

LA MEMORIA EN LAS CÉLULAS

Cómo sanar
nuestros patrones
de conducta



editorial kier

Luis Ángel Díaz

En colaboración con
Silvia de Rojas

LA MEMORIA EN LAS CÉLULAS

**Cómo sanar
nuestros patrones
de conducta**





Se hallan reservados todos los derechos. Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio –mecánico, electrónico y/u otro– y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

Diseño de tapa:

Carlos Rossi - *Rossi / Bermúdez Comunicación*

Corrección:

Argelia Perazzo Olmos

Diagramación de interiores:

Mari Suárez

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

© 2009 by Editorial Kier S.A.

Av. Santa Fe 1260

(C 1059 ABT) - Ciudad de Buenos Aires

Tel. (54-11) 4811-0507 Fax: (54-11) 4811-3395

e-mail: info@kier.com.ar

www.kier.com.ar

Prólogo

La liberación del cuerpo del dolor [*pain body release*, PBR] es parte de la liberación de la memoria celular [*cellular memory release*, CMR], un proceso sintético de transformación que nos conduce a encontrar todo nuestro potencial humano. A partir de una inteligencia creativa y de la apertura de su corazón, Luis Ángel Díaz nos ha regalado estas páginas para que podamos empezar a trabajar con este método de transformación y sanación. Éste es el camino hacia el descubrimiento de nuestras posibilidades reales de expansión y nuestra verdadera esencia de luz, paz y amor. En cuanto camino, brinda sucesivas oportunidades de abrir puertas que conducen a lugares cada vez más lejanos, a recuerdos olvidados y a niveles más profundos de conciencia. Es como si una cascada de asociaciones libres develara muchas experiencias remotas y olvidadas,

que, si bien están relacionadas entre sí, probablemente aún no conocemos.

Desde mi experiencia psicoanalítica, me sorprendió la similitud de ambos procesos. En efecto, mientras en el psicoanálisis se hace consciente lo inconsciente a través de las llamadas *asociaciones libres* y de las interpretaciones, en CMR se llega a eso atravesando el *cuerpo del dolor*, expresión que condensa toda la gama del sufrimiento humano. Desde este modelo de intervención, se va llegando a capas cada vez más profundas de experiencias aún no asimiladas ni integradas que quizás estén anquilosadas en nuestro cuerpo físico y congeladas en nuestro cuerpo emocional como marcas indelebles y a menudo invisibles.

La rapidez de la intervención y de los resultados obtenidos con esta metodología es una virtud que encuentro imponderable y deseo resaltar de manera especial. Con CMR, en el breve lapso que implica la hora y media de la sesión, es posible que el paciente se remonte hasta registros de su vida intrauterina o a circunstancias de su nacimiento. La velocidad y la profundidad de esta técnica son comparables a las de un rayo láser.

Una chica francesa adoptada por una familia de Canadá me consultó porque tenía el deseo obsesivo y vehemente de conocer a su madre biológica. Dadas las circunstancias de su adopción, le era imposible cumplir este deseo. Durante nuestra entrevista se hizo evidente que lo que deseaba conocer eran las circunstancias de su concepción, que habían dejado una impronta permanente en su vida. A

menudo la chica, con malestar, tristeza y decepción, expresaba que ella era un error. Trabajé con todo esto usando el método CMR y pude ayudarla a acceder a estos niveles profundos, rastreando los sentimientos que experimentaba cuando decía tales palabras. Para mi sorpresa, ella llegó a momentos intrauterinos en los que se sentía *producto de un error de sus jóvenes padres* –así lo manifestaba–. Decía escuchar cosas como “Este embarazo fue un error de cálculo”. También llegó a tener la certeza de que sus progenitores eran muy jóvenes en ese momento. Durante esa sesión expresó gratitud por que no la hubiesen abortado, sintió empatía por el momento que habían atravesado –manifestó que en circunstancias similares tal vez ella hubiese hecho lo mismo– y también agradeció que la hubieran dado en adopción. Después de esta sesión, los síntomas por los cuales la chica había consultado finalmente desaparecieron.

