde el día en que nacimos y la razón de que no lo veamos así es porque el proceso llega de manera muy natural. Es fácil dar todo por hecho y ése es el problema. Los defectos que vemos actualmente en nuestro cuerpo no son inherentes a él. No se trata

de malas noticias que nos hayan dado nuestros genes o errores que cometiera la naturaleza; cada decisión desempeñó un papel en el cuerpo que cada quien creó, consciente o inconscientemente.

A continuación aparece una lista de cambios físicos que hemos hecho y que seguimos haciendo. Es una lista muy elemental, todos sus puntos son válidos médicamente y casi ninguna parte del cuerpo queda fuera.

Toda capacidad que adquirimos crea una nueva red neuronal en nuestro cerebro.

Cada nuevo pensamiento crea un patrón único de actividad cerebral.

Todo cambio de humor viaja por medio de «moléculas mensajeras» a todas las partes del cuerpo, alterando la actividad química básica de cada célula.

Cada vez que hacemos ejercicio alteramos nuestro esqueleto y nuestros músculos.

Cada bocado de comida que consumimos altera nuestro metabolismo diario, el balance electrolítico y la proporción entre grasa y músculo.

Nuestra actividad sexual y la decisión de reproducirnos afecta a nuestro balance hormonal.

El nivel de estrés al que nos sometemos mejora o perjudica nuestro sistema inmunológico.

Cada hora de inactividad total crea atrofia muscular.

Nuestros genes se sintonizan con nuestros pensamientos y emociones y, de maneras misteriosas, se encienden y se apagan de acuerdo con nuestros deseos.

Nuestro sistema inmunológico se fortalece o se debilita en respuesta a una relación de amor o de desamor.

Las crisis de dolor, pérdida y soledad aumentan el riesgo de enfermedad y acortan las expectativas de vida.

Usar la mente mantiene joven el cerebro; no usar el cerebro conduce a su deterioro.

Con estas herramientas inventamos nuestro cuerpo y podemos reinventarlo en cualquier momento. La pregunta obvia es: ¿por qué no lo hemos hecho todavía? En realidad, desde hace mucho los problemas se nos vinieron encima. La respuesta es que ha sido más fácil resolver partes pequeñas del rompecabezas que ver el todo. La medicina se practica en especialidades. Si nos enamoramos, el endocrinólogo puede informarnos de una baja de las hormonas del estrés en nuestro sistema endocrino. Un psiquiatra puede diagnosticar un mejor estado de ánimo, lo cual confirma el neurólogo por medio de un estudio del cerebro. El dietista puede preocuparse por nuestra pérdida de apetito; por otro lado, lo que comemos se digiere mejor. Y la historia continúa. No hay quien pueda dar un esquema completo.

Eso complica más los problemas, dado que el cuerpo es tan flexible y tan capaz de desempeñar espléndidamente múltiples tareas, que resulta difícil imaginar que exista un solo paso que dar para llegar a la transformación. En este momento hay quien puede estar enamorado, embarazada, recorriendo un camino rural, siguiendo una nueva dieta, durmiendo menos o más, desempeñándose mejor o peor en su trabajo. Nuestro cuerpo no es nada menos que un universo en movimiento.

Reinventar el cuerpo significa cambiar todo el universo.

Tratar de jugar con el cuerpo hace perder el panorama del bosque por ver un árbol. Una persona se concentra en su peso, otra se entrena para un maratón, en tanto que otra más adopta una dieta vegetariana mientras su amiga se enfrenta a la menopausia. Thomas Edison se puso a jugar para construir una mejor lámpara de queroseno; abandonó el uso del fuego (la única fuente de luz generada por el hombre desde la época prehistórica) y avanzó hacia una nueva fuente. Ése fue un salto espectacular de creatividad. Si eres el creador de tu cuerpo, ¿cuál es el salto sensacional que te espera?

REGRESAR A LA FUENTE

Si tomamos a Edison como modelo, podría afirmarse que la última gran reinvención del cuerpo siguió ciertos principios:

El cuerpo es un objeto.

Está armado como las máquinas complicadas.

Las máquinas se descomponen con el tiempo.

La maquinaria del cuerpo recibe ataques constantes de gérmenes y otros microbios, que a su vez son máquinas diminutas a escala molecular.

Pero todas éstas son ideas pasadas de moda. Si cualquiera de estas suposiciones fuera cierta, lo siguiente no podría suceder: acaba de aparecer un síndrome nuevo llamado *electrosensibilidad*, por el cual la gente se queja de que con sólo encontrarse cerca de la electricidad sufre incomodidad y dolor. La electrosensibilidad se ha tomado con suficiente seriedad, al punto de que por lo menos un país, Suecia, correrá con los gastos para que la casa de una persona se proteja del campo electromagnético si se le diagnostica como electrosensible.

El temor generalizado de que el teléfono móvil daña el cuerpo no ha llegado a una conclusión definitiva, pero parece mucho más sencillo hacer pruebas para buscar si existe algo llamado electrosensibilidad. En un experimento se puso a los sujetos dentro de un campo electromagnético (estamos rodeados de ellos a diario bajo la forma de microondas, señales de radio y televisión, transmisiones de teléfono móvil y cables eléctricos), y se les preguntó qué sentían al encender y apagar el campo. Resultó que nadie dio otro resultado que no fuera fortuito. Las personas que se describen a sí mismas como electrosensibles no dieron mejores resultados que las demás, lo cual significa que su desempeño no fue mejor adivinando al azar.

Sin embargo, el problema no se resolvió con esto. En un experimento de seguimiento se les entregaron teléfonos móviles a las personas y se les preguntó si sentían dolor

o incomodidad al colocar los teléfonos contra su cabeza. Las personas electrosensibles describieron un rango de incomodidad, incluso dolor agudo y dolor de cabeza, y al practicarles una resonancia magnética del cerebro, se vio que decían la verdad. Los centros de dolor de su cerebro estaban activados. El truco reside en que los teléfonos móviles eran falsos y no emitían señales eléctricas de ningún tipo. Por tanto, la sola *expectativa* de sentir dolor bastaba para generar dolor en ciertas personas, de modo que al usar después un teléfono móvil real sufrirían el síndrome.

Antes de que descalifiquen esto como efecto psicossomático, hay que detenerse y considerar. Si alguien dice que es electrosensible y su cerebro actúa como si la persona lo fuera, la condición es real (al menos para esa persona). Las condiciones psicossomáticas son reales para quienes las experimentan. Pero es igualmente verdadero decir que fueron ellos quienes crearon tales condiciones. De hecho, aquí funciona un fenómeno mucho más complejo (el flujo y reflujo de las nuevas enfermedades que pueden ser nuevas creaciones). Otro ejemplo es la anorexia y los desórdenes de alimentación relacionados con la bulimia. En la generación anterior, dichos desórdenes eran raros, y ahora resultan endémicos, especialmente entre las jóvenes adolescentes. El síndrome premenstrual o SPM tuvo sus días de gloria y hoy parece desvanecerse. Hay personas que se cortan la piel, en una forma leve de automutilación: son por lo general mujeres jóvenes, que en secreto se hacen heridas superficiales con una hoja de afeitar o un cuchillo; los casos muestran un aumento después de un periodo de oscuridad casi total.

