

DR. ROGELIO D'OVIDIO

NUEVA  
EDICIÓN  
REVISADA

# DEL CUERPO AL ESPÍRITU

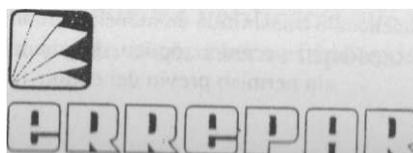
UN CAMINO DE SANACIÓN

 grupal

Dr. Rogelio D'Ovidio

# DEL CUERPO AL ESPIRITU

Un camino de sanación





© 1995. Rogelio C. D'Ovidio

Ilustración de tapa: Olialia Alvarez

Reservados todos los derechos para la lengua española ERREPAR S.A.

Avda. San Juan 960 - (1147) Buenos Aires República Argentina  
Tel.: 300-5142 - 307-9394 - Fax: (541) 300-0951 - (541) 307-9541

I 615 D'Ovidio. Rogelio C.

DOV Del cuerpo al espíritu: un camino de saltación - a. ed. -  
Buenos Aires: Errepar, 1995.  
336 p.; 15 x 21.5 cm.

ISBN 950-739-402-8 .

1. Título - 1. Terapéutica

Queda hecho el depósito que marca la ley 11723

Impreso y hecho en Argentina Printed in Argentina

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la tapa, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

## **COMO LEER ESTE LIBRO**

Este libro está diseñado de una manera bastante particular.

Usted puede leerlo en forma normal, desde el primer capítulo hasta el último, si así lo desea.

La particularidad que le he incorporado es que "atomicé" los capítulos, transformándolos en una unidad en sí misma.

De esta manera, si a usted no le interesa un capítulo en particular, puede saltarlo y no leerlo, siguiendo con aquel que usted quiera.

Si usted decide leer un solo capítulo cualquiera, éste tendrá coherencia y sentido. Todos tienen un comienzo, un desarrollo y un final que cierra el tema.

Así, el libro funciona como un "organismo" formado por distintos órganos diferentes entre sí; usted puede tomar cualquiera de ellos y desmenuzarlo totalmente, entendiendo al mismo en profundidad. Pero si usted desea una comprensión más abarcante y "holística", no tiene más que ir leyendo todos los capítulos alguna vez.

***USTED ELIGE COMO LEERLO QUE LO DISFRUTE***

# INTRODUCCIÓN

He creído necesario comentar algunas ideas previas sobre el contenido de este libro que sirvan a su vez como aclaración para usted, amigo lector.

En primer lugar, debe saber que usted no va a leer un libro científico.

El material que va a encontrar a lo largo de estas páginas proviene de un profundo y extenso estudio personal de diversas corrientes del conocimiento del hombre, así como de mi exploración interior y de mi investigación en el campo de la clínica médica con orientación holística. Esta es una experiencia individual que no tiene peso estadístico todavía, por lo que no se puede generalizar como conocimiento.

En Occidente impera la filosofía positivista ("ver para creer") con su mejor exponente, la ciencia occidental.

Para que una verdad sea aceptada como tal, debe pasar previamente por un exhaustivo proceso de investigación, en el que es sometida a pruebas estadísticas, luego de las cuales, en caso de que pase favorablemente, se acepta.

Este enfoque, como todo en la vida, tiene enormes ventajas y algunos inconvenientes.

Una de sus más grandes ventajas es la seriedad. Cuando una nueva verdad científica sale a la luz, esto significa que fue probada cientos de veces bajo condiciones de laboratorio. Usted puede estar "seguro" frente a cualquier novedad científica, ya que en esto no existe la improvisación.

En cuanto a las desventajas que presenta, tenemos que aquellas cosas que no pueden verificarse aún en condiciones de laboratorio pasan a ser meras hipótesis sin demostración.

¿Cómo demostrar la existencia de una energía vital en el aire (Prana en India, Chi en China)?

¿Cómo demostrar las corrientes de energía que recorren el cuerpo humano y .que los chinos llaman meridianos?

¿Cómo demostrar el pasaje de energía en la imposición de manos?