Todo lo que sentimos y pensamos influye en nuestro entorno, sin importar que a nosotros esos pensamientos y sentimientos nos sean desconocidos. Por el contrario, lo inconsciente tiene fuerza determinante en nuestro discurrir; es como si trazara nuestro destino sin que lo supiéramos.

Aquí tenemos un camino para transformar el cuerpo del dolor en cuerpo de luz. Este abordaje nos permite soltar la pesada carga que nos ata, de modo que podamos abrazar el presente que libera, para salir del mundo pasivo y sometido de la víctima al mundo autónomo y responsable de la libertad creativa. Las experiencias de resentimiento

se desdibujan y en su lugar aparecen el reconocimiento y la gratitud. El ilusorio mundo del miedo se transforma en el creativo mundo del amor. Se libera la energía contraída, que está disponible para una futura expansión. Se devela aquello que aún no conocemos, para llevarlo a la luz. Es posible alcanzar nuevos niveles de conciencia, de integración, de plenitud, de realización y de gozo.

El libro que tenemos en nuestras manos nos brinda la enriquecedora posibilidad de sumergirnos en este apasionante mundo de liberación interior. Sólo nos resta agradecer a Luis Díaz este invaluable aporte, acorde con las necesidades del hombre de nuestro tiempo. Su mensaje es a la vez un desafío y un don: liberar nuestra memoria celular significa abrirnos a un nuevo modo de ser, a quienes somos verdaderamente.

Marianela Vallejo Valencia
Psicóloga, psicoanalista vincular
Bogotá, Colombia, febrero de 2007
neopsicologia1@hotmail.com

Capítulo 1

Liberación de la memoria celular

“La libertad, la paz y la alegría interior seguirán eludiéndonos hasta que no nos hagamos conscientes de nuestra verdad real, sin escondernos o avergonzarnos de lo que somos”.

—Lynn Grabhorn

La búsqueda

Conectarte con el bienestar, con la libertad y con el goce interno es posible. Sentir la plenitud de estar en armonía con lo que te rodea y la dicha de estar vivo en cada poro de

tu piel, es posible. Y, paradójicamente, también es posible lograrlo a través del dolor, haciendo pie en el sufrimiento para elevarte y alcanzar la paz, una paz nacida de la aceptación, de la reconciliación con tu propio ser en comunión con el universo.

Si estás sufriendo, ya estás en camino. Si de alguna manera hay una parte tuya que sabe, que intuye que existe algo más que lo que se puede percibir con los sentidos, ya estás en camino. Si crees que no es posible que tanto dolor en el mundo no fructifique en un despertar, ya estás en camino. Si tienes este libro entre tus manos, puedes empezar la tarea de *re*construir el sentido de tu existencia. Tal vez no puedas modificar lo que te sucede, pero seguramente puedes cambiar lo que eso que sucede te provoca y *te* significa.

Recuerda: *Hay una Inteligencia increíblemente vasta dentro de ti, la misma que opera en todo el universo.*

Mis antecedentes y mi vida

Cuando era pequeño, solía observar a los adultos. La vida pasaba ante mis ojos como una película y las personas mayores que me rodeaban me parecían actores que interpretaban un libreto y un papel. Tenía cinco años y ya experimentaba lo que después supe que era la depresión. Me sentía “pesado”, desconectado del mundo, y tenía pensamientos suicidas. Me dominaba una sensación de debili-

dad e impotencia. Estaba casi siempre cansado. Llegué a tener bastante sobrepeso y constantemente me evadía de esos sentimientos desagradables comiendo o mirando televisión. Ya entonces en lo profundo de mí sentía latir la certeza de que más allá de esa escenografía debía existir otra manera de vivir la vida. Tras una fachada de dulzura, eficiencia y adaptación germinaba en mí un dolor emocional permanente. Después, cuando fui “civilizado”, “domado” por la cultura en la que me había tocado en suerte crecer, esa percepción pasó a un segundo plano y cayó en algo semejante al olvido. A esa altura, como suele suceder, ya había aprendido a disimular y a negar lo que sentía.