Cuando aparece este tipo de desórdenes nuevos, la primera reacción es suponer que las víctimas crearon una enfermedad en esencia imaginaria o psicótica.

Cuando el desorden se generaliza y los doctores se dan cuenta de que los pacientes no pueden apagar el interruptor que encendió la enfermedad, se llega a una sola conclusión: los síndromes creados son reales.

Las máquinas no pueden crear desórdenes nuevos, digamos que el modelo general de la máquina es imperfecto desde el principio. Si uno conduce un coche durante un tiempo prolongado, sus piezas móviles se desgastan por fricción. Pero si usa un músculo, lo fortalece. El poco uso, que ayuda a conservar una máquina en condiciones óptimas, produce atrofia en nuestro cuerpo. Las articulaciones artríticas y que suenan son ejemplo ideal de las piezas que se mueven y se desgastan, pero en realidad la artritis se produce como huésped de una serie de desórdenes, y no únicamente por fricción.

Durante nuestra vida este modelo anticuado de cuerpo no se ha modificado, pero en cambio se ha jugado con él. ¿Qué es entonces nuestro cuerpo, si no fuera una máquina? Todo nuestro cuerpo es un proceso holístico, dinámico, que da sustento a la vida. Cada quien se encarga de su proceso y nadie nos ha dado el conocimiento de cómo desempeñar este trabajo. Quizá se deba a que se trata de una labor gigantesca: abarca todo y nunca cesa.

EL PROCESO DE LA VIDA

En este momento nuestro cuerpo es un río que nunca permanece igual, una corriente continua en la que surgen cientos de miles de cambios químicos a nivel celular. Esos cambios no se dan al azar; funcionan constantemente con el fin de hacer que avance la vida y preservar lo mejor del pasado. Nuestro ADN es como una enciclopedia que guarda toda la historia de la evolución. Antes de que nació, nuestro ADN revisó muchas páginas para asegurarse que todas las partes del conocimiento estuvieran en su lugar. Dentro del útero, un embrión comienza con una sola célula, la forma más sencilla de vida. Progresa y se convierte en una mancha dispersa de células unidas. Luego, paso a paso, el embrión recorre las etapas de evolución de un pez, un anfibio y un mamífero inferior. Las branquias primitivas aparecen para desaparecer después, dando lugar a los pulmones.

Para cuando el bebé llega al mundo, la evolución ha rebasado la meta. Nuestro cerebro era demasiado complejo para un recién nacido, con millones de conexiones neuronales interconstruidas, como en un sistema telefónico con demasiados cables. Pasamos nuestros primeros años reduciendo esos millones de conexiones excedentes, descartando las innecesarias, manteniendo las que funcionaron para hacernos exactamente quienes éramos. Pero en ese punto la evolución física llega a un territorio desconocido. Hubo que tomar decisiones que no estaban proyectadas en nuestros genes de forma automática.

Un bebé se encuentra en el límite de lo desconocido, y a sus genes ya no les quedan páginas en la vieja enciclopedia. Nosotros mismos tuvimos que escribir la siguiente página. Al hacerlo iniciamos el proceso de constituir una vida única, nuestro cuerpo mantuvo el ritmo; nuestros genes se adaptaron a la manera en que pensamos, sentimos y actuamos. Quizá ustedes no sepan que los gemelos idénticos, que nacen con el mismo ADN, genéticamente resultan muy diferentes cuando crecen, puesto que ciertos genes se han encendido y otros se han apagado. Hacia los setenta años, las imágenes obtenidas de los cromosomas de dos gemelos no se parecen lo más remoto. Los genes se adaptan a la divergencia de la vida.

Tomemos una habilidad sencilla como caminar. Con cada pasito torpe un niño empieza a hacer cambios en su cerebro. Los centros nerviosos responsables del equilibrio, que se conocen como sistema vestibular, empiezan a despertar y muestran actividad; esta área del cerebro no puede desarrollarse dentro del útero. Una vez que el niño domina la marcha, el sistema vestibular termina una fase de su función.

Pero más tarde, cuando crecemos, posiblemente queramos aprender a conducir un coche, una motocicleta o a caminar en la barra de equilibrio. El cerebro, aunque ya esté maduro, no se detiene ahí. Todo lo contrario: cuando queremos aprender una nueva habilidad, nuestro cerebro se adapta de acuerdo con nuestros deseos. Una función básica como el

equilibrio puede sintonizarse finamente y entrenarse a niveles muy superiores al elemental. Éste es el milagro de la conexión mente-cuerpo. No tenemos cables rígidos. Nuestro cerebro es fluido y flexible, capaz de crear nuevas conexiones hasta edades muy avanzadas. Lejos de degenerarse, el cerebro es un motor de la evolución. Donde la evolución física pareció detenerse, en realidad dejó una puerta abierta.

Quiero llevarlos a través de esta puerta, porque tras ella hay mucho más de lo que nunca imaginaron. Fuimos diseñados para abrir posibilidades ocultas que habrían permanecido así de no mediar nuestra intervención. Llega a la mente la imagen de la mayor hazaña de equilibrio que probablemente haya logrado un ser humano. Quizá vieron fotos de esto. El 7 de agosto de 1974 el acróbata francés Philippe Petit burló la seguridad del World Trade Center. Se subió al techo y, con ayuda de sus colaboradores, tendió un cable de 204 kilos entre las dos torres. Petit mantuvo el equilibrio con un palo de ocho metros mientras caminaba sobre el cable de 42,5 metros de longitud. Ambas torres se balanceaban; había viento fuerte, la caída hacia abajo era de 104 pisos o un poco más de 400 metros. Petit era un artista profesional del cable a gran altura (como se describía a sí mismo), y llevó una habilidad básica del cuerpo, el equilibrio, a una nueva etapa.

Lo que aterrorizaría a cualquier persona se convirtió en normal para otra persona. En esencia, Petit se encontraba en el filo de la navaja de la evolución. Cruzó ocho veces el cable de sólo dos centímetros de diámetro. En un punto Petit se sentó en el cable e incluso se acostó en él. Se dio cuenta de que esto era más que una hazaña física. Por la férrea concentración que requería, Petit generó una posición mística ante lo que hacía. Debía concentrar su atención sin permitir que el miedo o la distracción penetraran ni un solo segundo. Por lo general el cerebro es totalmente incapaz de un foco tan férreo; las distracciones deambulan por la mente a su antojo; el miedo responde de forma automática al primer indicio de peligro. Pero la clara intención de un hombre resultó suficiente: el cuerpo y la mente se adaptaron; la evolución dio un paso hacia lo desconocido.