¿Cómo demostrar en condiciones de laboratorio la existencia del inconsciente tal como Freud la postuló?

¿Cómo se puede demostrar científicamente la existencia del alma?

Estos y otros muchos interrogantes tienen la misma respuesta: NO SE PUEDE (aún).

En Oriente, en cambio, el enfoque es totalmente distinto. Cuando se postula determinada verdad, *es cada persona la que debe probarla en sí misma* y tratar de encontrar si esta verdad se ajusta a su vida o no. Es decir que lo que impera en Oriente es el camino místico, la experimentación personal, la "prueba interna" en contra de la "prueba externa" de Occidente.

Este libro trata de temas que en Occidente no han sido demostrados, aunque están en vías de serlo algún día.

Resulta importante darse cuenta de que todo lo que hoy se acepta como científico, en algún momento no lo fue hasta que se pudo demostrar. Mientras tanto, sólo fue una hipótesis.

Yo he decidido con el transcurso del tiempo ampliar mi campo de comprensión del hombre todo lo posible, teniendo para esto una mentalidad abierta y desoyendo las premisas de la filosofía científica tradicional (ya que de haberlas seguido no hubiera podido dar ni un solo paso).

De esta manera me ha sido posible introducirme en un mundo fascinante y pleno de conocimientos jamás imaginados por mí hasta ese entonces.

Para que usted pueda comprender esto un poco mejor, puede resultarle útil que conozca mi propia historia de vida.

Desde que tengo memoria, recuerdo mi interés por los temas misteriosos o mágicos. Cualquier historia sobre cosas sin explicación clara resultaba para mí de enorme interés, me sentía atraído hacia ellas de manera irresistible.

Así fue como a los quince años asistí por primera vez a unas jornadas sobre parapsicología que dictaba el R. P. Oscar González Quevedo, director por ese entonces de la carrera de parapsicología de la Facultad Anchieta de San Pablo, Brasil.

Por esa misma época también comencé a leer temas como la ovniología (el estudio científico sobre el fenómeno OVNI).

Un año más tarde me encontré leyendo toda la serie de libros de LOBSANG RAMPA, ese inglés que develó en Occidente tantos conocimientos sobre los lamas tibetanos, que para mí resultaron fascinantes.

A los diecinueve años comienzo mis estudios de medicina que finalizo seis años más tarde.

Una vez recibido de médico, ingreso como residente de clínica médica pediátrica en el hospital Pedro de Elizalde, en Buenos Aires.

Es en este hospital donde comienzo a tener algún pan- tallazo fugaz sobre lo que luego sería mi especialidad, la medicina holística. En ese período conozco a un médico de la sala de meningitis del servicio de infectología del hospital, el Dr. Touceda, quien postulaba que *ninguna meningitis era casual*. Él encontró que en un porcentaje enorme de estos niños existían antecedentes en padres o abuelos de procesos cerebrales, ya sean vasculares, tumorales o de otra etiología.

Si bien yo no continué mi contacto con este médico, sí me sembró el interrogante sobre una explicación que iba más allá de lo puramente infectológico y directo (germen = enfermedad).

Mientras, estaba en primer año de mi residencia realizo el curso de Control Mental Silva, que me resultó apasionante. Luego del curso comencé a practicar tímidamente con los pacientes internados, tratando de enseñarles a que utilizaran su mente para ayudar en su curación (claro que todo esto era a espaldas de los demás médicos del servicio). Tres años después realicé el curso superior de control mental con el mismo José Silva en persona.

Una vez terminada mi residencia de tres años, comencé a concurrir al servicio de neumonología infantil (especialidad que se encarga del estudio y tratamiento de las enfermedades de las vías respiratorias en los niños) del Hospital de Clínicas José de San Martín, también en Buenos Aires. Mi jefe en ese servicio era el Dr. Víctor Badaracco, quien resultó ser el catalizador más importante en mi transformación interior.

Un día, estando en el servicio, el Dr. Badaracco me entregó un artículo de la revista DISCOVER que se titulaba "LA MENTE SOBRE LA ENFERMEDAD", y me dijo que lo estudiara ya que lo íbamos a comentar más adelante.