Durante el largo y penoso proceso por el cual me convertí en adolescente, paulatinamente me fue invadiendo el convencimiento de que había en mí alguna falla, algún defecto irrecuperable. Sin embargo, esto me ocasionaba sentimientos confusos y contradictorios, pues podía percibir las cosas de una manera distinta de como las veían los demás. Podía ver más allá de los patrones establecidos por los adultos, lo que me daba vergüenza y culpa, pero también me hacía sentir “especial”. “*¿Quién crees que eres?*”, decía dentro de mí una voz que sonaba cada vez más fuerte. Mi cuerpo expresaba esa tensión interna a través de dolores en el cuello y en la espalda, problemas digestivos y acidez estomacal. Mi ansiedad y mi preocupación, constantes e intensas, se transformaron en un comportamiento crónico y silencioso.

Tenía sólo diecisiete años y era tanta mi desesperación

que busqué ayuda en el psicoanálisis. Junto a María Lidia, una gentil profesional con formación espiritual no dogmática ni religiosa, pude empezar a reconocer que hasta entonces me había estado mintiendo. Me di cuenta de que jamás habían llegado a importarme de verdad aquellas prioridades y valores familiares socialmente aceptados, como el de ser “alguien” o el “qué dirán los demás”. Tampoco me interesaba formar una familia ni forjarme una reputación o tener mucho dinero, como pasaporte a una vida provechosa. Así fue como, a los veintiún años y contra todos los consejos recibidos, abandoné la carrera de Arquitectura y me dediqué a practicar yoga, meditación y vegetarianismo con un grupo de monjes hindúes. Con ellos aprendí muchas cosas que luego me servirían en mi carrera. Paralelamente, empecé mis estudios de sanación holística y medicina oriental. Éste fue un cambio absoluto y radical que marcó el comienzo de una nueva vida de creatividad, motivación y disfrute que aún experimento hoy, veinticinco años más tarde.

A los veintiún años estaba aprendiendo una de las cosas más importantes que un ser humano puede aprender: aprendí a hacer mis elecciones basado en lo que me hacía sentir bien, en lugar de hacerlas por “lo que debía” o lo que se esperaba de mí. También aprendí que la fórmula perfecta para una vida de sufrimiento es vivirla buscando la aceptación y la aprobación de los demás, de modo que uno les dice “Sí” a otros y “No” a sí mismo.

A partir de entonces me dediqué a la búsqueda de la

liberación individual que prometen todas las doctrinas orientales. Estudié y practiqué diversos métodos de sanación y del despertar de la conciencia. Participé de innumerables talleres y entrenamientos. Quería expandir mis conocimientos, aprender a mejorar mi vida y ayudar a que los demás pudieran hacerlo también. Así fue como me entrené en shiatsu y en otras disciplinas de la medicina de Oriente y Occidente: chi kung, tui na, nutrición, macrobiótica, digitopuntura, acupuntura, auriculoterapia, hierbas medicinales, homeopatía y reflexología. Motivado por la pasión de seguir aprendiendo y de ser más eficaz en mi trabajo, estudié astrología científica, iriología, hipnoterapia, PNL –programación neurolingüística–, *Touch for Health* –toque para la salud–, kinesiología especializada, NOT –*Neural Organization Technique*, técnica de organización neuronal–, EFT –*Emotional Freedom Technique*, técnica de libertad emocional– y otras disciplinas.

Una transformación inesperada

Con mis mejores intenciones, pasé varios años sumergiéndome en conocimientos académicos y espirituales relacionados con mi carrera, estudiando distintas cosmogonías y diversos métodos de curación. Pero, a pesar de todo, todavía no lograba estar en paz conmigo mismo, ni sentirme libre ni, mucho menos, feliz. Me sentía “incompleto”, siempre “algo” le faltaba a mi vida.