YA NO HABRÁ COLAPSOS, SÓLO AVANCES

Nosotros, en este preciso momento, estamos en el extremo de crecimiento de la evolución. Nuestro próximo pensamiento, nuestra siguiente acción nos crearán nuevas posibilidades, o harán que se repita, el pasado. Las áreas de crecimiento posible son enormes, y la mayoría, inexploradas. Vale la pena hacer una lista para examinar el aspecto del territorio que tenemos enfrente. Yo tomé un papel para escribir lo más rápido posible todos los aspectos de mi vida que necesitan crecimiento. No me puse ningún límite. Cualquier cosa que quisiera experimentar, cualquier obstáculo que estuviera reteniéndome, cualquier ideal en función del cual quisiera vivir quedó dentro de la lista. Esto fue lo que se me ocurrió:

Amor	Culpa	Eternidad
Muerte	Esperanza	Extemporaneidad
Transformación	Ausencia	Acción
Después de la vida	Fe	Deseo
Inocencia	Intención	Motivación
Gracia	Visión	Karma
Renovación	Egoísmo	Elección
Pérdida	Inspiración	Vulnerabilidad
Inseguridad	Poder	Ilusión
Miedo	Control	Libertad
Intuición	Rendición	Presencia
Crisis	Perdón	Desapego
Energía	Rechazo	Atención
Confianza	Jugueteo	Silencio
Resistencia	Apreciación	Existencia

Si deseamos saber adónde quiere el universo que nos dirijamos, esta lista ofrece muchas opciones para elegir. Nuestra alma canaliza energía e inteligencia que pueden aplicarse a cualquiera de estas áreas. Tomemos, por ejemplo, el amor. En la actualidad, nos encontramos ya sea enamorados, des-enamorados, cuestionándonos sobre el amor, tratando de re-

cibir más amor, desplegando amor en torno nuestro o en duelo por la pérdida del amor. Todas estas actividades mentales, tanto conscientes como inconscientes, tienen consecuencias sobre el cuerpo. La fisiología de una viuda en duelo por su esposo que murió de un ataque al corazón es muy diferente a la fisiología de una joven que acaba de enamorarse. Podemos medir crudamente las diferencias tomando una muestra de sangre para examinar niveles hormonales, respuesta inmune y niveles de diversas moléculas mensajeras que usa el cerebro para mandar información al cuerpo. Podríamos ser más sutiles y hacer una resonancia magnética, para ver qué áreas del cerebro se iluminan al sentir una emoción en especial. Pero es obvio que el dolor y el amor constituyen mundos separados, y cada célula de nuestro cuerpo lo sabe.

Una vez que nos damos cuenta de cuántos avances quisiéramos lograr, lo difícil es elegir por dónde empezar. Por eso la humanidad se ha apoyado con tanta fuerza en los grandes guías espirituales que nos dan un sentido de dirección. Imagínense que fueran a ver a un médico y resultara ser Jesús o Buda. Si llegáramos con dolor de estómago, Jesús podría decir: «Es sólo una gripe. El problema real es que no has encontrado en tu interior el Reino de Dios». Después de hacer pruebas de funcionamiento cardíaco, Buda tal vez diría: «Existe un bloqueo menor en la arteria coronaria, pero lo que realmente quiero que haga es superar la ilusión del yo separado». En la vida real no sucede nada parecido a esto. Los médicos estudian para ser técnicos. No piensan en el alma y mucho menos trabajan para sanarla. Una visita al médico constituye un ritual que no difiere mucho de llevar el coche a un taller mecánico donde nos preguntan por qué no funciona bien.

Jesús y Buda incluyeron todos los aspectos de la vida. Diagnosticaron al ser en su totalidad (física, mental, emocional, social) con una precisión extraordinaria. Nuestra alma puede asumir la función del médico ideal, porque se encuentra en el punto de unión entre nosotros y el universo. Es probable que podamos ir a cualquier lugar de donde hayan venido Jesús y Buda. El secreto está en abrirnos.

Nunca sabemos de dónde vendrá el siguiente avance. La puerta se abre y a partir de ese momento nuestra vida se transforma.

CUESTIONARIO: ¿ESTÁS LISTO PARA EL CAMBIO?

Aunque todos hemos vivido con ideas pasadas de moda en cuanto a nuestro cuerpo, el momento del cambio se ha acercado. El modelo antiguo muestra muchos signos de colapso. ¿Has sido parte de este cambio? El siguiente cuestionario examina qué tan receptivos somos al cambio personal. Todos podemos volvernos más abiertos, pero es bueno tener un punto de partida antes de empezar la jornada.

Contesta las siguientes preguntas:

- Sí___ No___ Creo que la mente influye sobre el cuerpo.
- Sí___ No___ Creo que algunos enfermos han tenido recuperaciones sorprendentes sin que los doctores puedan explicárselo.
- Sí___ No___ Cuando aparecen los síntomas físicos, busco tratamiento alternativo.
- Sí___ No___ La curación con las manos es un fenómeno real.
- Sí___ No___ La gente puede causarse enfermedades sin motivo físico.
- Sí___ No___ No tengo que ver la sanación para creer que existe.
- Sí___ No___ La medicina tradicional posee conocimientos que la medicina científica todavía no descubre.
- Sí___ No___ Puedo alterar mis genes con mi manera de pensar.
- Sí___ No___ Las expectativas de vida humana no se determinan por los genes.

REINVENTA TU CUERPO, RESUCITA TU ALMA

- Sí___ No___ Los científicos no descubrirán un solo gen del envejecimiento (el proceso es mucho más complejo).
- Sí___ No___ El uso de mi cerebro me evitará envejecer.
- Sí___ No___ Tengo habilidad para influir en que no me dé cáncer.
- Sí___ No___ Mi cuerpo responde a mis emociones: cuando cambian, mi cuerpo cambia también.
- Sí___ No___ Envejecer implica un gran componente mental. Tu mente puede determinar si envejeces más rápida o más lentamente.
- Sí___ No___ En general me siento feliz con mi cuerpo.
- Sí___ No___ No siento que mi cuerpo me vaya a traicionar.
- Sí___ No___ Le pongo atención a la higiene, pero los gérmenes no son asunto importante para mí.
- Sí___ No___ Me he curado a mí mismo por lo menos una vez.
- Sí___ No___ He tenido por lo menos una experiencia con la medicina oriental (acupuntura, *qigong*, Ayurveda, Reiki, etc.).
- Sí___ No___ He usado remedios de hierbas que fueron efectivos.
- Sí___ No___ He practicado meditación u otras técnicas para reducir el estrés.
- Sí___ No___ La oración tiene el poder de sanar.
- Sí___ No___ Las curaciones milagrosas son posibles y legítimas.
- Sí___ No___ Mi cuerpo tiene grandes posibilidades de encontrarse en su estado de salud actual dentro de diez años.
- Sí___ No___ A pesar de que las personas mayores toman en promedio siete medicinas diarias, preveo que llegaré a los setenta sin ninguna medicina.