Se podría decir que todo fue *antes y después* de leer este artículo. En él se mencionaban a los investigadores más importantes de la actualidad sobre los estados mentales y su influencia sobre el cuerpo físico, que llegaba tan lejos que ya se estaba utilizando en Estados Unidos para ayudar y/o conseguir la curación. Todo lo que yo siempre había imaginado sobre una posible curación a través de la mente u otro cuerpo superior incluso, ¡se estaba haciendo! Nombres como Simonton, Jampolsky, Siegel, Pert, Borysenko, pasaron a ser ahora mis "héroes" como en la adolescencia.

Por un tiempo más continué concurriendo al servicio, pero mi inquietud sobre una forma más profunda de tratamiento de la enfermedad era cada vez mayor.

Finalmente, un día decidí incursionar en el terreno de la psiquis, para lo cual comencé un curso de Psicoterapia Gestáltica y Técnicas psicoterapéuticas que dictaba Mabel Allerand en su propio centro.

Descubrir el plano emocional del ser humano resultó sumamente enriquecedor para mí, que venía de una escuela absolutamente incrédula y descalificadora del tema psicológico.

Este curso de psicoterapia gestáltica duró casi tres años; tres años en los cuales mi campo de conciencia tuvo una apertura tan enorme que no sé si existe alguna forma de medirlo en forma real. Ya el ser humano no era un conjunto de órganos, sino que era una TOTALIDAD integrada por cuerpo, emoción, mente y espíritu. Lo que ocurría en algún lugar del ser, aunque

fuera recóndito y solitario, repercutía en el resto de esa totalidad, como las ondas que se generan en el agua cuando se tira una piedra en un lago.

Paralelamente con el curso de psicoterapia, tuve contacto con otra persona que también resultó un maestro para mí.

Leyendo una revista sobre crecimiento interior, veo un aviso sobre la recuperación visual sin lentes. Yo, con veinte años de anteojos por un astigmatismo miópico importante, en cuanto lo leí tomé el teléfono y llamé, obteniendo una cita para esa misma semana.

Cuando concurrí al consultorio, me encontré con este maestro, el Dr. Raúl E. Flint. De él escuché por primera vez las palabras *armonización*, *holismo*, *meridianos chinos*, etc.

Asistí a ese consultorio en forma semanal durante seis meses, mientras en mi casa realizaba los ejercicios y técnicas que él me enseñaba. Llegué a realizar dos horas diarias de ejercicios de distinto tipo.

Durante las consultas, Raúl combinaba técnicas muy variadas, como la psicoterapia, la acupuntura, el shiatzu, la visualización creativa, etc.

Como resultado de estos meses de intenso trabajo, sobre todo interior, mi visión mejoró enormemente, ya que recorrí de los 3/10 de visión al comienzo del tratamiento hasta la visión normal, es decir 10/10.

Corno el tratamiento de recuperación visual lo comencé en enero, para abril yo ya tenía Ja inquietud de aprender medicina china y acupuntura, por lo que comencé mi primer curso de acupuntura en el Instituto Médico Argentino de Acupuntura, que duró hasta fin de año.

En Buenos Aires existen dos centros de importancia para la formación de médicos en acupuntura: el Instituto Médico Argentino de Acupuntura y la Sociedad Argentina de Acupuntura.

Como ambas difieren un poco en el enfoque del paciente y en criterios de tratamiento, decidí al año siguiente iniciar el curso de acupuntura en la Sociedad Argentina de Acupuntura, curso que duró dos años.

No debo olvidarme tampoco de mis incursiones en el tratamiento en base al color llamado Cromoterapia que realicé con Liliana Gramano, autora de varios libros sobre el tema, como también sobre gemoterapia, gemomedicina y poder mental.

También en forma paralela a la psicoterapia estudié el tratamiento con remedios florales, hecho que me abrió un campo enorme en lo que hoy se denominan las "medicinas blandas". Cada vez que trato a una persona con remedios florales siento como que se está produciendo algo muy parecido a un milagro, ya que se producen efectos maravillosos en forma natural y suave, casi siempre sin dolor ni sufrimiento para la persona.