Varios años más tarde, de la manera más inesperada, una experiencia de profundo dolor, tan intenso como nunca hubiese sentido, detonó una transformación que jamás hubiera soñado que fuese posible. Ese dolor que parecía intolerable me llevó a descubrir lo que resultó ser mi guía, aunque yo no era consciente de ella: una *presencia* que emanaba de mi *ser* y que impregnaba todo mi cuerpo. De repente, la transformación de ese dolor permitió que se descorriera el velo y dejé de sentir la imperiosa necesidad de buscar. De alguna manera *supe* que nada de lo que me había estado preocupando era, en esencia, real para mí, como tampoco lo era la clase de vida que vivía tan aplicadamente. Fue entonces cuando volvió del olvido aquella certeza originaria que tenía de niño y *comprendí*, con todo mi ser, que el mundo que creía real no lo era en absoluto. Por primera vez experimenté la sensación de estar completo. Y con esa conciencia llegó un estado de liberación y de profunda paz que todavía me guía.

La creación de CMR

Aproximadamente a los treinta años de edad comenzó a desarrollarse mi interés por la investigación de la *memoria celular*, que se profundizó ocho años más tarde, cuando murió Adriana, mi compañera y esposa, con quien teníamos tres hijos.

Cuando Adriana y yo almorzamos en Sausalito el soleado día anterior a que yo partiera a un viaje a Sudaméri-

ca, no tenía manera de saber que nunca volvería a verla consciente. Durante mi ausencia ella sufrió un desmayo y luego cayó en un coma profundo del que nunca despertaría. En el hospital, los doctores descubrieron que tenía un aneurisma cerebral. Sentado al lado de ella en la cama del hospital luego de mi alocado regreso desde Sudamérica, yo estaba en *shock*, abrumado como si el golpe me hubiera anestesiado. Una voz interior me preguntaba una y otra vez: “¿Por qué?, ¿por qué?, ¿por qué?”. Sobre mi cabeza sentía la presión de una pesada, insoportable corona de hierro. No podía llorar. Estaba como congelado, pero aún me las arreglaba para estar calmo, controlado.

En la sala de terapia intensiva, me acompañaba Kelly, una amiga muy querida que era también una de mis discípulas. Se acercó y me dijo: “Bien, ahora vamos a hacer lo que nos has enseñado”. Inmediatamente supe de qué se trataba. Se refería al trabajo que había empezado a desarrollar poco a poco con mis estudiantes y clientes, en el que nos permitíamos reconocer profunda y completamente cualquier cosa que sintiéramos tal cual surgiese en nuestros cuerpos, en lugar de bloquear toda emoción perturbadora o negativa o perdernos en pensamientos o historias acerca de esa experiencia.

Me entregué. Dejé de pensar y analizar, intenté dejar de controlar mis sentimientos y empecé a aceptar que no sabía absolutamente nada. El permiso que me di para sentir toda la magnitud del dolor que atravesaba con furia mi cuerpo desencadenó un proceso “fuera del tiempo” que

duró unos pocos minutos, pero que me parecieron una vida. Esa experiencia me condujo a través de distintos estados internos muy intensos: la negación de lo que estaba sucediendo, una rabia profunda, sentimientos de abandono, terror al futuro y, paradójicamente, también culpa, mucha culpa.

Finalmente Adriana se fue, aunque de algún modo su partida plantó las semillas del despertar a una nueva vida. El *shock* que produjo su pérdida disparó en mí el comienzo de un proceso interno que transformó radicalmente mi percepción de mí mismo y de mi vida. Dejé mi trabajo y todas mis actividades por más de seis meses tras la partida de Adriana. Durante ese período mi mundo entero contenía sólo a nuestros tres hijos y a mí. A lo largo de toda esta época escribí diarios. Necesitaba compartir lo que estaba sucediendo dentro de mí y, sin embargo, no podía hacerlo. Algo en mi interior me decía que debía guardármelo para mí mismo. Era demasiado íntimo y muy difícil de explicar. No conocía ni entendía lo que estaba pasando. Fue así como durante varios meses fui descubriendo nuevas dimensiones interiores a medida que me permitía sumergirme más y más en los sentimientos y en las sensaciones corporales. En un plano físico, era como si partes de mí comenzaran a *abrirse* para dejarme acceder a lugares cuya existencia ignoraba. Recuerdos de mi infancia que creía olvidados reaparecieron nítidamente, especialmente heridas emocionales que edificaron mi sistema de creencias y la imagen de mí mismo. Y, aún más allá de ello, re-

viví experiencias intrauterinas, como la de *sentir* los sentimientos que había tenido mi madre cuando me llevaba en su vientre. *Pensé* sus pensamientos y sentí cómo sus sentimientos impregnaban todo mi ser. Supe también, sin lugar a duda, que allí, dentro de su cuerpo, había empezado mi entrenamiento para llegar a ser el adulto condicionado que era.