RESPUESTAS AFIRMATIVAS _____

Evaluación:

0-10 respuestas afirmativas. Aceptas la noción convencional de que al cuerpo lo definen básicamente los genes o los procesos mecánicos de deterioro o envejecimiento. Esperas un desgaste mientras envejeces con el paso del tiempo. Tu optimismo en cuanto a la medicina alternativa es sumamente limitado y puede verse oscurecido por la sombra del escepticismo. Nunca confiarías en sanadores, y lo que se conoce como curas milagrosas te parece o fraude o decepción. Por un lado, confías en la ciencia médica y esperas que los doctores te atiendan, pero por otro, no le prestas mucha atención a tu cuerpo y eres fatalista sobre lo que pueda fallar en tu cuerpo.

Ante la posibilidad de un avance mayor, te muestras precavido para realizar cualquier gran cambio en tu vida.

11-20 respuestas afirmativas. Tu experiencia ha provocado que te retires de la sabiduría convencional en cuanto al cuerpo. Estás abierto al cambio y has ampliado tus ideas respecto a la sanación. Ya seas tú o tus amigos habéis pasado por alguna forma de tratamiento alternativo con éxito, y ya no crees que la medicina convencional sea la única respuesta. Sin embargo, las propuestas de sanación con las manos te despiertan cierto escepticismo. En general, no has encontrado una manera de comprender tu cuerpo más satisfactoria que la del modelo científico occidental, aunque eres consciente de que las propuestas no convencionales pueden ser válidas.

Te atrae la posibilidad de hacer un gran cambio en tu vida, sin que hayas decidido cuál es el camino indicado para ti.

21-25 respuestas afirmativas. Has hecho un esfuerzo consciente para salirte del viejo paradigma. Aceptas con seguridad las terapias alternativas. Buscas tratamiento convencional sólo después de haber probado la medicina holística, e incluso entonces te opones a las medicinas y a la cirugía. Tu

concepto del cuerpo quizá esté ligado a un camino espiritual que tomas muy en serio. Te identificas con otros que buscan conciencia superior. Crees con firmeza en la sanación con las manos. Te cuestionas si cualquier forma de materialismo puede realmente desentrañar los misterios profundos de la vida.

Has asumido tu transformación personal como una de las metas principales de tu vida y quieres cambiar lo más rápido posible.

Nuestro cuerpo físico es ficción

Los avances dependen de ideas audaces, de modo que empecemos con la más audaz de todas. Nuestro cuerpo físico, que siempre hemos considerado real, es de hecho ficción. Si pudiéramos ver que nuestro cuerpo físico es una idea a la que la mente se aferra con terquedad, tendría lugar un enorme avance. Dejaríamos de ser prisioneros de una masa de materia. Pero lo mejor de todo sería la libertad de asumir una idea mucho mejor en cuanto a nuestro cuerpo.

Sin duda, los cinco sentidos tienden a confirmar nuestra condición física. Darnos cuenta de que el tacto de una piel tibia y suave es sólo una idea podría perturbarnos. Pero así es. Otras culturas han ofrecido ideas muy diferentes. Para los primeros cristianos el cuerpo era espíritu hecho carne, y la parte carnal, ilusión. Tocar una piel tibia era tocar la tentación. Para los indios *hopi* todo el universo es un flujo de energía y espíritu, por lo que el cuerpo es un evento transitorio en ese flujo; tocar una piel tibia es como tocar una ráfaga de viento. Los budistas combinan las nociones de fugacidad e ilusión; para ellos el cuerpo es como un río fantasmal y apegarse a él constituye la fuente de todo sufrimiento. Tocar una piel tibia es hundirse más en esa ilusión.

Esas ideas son tan válidas como la nuestra en cuanto al cuerpo físico (cosa u objeto), y apuntan hacia un hecho muy sencillo: siempre resultó muy sospechoso que los seres humanos encajaran tan bien en el mundo material. Las piedras

son materia, pero carecen de emociones. Los árboles son materia, pero carecen de voluntad. Toda célula está constituida de materia, pero las células no componen música ni crean arte. El universo llevó a la evolución humana mucho más allá de lo físico. Piensen en lo extraño que sería considerar que un libro es sólo un objeto físico. Lo podríamos quemar como combustible o usarlo para detener una puerta. Podríamos arrancarle las páginas, hacerlas una bola y jugar a encestar canastas en el cubo de la basura. Si el libro fuera de tamaño suficiente, podríamos lanzárselo a alguien a modo de arma. Así, obviamente se perdería el sentido del libro, la razón esencial por la que existe. ¿Qué es un libro, sino una fuente de información, inspiración, placer y belleza? Darle otro uso resulta tan equivocado como enfocar nuestro cuerpo al modo de un objeto físico, aunque también queme combustible, juegue y se convierta en arma cuando se desata una pelea a golpes o una guerra.

Tu cuerpo ya sabe que su sentido de vida no es físico. Si te asomas al microscopio y ves que un leucocito rodea a un germen, se lo traga y lo destruye en tanto célula *macrófaga* (literalmente, «gran comedora»), no puede haber algo más físico. Pero tus ojos te están traicionando. Lo que estás viendo en realidad es cómo funciona la inteligencia. Un macrófago primero debe identificar al intruso. Debe decidir si el intruso es amigo o enemigo. Una vez tomada la decisión, el macrófago debe acercarse para atacar y soltar después su químico arsenal tóxico para matar al enemigo.

Las entidades puramente físicas no toman decisiones, mucho menos tan delicadas y potencialmente letales. Si los leucocitos se equivocan, un macrófago puede empezar a comerse las células del cuerpo, creando una enfermedad autoinmune como la artritis reumatoide o el lupus, ambas basadas en decisiones drásticamente equivocadas. Pero la inteligencia de un leucocito es tan profunda que orquesta su propia muerte cuando ya no es útil. Una vez que consume al microbio invasor, el macrófago muere, víctima de sus propias armas químicas. Su suicidio es voluntario y altruista. Un solo

leucocito sabe que el bien de muchos invalida el bien individual (de este modo la célula realiza su último sacrificio para sostener lo que sabe).

Si lo físico es un patrón del cuerpo pasado de moda, el cambio hacia un nuevo modelo resulta urgente, pues la manera en que vivimos se basa en nuestras creencias subyacentes.

LA HISTORIA DE AIDEN

Hay personas que ya empezaron a inventar su nuevo cuerpo sin basarlo en el viejo modelo físico. Aiden es un hombre que pasa ahora de los 50 y con estudios suficientes para desenvolverse profesionalmente y con éxito en cualquier campo que eligiera. Decidió sin embargo emprender una búsqueda espiritual que empezó casi por casualidad hace treinta años.

«Todo empezó de modo muy normal, sin señales de que nada extraño fuera a suceder», comenta Aiden. «Yo era el clásico joven de clase media, que entró a la universidad tras la desgracia de Vietnam, aunque no era ni idealista ni manifestante.