Además, como son esencias naturales de flores silvestres, su toma se puede combinar con cualquier medicación o con cualquier alimentación, por lo que su administración se ve muy facilitada.

No podría terminar este breve recordatorio sin hablar del plano espiritual, que es uno de los cuatro planos constituyentes del ser humano, y además el más importante.

Mi crianza fue en la religión católica apostólica romana. Posteriormente, como le ocurre a muchas personas hoy en día, tuve mi crisis espiritual aproximadamente en mi adolescencia, y me alejé de la iglesia.

Luego, con este proceso interior de apertura de conciencia no quedó marginado mi plano espiritual.

Se me ocurrió por lo tanto comenzar a vincularme con otros maestros espirituales con los que yo no había tenido contacto por mi formación católica. Fue así como leí el Evangelio de Buda y quedé fascinado de encontrar tanta sabiduría, y además estaba narrado de una manera que se asemejaba a los cuentos de las Mil y Una Noches que leía de niño.

Luego de esto continué con el Bhagavad Gita, el libro sagrado hindú, encontrándome con las enseñanzas de Krishna, ese Dios encarnado que precedió en treinta siglos al Cristo. Allí encontré enormes enseñanzas sobre el alma, la personalidad y el conflicto que surge entre las dos, así como también el método para

meditar sobre este conflicto y de esta manera poder subordinar la personalidad al alma.

Más adelante me encontré con mi instructor, el Maestro Tibetano DJWHAL KHUL, a través de sus libros. Este maestro me ordenó tanto mis conocimientos y me dio tantas explicaciones sobre los más variados temas ocultos para el hombre común, que no termino de saciarme en sus libros. Además, como son veintiséis, creo que no me va a alcanzar mi vida para leerlos en profundidad a todos ellos.

La influencia del Tibetano es tan grande que usted va a encontrar referencias suyas a lo largo de todo este libro. Por lo tanto, desde aquí y donde esté, le envío el más hondo de los agradecimientos.

Otro instructor importante es el Maestro SARAYDA-RIAN, de quien también hago mención en el libro.

Asimismo, debo incluir en esta lista a SAI BABA, avatar que reside en la India, de quien he aprendido innumerables conceptos sobre valores humanos y espiritualidad práctica.

He nombrado a mis instructores pero no a mi Maestro, que es Jesús el Cristo, con quien me reencontré luego de este largo tiempo en que estuvimos separados.

Finalmente, debo hacer mención de dos personas muy importantes que se cruzaron en mi vida no hace mucho tiempo. De una manera totalmente casual me presentaron a Celia de Virzi, una persona increíble y mágica, con la que recorrí caminos muy profundos de mi ser. Ella fue un \* catalizador que disparó en mi interior el reencuentro con mi Propósito y el Camino hacia mi Ser. No puedo con palabras expresar lo que siento hacia este ser tan enorme que en esta vida se ha dado en llamar Celia.

A través de Celia también conocí a Juan Alfredo Ávila, otro ser extraordinario y de un tamaño espiritual enorme.

Ellos dos son los que a lo largo de este tiempo me han estimulado para utilizar las manos en la curación y emplear la curación espiritual, cosa que he estado haciendo en los últimos tiempos, además de intentar confeccionar alguna estadística que pueda servirme más adelante para exponer los resultados.

A ustedes, hermanos míos de tiempos tan lejanos, les dejo mi abrazo eterno.

Usted, amigo lector, va a encontrar a lo largo de estas páginas mucho de mi propia vida y mi propia exploración interior, cosas que constituyen para mí una verdad.

Quiero hacer una acotación final antes de que usted comience a leer este libro.