Pero esto no terminó allí. Habían pasado dos años y me estaba acostumbrando cada vez más a estar presente ante cualquier cosa que surgiera en mí. Me sentía fuerte en mi cuerpo y más conectado conmigo mismo. Algunos de mis amigos me contaron más tarde que se preguntaban qué estaba pasando conmigo, pues me veían más joven y saludable y había perdido mucho peso. Yo estaba sorprendido por una fuerte necesidad de moverme y hacer ejercicio, ¡considerando que nunca en mi vida había sido un amante de los deportes o del ejercicio! Me hice socio de un gimnasio y comencé a moverme y a bailar con regularidad. Esto condujo a una experiencia que fue la más transformadora para mí y que marcó el comienzo de una nueva vida.

Una mañana de sábado en el otoño, estaba disfrutando de mi correr y sudar sobre una cinta cuando comencé a experimentar un cambio en mi percepción del momento. Sentí como si se corriera un velo y gradualmente pude ver simplemente energía, la energía de las cosas. Mientras tanto, estaba respirando agitadamente y corriendo. La matriz que se encuentra detrás de todo lo que yo pensaba que era la realidad estaba clarísima ante mis ojos. Pensando en mi

juventud, recuerdo que solía tener algo así como experiencias espirituales. Pero esta vez era algo muy distinto: era clarísimo, sin interpretaciones místicas, sin siquiera emociones. Había allí una conciencia que sabía todo acerca de todo. Era simplemente eso, ser-idad, honda, profunda, calma ser-idad.

Después de unos momentos, mi mente pensante, que había permanecido inactiva durante todo ese tiempo, comenzó a regresar lentamente. Incluso fui consciente de su ubicación física. Pude localizarla a mi derecha, aproximadamente a dos metros detrás de mi cabeza y por sobre ella. Era como una gota de tinta negra que cayera en un vaso de agua impecablemente clara.

Pude oírla juzgando, con una voz muy débil, la experiencia que estaba teniendo lugar. “¡Esto no está bien! ¡Es peligroso! ¡No puedes hacerlo!”. Estas tres frases seguían saliendo de ese lugar y lenta y gradualmente iban creciendo en fuerza y volumen. Comencé a sentir una ráfaga de sensaciones intensas. Sentí pena por mí y por toda la humanidad, por no ser capaces de estar en contacto con lo que recién acababa de *saber* que era nuestra más genuina naturaleza. Y, a medida que la voz que venía de allá lejos a la derecha, se acercaba y se hacía más fuerte, comencé a sentir miedo y el miedo se transformó en terror. Un profundo retorcijón en mi vientre me hizo saltar fuera de la máquina y doblarme en dos. “¡Esto es muy peligroso! ¡Vas a perder todo! ¡Vas a perder tu salud, tu reputación, tu cabeza!”.

Corrí inmediatamente al baño de hombres y me ence-

rré en el cubículo. Me senté sobre el inodoro contrayéndome de terror y supe que estaba experimentando lo que se llama *ataque de pánico*. Una orden dentro de mí decía: “Líbrate de esto. Sabes cómo detenerlo. ¡Hazlo ya!”. Al mismo tiempo y desde otra parte de mi ser, oía: “Siéntelo profunda y enteramente”. Oír eso no me sorprendió. En los últimos dos años me había acostumbrado gradualmente a este bucear en los sentimientos incómodos. El terror iba aumentando mientras la voz que me daba órdenes decía: “Si sientes esto, ¡morirás!”.

En ese momento, tomé la decisión. “Muy bien, entonces moriré”, me escuché decir, y entonces me permití hundirme en esa gran contracción y en los sentimientos de desesperación y terror.