»Pero poco después de cumplir los 20 me empezaron a pasar cosas que no podía controlar. Por la noche, en mis sueños, sentía que estaba despierto. Me encontraba dentro de una especie de burbuja en la que podía viajar a cualquier parte. Estar dentro de esa burbuja era como salirme de mi cuerpo. Veía lugares que no reconocía, incluso sitios y paisajes fantásticos. Veía gente que conocía y sentía tener mirada de rayos X frente a su carácter oculto. Esas experiencias eran notablemente reales. No podía descartarlas como simples sueños, porque ya había tenido a veces experiencias similares mientras estaba sentado en una silla y no dentro de esa burbuja. Sentía cómo me elevaba para salir de mi cuerpo. Una vez me expandí más allá de las paredes de mi cuarto y pude ver lo que había fuera de mi casa, con la gente y los coches que pasaban».

Quizá los neurólogos etiquetarían estas experiencias como artefactos del cerebro, como el tipo de distorsiones

sensoriales que crean los alucinógenos, la epilepsia y las enfermedades mentales severas. Pero fuera así o no, parece que las limitaciones físicas del cuerpo pueden desaparecer de manera súbita e inesperada. Aiden continuó:

«Ahora sé que este tipo de experiencia no es la locura que les parece. Hay gente que tiene experiencias fuera de su cuerpo todo el tiempo. Ven ángeles, intuyen episodios antes de que sucedan. ¿Quién no ha pensado en un amigo que lo llama por teléfono un minuto después? Pero la gente olvida pronto estas experiencias, o las descarta como bromas de la mente. Yo me fui al lado opuesto. Tomé en serio mis experiencias. Me salí del mapa».

Conversábamos en un centro de meditación ubicado en el corazón de Manhattan, donde nos cruzábamos con frecuencia. Yo conocía a muchas personas con historias similares, la mayoría fascinadas con la posibilidad de alcanzar niveles superiores de conciencia, igual que él.

«Creemos saber qué es real y qué no lo es, pero la frontera es mucho más tenue de lo que la gente piensa», dijo. «Vi una noticia sobre un sacerdote de Brooklyn que cura a la gente que fuma como una chimenea. Sienta en la sala de su casa a un grupo de estos fumadores y al parecer no hace nada. Pero se mete dentro de sí mismo y percibe un rayo de luz sagrada que entra a su cuerpo. Le pide a Dios que les quite a todos los que están en ese cuarto su hábito de fumar, y eso es todo. Salen de ahí y están curados para siempre. Hay un sanador en Santa Mónica que descubrió sus dones cuando una vecina llamó a su puerta. Había desarrollado un crecimiento de verrugas que le cubría ya todo el cuerpo. Una noche soñó que su vecino podía curarla con sólo tocarla. De modo que llamó a su puerta y le contó su sueño. Él estaba impresionado; lo que quería era que se fuera. Pero ante esa mujer desesperada y sin otra intención que animarla, la tocó. Al cabo de un día o dos, todas las verrugas habían desaparecido».

«¿Tú mismo viste esa curación?», le pregunté. Aiden asintió. «La curación existe en todas partes, pero hay un nivel general de resistencia que evita que la gente la vea y la acepte».

Su convicción era obvia. Y en cuanto a dónde se encuentra hoy es en su camino, él se ve a sí mismo como en un trabajo continuo.

«He pasado por muchas fases», dice. «He perseguido muchos ideales y sufrido muchas decepciones. ¿Que si me acerqué a Dios? ¿Si creo ser un iluminado? Ya dejé de preocuparme por esas cosas».

«Y entonces, ¿qué aprendiste?», le pregunté.

«Aprendí a integrarme. Mi vida ya no es confusa. Sé que tengo una fuente, y estar cerca de esa fuente es un millón de veces mejor que darle vueltas a pensar quién eres sin ninguna pista».

«¿O sea, que eres la misma persona que inició este camino?», le dije.

Aiden se rio. «Ni remotamente me reconocería. Cuando miro hacia atrás, lo que veo es que vivía disfrazado. Me quité la máscara y todo cambió».

Hablaba de autotransformación, palabra convertida en cliché, pero todavía con bases muy reales. La clave de la transformación es que generes un cambio que quieras ver en ti mismo (eco del consejo de Gandhi sobre que tú debes convertirte en el cambio que quieres ver en el mundo). En este caso, los primeros cambios llegaron al cuerpo de Aiden. Nunca tuvo inclinación hacia una búsqueda espiritual. Tal vez lo ayudó no haber tenido absolutamente ninguna religión ni ideas espirituales. Al no tener preconcepciones, estaba abierto para cambiar cuando llegó el momento.

EL FUTURO DE UNA ILUSIÓN

El cambio también es una decisión. Tu cuerpo está vivo, con habilidades desconocidas, pero te necesita para que lo dirijas. Cuando presentas una nueva intención, tu cuerpo encuentra el camino, por sí mismo, para adaptarse a lo que tú quieras. Un ejemplo de esto ocurrió hace unos cuantos años. La generación más joven ha estado desarrollando un cerebro con

capacidades nuevas. Los investigadores han descubierto que los niños que crecen con videojuegos, iPods, correo electrónico, mensajes de texto e Internet (conocidos como «digitales natos») generan actividades cerebrales diferentes a las de quienes crecieron en la generación anterior. Sus cerebros agudizaron un área (por ejemplo, la de las habilidades necesarias para acceder rápidamente a información en los videojuegos), pero entorpecieron otras que son las que enfatizan los nexos sociales y la habilidad para reconocer las emociones. Si eres lo contrario a un digital nato (la expresión para ti es «ingenuo digital»), con una semana de someterte a los videojuegos intensamente y al uso de Internet, estimularás tu cerebro para que se ajuste al nuevo ambiente digital.

Cuando cambias tu cerebro, las normas sociales cambian a la par. Las generaciones anteriores de niños conocían el mundo dentro de un núcleo familiar muy sólido, por lo que se convertían en criaturas sociales. Las generaciones más recientes, por su parte, pasan muchas horas del día en soledad frente al ordenador y viven en familias menos sólidas o muchas veces sin familia. Por ello se han vuelto hoscos en cuanto a la empatía y el contacto social. Los investigadores saben, gracias a un avance que hoy tiene veinte años, que el cerebro es «plástico» (adaptable al cambio) y no queda fijo al momento de nacer. Se enfrentan ahora al hecho de que una sencilla actividad diaria crea rápidamente nuevas redes neuronales, y al parecer no hay límites para lo que pueda llegar a hacer el nuevo cerebro.

Puede emitir experiencias espirituales. De hecho, si el cerebro no hubiera creado una red neuronal para sintonizarse con el espíritu, no existiría la experiencia de Dios. Fue apenas en los últimos años que la ciencia médica se percató de este hecho. Con la cooperación de su santidad el Dalai Lama, los investigadores del cerebro pudieron estudiar a monjes budistas avanzados que habían estado meditando entre quince y cuarenta años. En el laboratorio se instaló a los monjes en aparatos de resonancia magnética capaces de monitorizar cambios en tiempo real.