### **USTED NO DEBE CREER NADA DE LO QUE LEE PORQUE YO LO DIGA**

Lo que es una verdad para mí puede no serlo para usted. Por lo tanto le sugiero lo siguiente:

- 1) Lea todo un párrafo o una idea.
- 2) Preste atención a su corazón. Si en el centro de su pecho usted siente una cierta vibración que coincide con lo que está leyendo, puede incorporar esta idea en su ser. Pero si usted no siente esta resonancia entre su ser y esta idea, debe descartarla de su vida y tomar por otro camino. No todos tenemos los mismos caminos, aunque todos ellos, más tarde o más temprano, terminan en la Fuente, en la Luz, en el Padre. Por lo anterior, no se preocupe si usted siente distinto a los demás. Usted debe ser fiel solamente al Ser Interior, que es su único guía en este camino sin fin.
- 3) A veces puede suceder que dude a pesar de todo y no esté seguro sobre incorporar una idea o no. Bueno, entonces lo que debe hacer es *probarla*, es decir que debe intentar el camino místico, el camino de la exploración interior.

La prueba interior resulta siempre concluyente, por lo que su duda terminará por un sí o por un no.

Espero que disfrute lo que viene como lo he disfrutado yo.

Gracias

# Capítulo 1

## LA ESTRUCTURA DEL SER HUMANO

Según la Sabiduría Antigua transmitida por distintos sabios a lo largo de la historia planetaria (en mi caso particular, ya he mencionado que mi conocimiento de este y de otros temas se debe al estudio de los libros del Maestro Tibetano Djwal Kuhl), el hombre tiene una estructura bastante compleja. No posee solamente un cuerpo físico, sino que está constituido por siete cuerpos.

Ellos son:

- I - ADICO
- II - MONADICO
- III - ATMICO
- IV -BUDDHICO
- V. MENTAL
- VI EMOCIONAL VII. FISICO

El primer plano (Ádico) es el que tiene mayor vibración o mayor frecuencia. Como la energía siempre es la misma, lo único que la diferencia es el rango de frecuencia, es decir, la cantidad de veces que esta energía vibra en una unidad de tiempo (por ejemplo, un segundo).

En cualquier forma de energía que nos fijemos, vamos a encontrar que la diferencia está siempre en su rango de frecuencia. Si tomamos como ejemplo el sonido, veremos que una frecuencia fija determina una nota musical fija también, y que si la frecuencia cambia, entonces esa nota musical pasa a ser otra. La nota DO central del piano tiene una frecuencia igual en cualquier parte del mundo. Es más, si usted coloca un sintetizador electrónico en esa frecuencia, dará la misma nota musical. Si usted mide la frecuencia cuando toca el DO en cualquier otro instrumento, podrá comprobar que es la misma en todos los instrumentos.

En caso de aumentar o disminuir esta vibración, habrá perdido el DO para encontrar otra nota musical (de acuerdo a la frecuencia de que se trate).

En lo que respecta a la relación entre la energía y la materia, el Tibetano refiere lo siguiente:

*"...el espíritu no es más que materia en su mayor grado de vibración; la materia no es más que espíritu en su menor grado de vibración..."*

De esta manera llegamos a las siguientes conclusiones importantes:

- 1 - Los planos se ordenan desde un rango de mayor vibración a un rango de menor vibración.
- 2 - Los planos se ordenan desde lo más espiritual (el primero) a lo más material (el séptimo).
- 3 - Los planos se ordenan desde lo más sutil (el primero), a lo más denso (el último).

Sólo el último plano es el que nosotros conocemos con mucho detalle, dado que es el único al que se puede tener acceso a través de los sentidos.

El resto de los cuerpos, por tener un rango de frecuencia más elevada (incapaz de ser captada por nuestros limitados sentidos físicos), no son accesibles en forma directa.

Estos cuerpos (o planos) no son materiales debido a su rango vibratorio, es decir que son cuerpos de energía pura de diversa frecuencia. Debido a esto se los denomina *cuerpos sutiles*.

Para comenzar a describir la conformación del hombre, nos vamos a organizar yendo desde lo más denso a menos denso, que es lo mismo que decir que iremos de un rango de menor vibración a un rango de mayor vibración de energía, o lo que es lo mismo, iremos de lo más material a lo más espiritual (ver figura 1.1).

Finalmente, resulta importante destacar también dentro de las generalidades, que cada plano está subdividido a su vez en siete subplanos que siguen las mismas reglas de los planos mayores, es decir que van de lo más sutil (el primer subplano) a lo más denso (el séptimo subplano).