En la urdimbre de ese viaje fantástico todo era fuego y humo; los recuerdos de las emociones eran absorbidos en intensos torbellinos de energía, donde se quemaban. Como un viaje sin tiempo, vinieron a mí recuerdos anteriores al útero materno y sentí simplemente lo que di en llamar *dolor humano*, capas y capas de energía compactada en mi ser a una presión enorme, antiguos recuerdos de generaciones y generaciones de mis ancestros. Reconocí partes de mí que me causaban repulsión, lugares a los que no quería ir, y supe a la vez, con toda claridad, que eran exactamente esos los lugares a los que tenía que entrar y que por ahí estaba la salida. Dejarme llevar a través de esos lugares, finalmente abrió en mí el acceso a un espacio de total bienestar, donde experimenté paz, libertad y amor in-

conmensurable. Pude reconocerme, saber quién o qué era en realidad. Me di cuenta de que antes de llegar a ese lugar interior había estado como adormecido, casi muerto.

Salí del baño de hombres después de una cantidad inconmensurable de tiempo –aunque quizá fueran quince minutos de acuerdo con el reloj–, como si viniera del espacio exterior, sintiéndome internamente muy liviano y muy confuso a la vez. La portada de un periódico que descansaba sobre una mochila en el vestuario de hombres decía en mayúsculas: “YA ERA HORA”*. Aunque el titular se refería al cambio de horario para ahorrar energía, lo tomé como un mensaje para mí, que me hacía saber delicadamente que no estaba solo. En cierto modo me sentí aliviado. Atravesar esa experiencia fue para mí como abrir puertas internas y aprender una lección profundamente transformadora. Llegué a comprender que el proceso que estaba experimentando era posible para todos los seres humanos y que tarde o temprano todos abrirán esas puertas misteriosas. Por primera vez desde que pudiera recordar, estaba experimentando una paz honda y profunda durante todo el día. No me había dado cuenta de cuán tenso y ansioso había estado hasta entonces. No sabía que tenía tanto miedo alojado en mi cuerpo. También me di cuenta de que cuando sentimos ansiedad liberamos gradualmente el temor de una manera civilizada, “decorosa”.

* En el original: “*IT IS ABOUT TIME*”, que literalmente podría traducirse como “Es acerca del tiempo”. [N. de la T.]

Con el correr del tiempo, el proceso se fue profundizando y también se profundizó la aceptación de mí mismo. Me di cuenta de que, a pesar de haber estudiado y practicado por casi dos décadas, no conocía la función del dolor en la vida humana. En realidad no sabía nada acerca del dolor. Era tragicómico: ¡toda una vida peleando contra algo que no conocía y que en realidad era lo que me iba a dar una nueva vida!

Entrenado para aliviar o desterrar lo doloroso e incómodo, había combatido, resistido, rechazado, evitado y negado el dolor en otros y en mí mismo. Todo lo que había aprendido era que había que sacárselo de encima a toda costa: “Si hay dolor, hay error. Si hay dolor, hay un culpable. Si no encuentro al culpable afuera, la culpa es mía”. No se me había ocurrido permitir el dolor ni hacerme su amigo, no conocía esa milagrosa puerta. Y el estado de presencia es el que hace posible ese milagro, y lo hace penetrando la delgada frontera donde algo en nosotros se para a contemplar lo que pasa en el mundo que llamamos *realidad*.

La muerte de Adriana me reveló el mapa de mi interior y me enseñó cómo viajar a través de ese territorio. Casi sin darme cuenta, me fui acostumbrando a estar presente en lo que fuera que tuviera que suceder y a aceptar lo que se me presentaba. Supe que tenía todo lo que necesitaba y que todo estaba potencialmente dentro de mí, esperando ser reconocido. Me di cuenta de que mi mayor aliado es el cuerpo, y que hay una increíble y vasta inteligencia que

lo impregna y que se activa cada vez que conscientemente tomo presencia en él.