Se les pidió a los monjes que meditaran sobre la compasión. En la enseñanza budista tibetana, compasión es la capacidad de ayudar a cualquier criatura viva en cualquier momento. Mientras meditaban, los monjes empezaron a generar las ondas gamma más intensas que jamás se hayan visto en un cerebro normal. Las ondas gamma se asocian con que el cerebro se mantenga funcionando como un todo y también con el pensamiento superior. El área de actividad más intensa que se observó en los monjes fue la corteza izquierda prefrontal, justo detrás del lado izquierdo de la frente. Esta zona se asocia con felicidad y pensamientos positivos.

Los investigadores quedaron fascinados con sus descubrimientos, pues ésta fue la primera vez que alguien pudo demostrar que *la actividad mental por sí misma puede modificar el cerebro*. Se sabía ya que el cerebro puede entrenarse para un desempeño físico (por ejemplo, los atletas mejoran cuanto más entrenan). Los admiramos por su talento, voluntad y valor. Todo eso puede ser cierto. Pero para un neurólogo, los corredores, nadadores y tenistas más destacados han entrenado muchísimo su corteza motriz, que es la responsable de coordinar los movimientos complicados necesarios en cualquier deporte difícil. Lo que se logró ahora fue demostrar que un mínimo deseo (en este caso, el de ejercer compasión) entrena al cerebro para adaptarse de la misma manera.

El misticismo también funciona aquí. Hay una forma de amor que domina a la materia sólida. Jesús debió hablar en metáfora cuando dijo que una fe más pequeña que un grano de mostaza puede mover montañas, pero la fuerza del amor puede mover el cerebro literalmente. Todos somos pensamiento, y hemos aceptado sin cuestionar que el cerebro «es una computadora hecha de carne», para usar la contundente frase de un destacado experto en inteligencia artificial del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT). Una pieza del sistema, la corteza, está programada para pensar, mientras la otra, el sistema límbico, está programada para las emociones. Pero esta división dura y rápida resulta ser falsa. Si tomaran una fotografía de la actividad de su cerebro en el preciso

instante de tener una idea, habría docenas de áreas del cerebro iluminándose, y por cada nueva idea estaría presente un delicado y nuevo patrón. El ordenador, al contrario, ilumina las mismas tarjetas de circuito cada vez que se le da una orden. La noción de «cableado rígido» concuerda con el ordenador. El cerebro, que puede tender cableados en menos de un segundo, obedece a fuerzas invisibles sin ninguna relación con los ordenadores.

Entonces ¿podemos traducir esto a la vida cotidiana? Quienes han realizado experimentos en Harvard han demostrado el efecto inmediato del amor sobre el cuerpo. Los participantes se sentaron en una sala para ver una película de la Madre Teresa y su trabajo con niños abandonados en Calcuta. Mientras los espectadores presenciaban esas imágenes tan conmovedoras, cambió su tasa respiratoria y su química sanguínea, revelando mayor calma y menos estrés. Estas respuestas las controla el cerebro.

Incluso una exposición breve a un amor superior crea una nueva respuesta cerebral. ¿Qué sucede con los efectos del amor a largo plazo? Se ha estudiado a parejas mayores que disfrutaban un buen matrimonio; ellos dicen que se aman más ahora que hace treinta o cuarenta años, cuando se enamoraron. Pero también dicen que es un tipo diferente de amor, no la infatuación apabullante que los poetas comparan con la locura, sino un amor más constante, firme y profundo. Esto sugiere que igual que los monjes tibetanos, las parejas felizmente casadas experimentan un cambio en su cerebro. Existen sin duda semejanzas sorprendentes entre los dos grupos. Los monjes exponen su mente a un estado de calma, apertura, paz y a «no hacer nada», para usar una frase budista común. El cerebro se acostumbra a ese estado sin restricciones, de modo que escapa de su propia condición. Los enamorados a largo plazo experimentan calma, paz y apertura con su cercanía mutua. La presencia de uno y de otro funge como trabajo de la meditación.

ACCIÓN SUTIL

He estado sosteniendo que el aspecto no físico de la vida es más fuerte que el físico. Hablar de fuerzas invisibles puede resultar exageradamente místico, pero a nivel personal no podemos desconectar el amor, una fuerza puramente invisible, del cuerpo. No necesitamos de la ciencia para demostrar que enamorarse pone en marcha un cambio físico intenso. En cuanto dejemos de aferrarnos a la idea de que nuestro cuerpo es una cosa nos daremos cuenta de lo que debió de ser obvio: nuestro cuerpo es la intersección entre el mundo visible y el invisible. Al encontrarnos en esta intersección, constantemente avanzamos hacia regiones nuevas del mundo invisible. Nuestro cuerpo nos sigue a cada paso nuevo que damos.

A estos nuevos pasos los llamo *acciones sutiles*, porque en ellos participa únicamente la mente, en tanto que las acciones burdas involucran contacto directo con el mundo material. Aunque la acción sutil llega de manera natural a cada uno de nosotros, se puede dividir en pasos, de la siguiente manera:

CÓMO FUNCIONA LA ACCIÓN SUTIL

1. Entrás en ti y das a conocer tu intención.
2. Crees en obtener resultados.
3. No te resistes al proceso del cambio.
4. Tu cuerpo cambia sin esfuerzo a nivel físico.
5. Repites tu acción sutil hasta que dominas el cambio que deseas.

Los monjes tibetanos lograron todos estos pasos. Meditaron para ponerse en contacto con su conciencia superior (los budistas no utilizan la palabra *alma*). Se sentaban en silencio, confiando en alcanzar su propósito. Practicaban su disciplina con dedicación, manteniendo su objetivo en la mente. Exclusivamente a través de la acción sutil, sin ningún esfuerzo ni reto físico, la compasión fluyó hacia ellos. (Me

recuerda un famoso proverbio de la India que dice que la sabiduría no se aprende, sino que se recibe).

Si las fuerzas invisibles tienen poder en la realidad, entonces la acción sutil (localizada por completo en la mente) debe tener capacidad de crear un cambio incluso mayor que la acción burda. Y así es. La acción sutil se traduce en habilidad física misteriosa. Existe otra meditación tibetana llamada *tumo* que protege al cuerpo de los elementos. Los monjes que practican *tumo* pueden pasar la noche sentados en cuevas a temperaturas bajo cero sólo con su ligera túnica de seda, y al amanecer salen sin problemas. El secreto, según los observadores médicos occidentales, es que los monjes han aumentado su temperatura interna hasta ocho grados Fahrenheit, calor que utiliza un área específica del cerebro, el hipotálamo. La temperatura corporal normalmente es una respuesta automática, pero por medio de la acción sutil se puede manejar esta respuesta voluntariamente.

En Occidente, los experimentos de biorretroalimentación con personas normales han seguido este ejemplo. Se pide a los participantes que se concentren en una pequeña área de su piel del dorso de la mano para que se caliente. Sin demasiada práctica, muchos lograron subir la temperatura de su piel, con sólo enfocar su atención, de modo que apareció una mancha roja en el dorso de su mano.