## **CUERPO FISICO (VII PLANO)**

Este cuerpo físico al que me estoy refiriendo es el que todos conocemos. Es nuestro cuerpo material. Es el cuerpo que tan bien y tan profundamente ha estudiado la medicina tradicional, así como la biofísica y la bioquímica.

Pero me parece importante en este momento hacer algunas disquisiciones, como para que replanteemos algunas cosas sobre él.

Existen dos conceptos muy importantes en relación con nuestra idea sobre el cuerpo que seguramente lo sorprenderán. A su vez, estos dos conceptos son cruciales para comprender mecanismos de curación que luego veremos.

## **IMPERMANENCIA**

Supuestamente, usted no dudaría en responderme si yo le pregunto dónde termina su cuerpo o cuál es su límite. Rápidamente contestaría que es la piel.

Ahora bien, ¿realmente es la piel un límite neto del hombre?

La respuesta, como vamos a ver ahora, es NO.

Pero esto puede ser difícil de comprender desde lo teórico puro, así que lo vamos a desarrollar con ejemplos concretos.

Comencemos con el intercambio líquido diario.

En forma diaria, una persona normal promedio (en medicina se estipula una persona promedio como un adulto de 1,70 m de altura y más o menos 70 kg de peso) ingiere entre 1 y 1,5 litros de líquido entre la bebida y el agua contenida en los alimentos.

Asimismo su organismo elimina en forma total, entre sudor, orina, el agua contenida en la materia fecal, etc., una cantidad igual que la ingerida ese día.

En condiciones normales existe un balance casi perfecto entre lo que entra y lo que sale, dado que si una persona pierde más de lo que ingiere termina en un estado de depleción de líquidos, estado que se conoce como deshidratación.

Si tomamos el caso opuesto, es decir aquel en que una persona elimina menos de lo que ingiere, termina en un estado de plétora de líquidos en su cuerpo (sobrehidratación, edema).

Es importante destacar aquí que el líquido eliminado **NO ES EL MISMO QUE SE INGERIO**, vale decir, que *lo que usted ingiere reemplaza una parte de su cuerpo que usted está desechando*.

De acuerdo a todo lo antedicho:

a - Por día *usted está intercambiando con el planeta 1,5 kg* en forma de líquidos.

b - Por día usted renueva 1,5 kg de su cuerpo.



Vayamos ahora a los alimentos sólidos.

Supongamos, como un promedio bajo, que una persona normal ingiere 0,5 kg de alimentos en forma diaria (esto, por supuesto, está sujeto a variaciones individuales).

Esto mismo es lo que usted elimina como materia fecal, sumado a la materia sólida que se elimina solubilizada en la orina.

Aquí también hay renovación de materia, aunque en muchísima menor cantidad, dado que casi toda la materia fecal corresponde a sustancias no absorbidas en su pasaje por el intestino. Sí existe excreción fecal de sustancias biliares que justamente son las que le dan color a la materia fecal.

Hasta ahora, como hemos visto, tenemos que usted le pide al planeta 2 kg de materia por día, y que a su vez usted le entrega al planeta la misma cantidad de materia, pero que *era parte suya* hasta hoy.

No es de ninguna manera la misma materia que entra, la que sale, sino que es distinta. Es decir que lo que sale... *les reemplazado por materia nueva*'.

A veces, yo simbolizo al cuerpo humano como un tonel con un agujero de drenaje inferior abierto en forma permanente, por donde sale siempre el contenido del mismo (supongamos un líquido, en este caso). A su vez, por su parte superior, en forma permanente este tonel recibe la misma cantidad de líquido que pierde, por lo que su contenido siempre es el mismo en cantidad, aunque no en su composición, dado que lo que entra es completamente