Unos años más tarde llegó a mis manos un libro del maestro espiritual hindú Kabir y sentí que sus palabras reflejaban mi experiencia: “Lo sentí durante quince segundos y dediqué mi vida a su servicio”. No me había dado cuenta aún de que aquellas experiencias eran lo que estaba dando vida al proceso CMR –*cellular memory release*, ‘liberación de la memoria celular’–.

El trabajo con el cuerpo del dolor

Luego de varios meses, cuando comencé a aplicar con mis consultantes lo que había aprendido de mí mismo, vi que funcionaba maravillosamente. A diario, en la consulta, notaba inesperados resultados de sanación y transformación nunca vistos. Observé que las capas de carga emocional negativa acumuladas y almacenadas en nosotros causan muchos desequilibrios en el cuerpo, en la mente y en el alma. Pero también descubrí que los seres humanos estamos diseñados de tal manera que podemos *transformar* muchísimo dolor y que acumularlo como lo hacemos normalmente, va en contra de ese diseño original y nos condena a vivir de una manera muy limitada y condicionada.

Pude ver que, debajo de esas capas superpuestas de energía compactada y contraída, había en cada uno de nosotros una *f fuente de poder vital* extraordinaria, casi imposible de concebir para mi entendimiento lógico y racio-

nal. Allí parecía haber un estado de bienestar difícil de describir. Podría decirse que era una inexplicable combinación de amor muy profundo por uno mismo, libertad, paz interna y gozo de vivir.

¿Cómo era posible que cada uno de nosotros tuviera eso en su interior y no lo experimentara? ¿Cómo era posible que estuviéramos buscándolo fuera cuando lo teníamos en el centro de nuestro ser?

Inmediatamente recordé una parábola acerca de un mendigo de la India que a diario se sentaba en las calles extendiendo su mano hacia los transeúntes esperando recibir una moneda, ¡sin saber que la caja que usaba como asiento estaba llena de oro!

Este lugar tan poderoso que llamé *centro de bienestar* es algo que todos tenemos, los buenos y los malos, los sabios y los ignorantes, los espirituales y los agnósticos. Es la fuente de poder que hace que seamos lo que somos y que nuestros cuerpos estén vivos. Se ocupa de todas las funciones vitales, de movimiento, mentales y emocionales: de crecimiento, de autocuración y de reproducción. Si estamos vivos, tenemos este centro de bienestar. Todo ser viviente es sostenido por esa fuente de poder. En nosotros, los seres humanos, desafortunadamente el centro de bienestar está sofocado por capas y capas de dolor, creadas por contracciones energéticas que nos separan del *estado de bienestar*, que, parafraseando a Jesucristo, “es una paz que va más allá de toda comprensión”.

La separación del centro de bienestar es, en cambio, un

estado de fragmentación interior, que resulta en un estado de ensueño que nos impide ver claramente lo que somos en realidad. En antiguas corrientes espirituales a este estado de ensueño se lo llamaba *estado de inconsciencia o ilusión*, y los hindúes lo denominan *maya*. Cuando estamos sumergidos en él, nos creemos lo que no es real y no podemos ver lo que es falso.

A algunas personas el estado generado por la fuente de bienestar les es más accesible, porque en ellas hay menos capas de energía compactadas, son más conscientes de la realidad de su situación y pueden encontrar modos de conectarse voluntariamente con ese estado de ser interno.

Los portales hacia ese lugar interior se abren cuando uno permite que emerjan las sensaciones y las emociones que aparecen en cada momento, observando que “lo que es tal como es”. Permitir y aceptar lo que nos sucede no significa que nos guste o que estemos de acuerdo con ello. Aliarnos a “lo que es”, por otro lado, estimula el *estar presente en nuestra vida*. Ese estado *de ser* trasciende lo que está sucediendo en el momento y es lo que nos conecta con la matriz que sustenta todo lo existente. Cuando estamos reaccionando ante lo que nos pasa y resistiéndolo, *no estamos presentes*. Estamos filtrándolo todo a través de la imagen artificial que nos han inculcado acerca de la vida y de cómo deberían ser las cosas. En cambio, cuando *estamos presentes*, nos aliamos a la vida, y entonces toda la creación cobra sentido para nosotros y se vuelve amiga nuestra.