Sin embargo, la medicina occidental ve con desconcierto las prácticas de yoga de la India que van un paso más allá. Los *yoghis* se han entrenado con meditación para requerir un mínimo de alimento, apenas cien calorías por día. Los han sepultado en ataúdes durante días, y sobreviven con pequeñas cantidades de aire disminuyendo su ritmo respiratorio y su metabolismo basal. Los *yoghis* más avanzados tienen fama entre los observadores occidentales de sentarse con tal firmeza en *samadhi* (conciencia profunda) que no es posible moverlos con fuerza física.

Esto no significa que la acción sutil funcione sólo en un laboratorio de biorretroalimentación o después de años de disciplina espiritual. Los poderes invisibles que pueden

manipularse de esas maneras específicas se encuentran en todos lados y desempeñan su papel en todos los aspectos de la vida. Los etiquetamos como inteligencia y creatividad, y los vemos en acción cuando un leucocito devora a una bacteria invasora.

Se han concedido premios Nobel por explicar apenas una menor parte de la química que participa en las células inmunes, que resultó ser tan compleja que ahora al sistema inmunológico se lo conoce como el «cerebro flotante».

No obstante, el descubrimiento de las células inteligentes no logró nada para acabar con el antiguo modelo del cuerpo físico. Más bien quedamos en medio de una paradoja. Si un leucocito es inteligente, ¿cómo llegó a serlo? No es parte de los miles de millones de neuronas que interactúan en el cerebro. El biólogo celular debe ubicar la inteligencia del leucocito en sus proteínas y enzimas; dado que se trata simplemente de moléculas unidas, ¿una simple molécula tiene inteligencia? Resultaría muy raro pensar que el mismo carbono que encontramos en un trozo de carbón posee la inteligencia necesaria para construir un macrófago junto con un puñado de otros átomos como oxígeno e hidrógeno.

¿El carbono debería compartir el premio Nobel, puesto que forma parte de todo cerebro brillante? Aquí nos bloquea este *reductio ad absurdum*, a menos que aceptáramos que la inteligencia es una fuerza invisible que llega a expresarse en los leucocitos. Y ése es el punto que ni el biólogo celular ni otros científicos físicos concluyen, puesto que todo lo relacionado con la vida, del ADN en adelante, debe tener una base material. Sería tan sencillo admitir lo obvio: que la inteligencia es una fuerza invisible que nuestro cuerpo usa con extravagancia. El objetivo global de nuestro cuerpo es unir el ámbito visible con el invisible y la inteligencia no es la única fuerza que desea expresarse a través de nosotros, sino también la creatividad, la verdad, la belleza y el amor.

Suele ser necesaria una revelación importante para hacer nuestro lo anterior. Un hombre llamado Damon va hacia Denver de regreso a su casa después de un viaje de negocios

rutinario. Damon se baja del avión esperando recoger su equipaje y tomar un taxi. Con el rabo del ojo ve a su esposa, que decidió sorprenderlo yendo a recibirlo al aeropuerto.

Damon comenta: «Sólo estaba ahí de pie, sonriendo. Pero yo sentí un salto de alegría en el pecho. No recuerdo haber sentido lo mismo desde que nos enamoramos. Me sorprendió por completo con la guardia baja, tanto que cuando mi esposa llegó hasta mí, notó cierta expresión en mi cara. Me preguntó cómo me sentía. Quería responderle “te amo” más que a nada en el mundo. Pero no lo hice. Habíamos tenido ciertos problemas; ella no estaba de excelente humor. Entonces sólo le dije que estaba bien y empezamos a caminar hacia la cinta de equipaje. Pero ese momento me persigue. No sé de dónde salió un amor tan intenso, tan agudo y tan claro. Es triste decirlo, pero nunca me he sentido bien al recordarlo».

El amor nos sorprende con la guardia baja porque andamos por ahí con la prisa de nuestras intensas actividades y festejos predecibles. Para lograr un avance hay que conectarse conscientemente con las fuerzas invisibles que están en todas partes en torno nuestro, invitándonos con insistencia a superar nuestra vieja condición. Una explosión súbita de amor debe expresarse y proceder a actuar, si no desaparece, y la vida ordinaria vuelve a tomar las riendas. La acción sutil es urgente y necesaria. Invoca a estas fuerzas invisibles para llevarlas a nuestro cuerpo. Una vez que se experimenta el cambio que generan, no hay razón para aferrarse a la ficción de seguir siendo físico.

☞ La acción del amor en tu vida ☞

La acción sutil puede marcar la diferencia entre soñar con un amor ideal y tenerlo. En la vida cotidiana el amor se ha enredado con otras cosas, en general con el ego. El ego es por naturaleza egoísta, y aunque el amor lo convoca, el ego quiere amor en sus términos particulares. Esto tiene que ajustarse. Quizá una persona quiera tener el control y otra

espera que la cuiden. Una puede sentirse insegura independientemente del amor que le profesen, en tanto que otra tal vez necesite dominar a su pareja para no sentirse vulnerable. Pero el amor puro existe, se puede encontrar. Igual que para todas las cosas, se requiere de un proceso. Empiezas en donde estás, y creces a través de la acción sutil (es decir, alientas en silencio el tipo de amor que verdaderamente quieres).

Considera cuáles son en tu vida las cualidades del amor en su nivel más alto. El amor del alma es:

opuesto al egoísmo
generoso
gozoso
cálido y seguro
autosuficiente, sin necesidad de validación externa
inocente
amable, compasivo
constante
en expansión
reconfortante
sagrado

Éstos son términos que hemos oído toda la vida y experimentado en muy pequeña medida o en gran cantidad. Siéntate en silencio y trae a tu memoria una de esas cualidades, como la amabilidad, incluyendo tus recuerdos, imágenes visuales, emociones y las personas relacionadas con esta cualidad. Quédate unos cuantos minutos en esta experiencia. Deja que se profundice por sí misma. En realidad, estás dirigiendo tu mente para que acceda a la cualidad de lo amable, lo cual forma un patrón neuronal que difiere de una mente que no vive con amabilidad.

De la misma manera, puedes meterte en ti mismo y sentir, en todo lo posible, lo que significa para ti «generoso» o «sagrado». Toma las cualidades una por una, ponles atención hasta que tengas un sentido claro de su significado individual. ¿Qué momento de amor fue el menos egoísta en tu pasado?

¿Puedes rescatar un sentido de inocencia, quizá caminando en el bosque o mirando el mar? No trates de recorrer toda la lista en una sola sesión. Vuelve a ella todos los días y, al hacerlo, construye un sentido interior de tu conexión con el amor. La acción sutil funciona al buscar un nivel más profundo de conciencia. Al hacerte más consciente del amor que hay dentro de ti, te alineas con una fuerza invisible. Silenciosamente, pero con seguridad, descubrirás que las cualidades superiores del amor empiezan a entrar en tu vida.

Es natural que te enfrentes también a momentos en que el amor falló o pareció evadirte. Afronta estos sentimientos y recuerdos sin evitarlos. No se trata de un ejercicio de fantasías felices. Tampoco es necesario centrarse en lo negativo. No entres en la soledad, la autocompasión, el enojo ante un amor que fracasó o el aburrimiento de una relación actual. A muchos les parece difícil hacer esta distinción. No hay nadie entrenado para la acción sutil; por tanto nos enredamos con toda clase de sentimientos a los que se les llama amor, y el resultado es confusión y sufrimiento innecesario.

La acción sutil desenreda la confusión, de manera suave y sin esfuerzo, permitiendo que la fuerza invisible del amor se dé a conocer con claridad. Dejarás de confundir otras cosas con el amor. He aquí un ejemplo:

Loreen, una joven de Iowa, se muda a una nueva ciudad por una oferta de trabajo. Se trata de un ascenso, pero Loreen se encuentra en un ambiente desconocido sin sus viejos amigos. Muy pronto se fija en un compañero de trabajo que le llama la atención. Aunque suele ser retraída en sus relaciones, su sentimiento inicial se convierte rápido en una profunda infatuación. Loreen le coquetea a este hombre, soltero y disponible. Él responde amistoso, pero no la invita a salir.

Ella se da cuenta de que su deseo por él se está convirtiendo en sueños y fantasías, que se vuelven más eróticas. Le demuestra a él con más intensidad su interés romántico. Para sorpresa de Loreen, él le dice que sabe que está enamorada de él, pero que él no siente lo mismo. Se comporta solidario y comprensivo, con lo cual parece más atractivo. Loreen se

siente dividida entre su intenso deseo y la seguridad de que él no está disponible. Intensifica su «campana», dejando algunos mensajes sugerentes en el teléfono y buscando la ocasión en el trabajo de aparecer «por casualidad» al paso de este hombre. Las cosas llegan al punto culminante en el festejo de Navidad de la compañía, cuando ella, tras haber bebido demasiado, se lanza a sus brazos frente a otras personas. Loreen lo estrecha con tanta fuerza que él tiene que apartarla.

Al día siguiente, el hombre le deja una nota en su escritorio recomendándole que busque ayuda profesional. Loreen se siente confundida y avergonzada. Decide ver a un psicólogo. En la primera sesión describe su caso con llanto. «Lo amo tanto, estoy fuera de mí», dice. El psicólogo la corrige. «Lo que usted expresa no es amor». Sorprendida, Loreen pregunta «si no es amor, ¿qué es?».

«Es abuso», le contesta. «Usted podría verlo si no se sintiera tan desesperada. Le está llamando amor a algo que cubre sentimientos más profundos que teme enfrentar». Loreen se siente sacudida, pero a un nivel más profundo reconoce la verdad en las palabras del terapeuta.

La gente quiere con frecuencia que el amor la rescate y entonces el amor se ata al escapismo y al miedo. Las cosas a las que tememos, como la soledad, el aislamiento, a no encontrar un lugar, deben separarse para sanarlas independientemente, sin enmascararlas sumergiéndonos en una relación con alguien que pensamos que resolverá nuestros temores. Las personas como Loreen suelen enredarse sin afrontar su necesidad. El cerebro forma un patrón de conducta tan conocido, que ni siquiera la retroalimentación más negativa logra cambiarlo. Sólo la acción sutil puede cambiar el cerebro al introducir una nueva intención. (Recordemos a los monjes tibetanos y su postura de compasión. Tuvieron que crear un nuevo patrón cerebral). Cuando se aprende a sanar por medio de la acción sutil, no se incurre en situaciones que propicien fracaso o rechazo, que son reflejo del viejo estado interior, del cual se sale poco a poco.

Cuando surgen impresiones y recuerdos negativos, el simple hecho de prestarles atención muestra un efecto sanador.

La acción sutil funciona al ver, observar y estar consciente, pero sin juzgar, condenar ni rechazar. Las cosas negativas grabadas en tu pasado no son realmente tú. Son cicatrices de la experiencia, en tanto que las cosas buenas de tu pasado son señalamientos que te dirigen hacia una apertura. Al sentir por dentro cómo es el amor, activas tus impulsos amorosos dormidos aquí y ahora. Le indicas al universo que estás abierto, receptivo y que aceptas cambiar.

Aparecerá entonces el cambio, primero como sentimientos frescos en tu interior, el frágil capullo del amor en su forma más sublime. Ten paciencia y sigue estando consciente. Llegarán más momentos cuando en realidad te sientas más amable o menos egoísta, más compasivo o generoso. También verás reflejos de estas cualidades en el exterior. Los descubrirás en otras personas, que empezarán a dirigirlos hacia ti. Permite que el proceso se expanda. No exijas amabilidad o generosidad de ti mismo ni de nadie. Vuelve a ser niño, anhelando crecer sin forzar nada; arriégate, aunque sea un poco, a ser vulnerable.

Sobre todo, no permitas que tu imagen de ti mismo te obstaculice el camino. La autoimagen es obra del ego. Te da una fachada que puedes mostrarle al mundo, pero también se convierte en un escudo tras el cual te escondes. Si permites que tu autoimagen te impida ver el camino, no lograrás abrirte ni ser receptivo. El verdadero cambio requiere de una actitud natural y relajada. Por desgracia la mayoría de la gente desperdicia energía protegiendo su autoimagen, defendiéndola de ataques tanto reales como imaginarios. Por el contrario, hay que tomar la actitud de que no hay nada que proteger ni nada que defender. Quieres ser fuerte, pero la verdadera fuerza emana del amor seguro y autosuficiente. La fuerza falsa proviene de levantar una muralla de autodefensa. Mantente enfocado en sentir lo que es para ti el amor, y en querer expandirte con suavidad.

Éste es un ejemplo importante de cómo la acción sutil puede lograr mucho más que la acción burda, puesto que sólo a nivel sutil puedes entrenar a tu cerebro para que se renueve por completo.

Tu cuerpo real es energía

Un avance no sólo debe ser audaz, sino también útil. El siguiente, que afirma que tu cuerpo es energía pura, pasa la prueba de manera drástica. Puedo tomar cualquier objeto (un trozo de madera, una cerilla, un alambre de tungsteno) y hacerlo desaparecer del mundo físico. Cualquier pieza de materia física que se examine en el microscopio electrónico se convierte en una nube difusa tan sólida como la neblina. Con un grado más de aumento la neblina se borra convertida en vibraciones puras e invisibles. Liberar la energía de esas vibraciones es extraordinariamente útil; el mundo cambió cuando el ser humano descubrió que la madera podía quemarse, las cerillas podían transportar el fuego de un lugar a otro y el tungsteno, proporcionar tanto calor como luz si a través de él corría electricidad.

En todos los casos, la energía sin explorar se ubica en el punto de unión entre el mundo visible y el invisible, que es la manera en que hemos descrito nuestro cuerpo. A un trozo de madera le basta con encontrarse en ese punto de unión sin hacer nada, pero al cuerpo no. Nuestras células se mueven constantemente de un lado a otro de esa frontera, encendiendo un fuego interior. Sigue siendo un misterio cómo aprendió el ADN a hacer esto, porque es exactamente como si el alambre de tungsteno hubiera aprendido a brillar, o una cerilla se encendiera sola, sin ayuda externa. Pero el milagro alcanza profundidades mucho mayores. Cuando