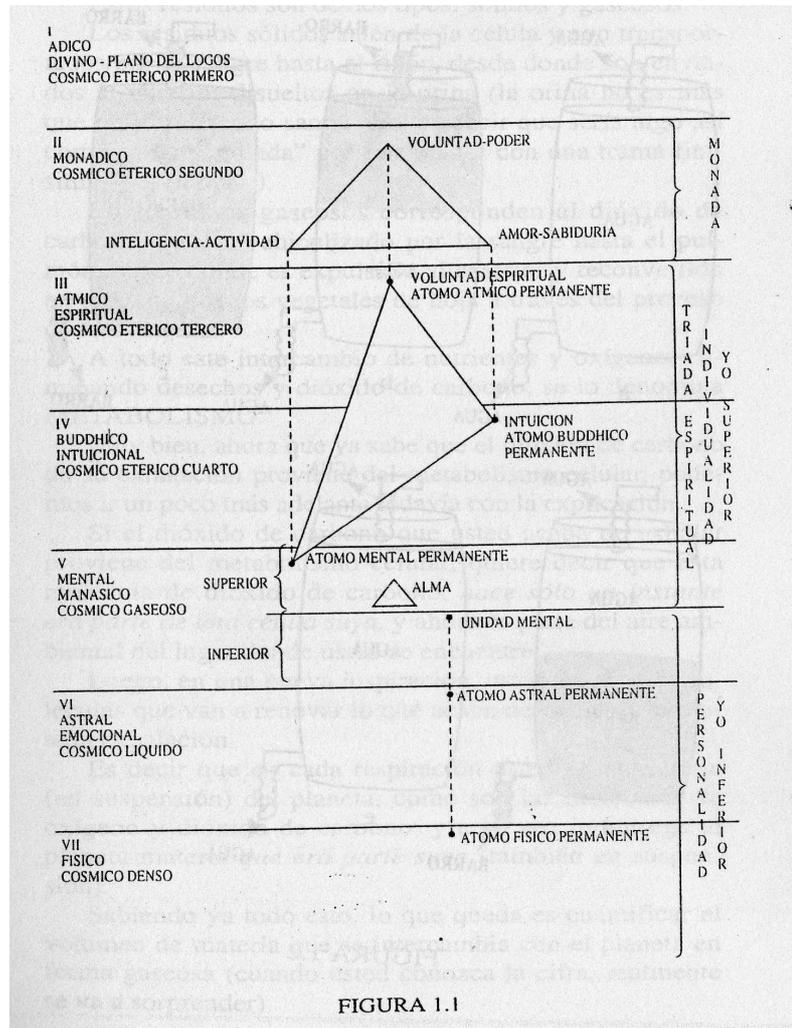


FIGURA 1.1

nuevo y no tiene nada que ver con lo que está perdiendo por su orificio de salida inferior (ver figura 1.2.a). Si usted cambia lo que ingresa en este recipiente (ver figura 1.2.b), en poco tiempo todo el contenido del mismo habrá cambiado [parte c) de la figura].

Por supuesto que el camino inverso siempre es realizable, es decir que si usted vuelve a echar agua en el tonel, en poco tiempo éste estará repleto de la misma y se habrá limpiado internamente [partes d) y e) de la figura].

La conclusión, en lo que respecta a nuestra composición, es la siguiente:

*USTED ES 2 KG DISTINTO DE LO QUE FUE AYER* Por lo tanto:

### *SU CUERPO NO ES PERMANENTE*

Si existe alguna característica en la naturaleza, ésa es la IMPERMANENCIA.

Ahora bien, usted se preguntará:

"¿Por qué este hombre insiste tanto con el tema de la impermanencia?"

Porque *es la base del principio de la curación*. Si usted sabe que en forma permanente está reemplazando sus componentes, lo único que tiene que hacer es mejorar la calidad de lo que entra, y lentamente, con el paso del tiempo, va a ir mejorando TODO el sistema (dado que los componentes viejos van siendo reemplazados por los nuevos).

*USTED PUEDE REEMPLAZAR LA ENFERMEDAD POR SALUD, SI MEJORA LO QUE  
INGRESA EN SU CUERPO EN FORMA DE ALIMENTOS, LIQUIDOS,  
PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, OBJETIVOS DE VIDA, ETC.*

Esta es la base de la medicina natural o de la macrobiótica.

Aun en forma diaria,

### *TODO CAMBIA*

Un ejemplo por demás contundente de lo que acabamos de ver, es el de la respiración.

Una persona promedio, en cada *respiración*, ingresa al pulmón 350 ml de aire para el intercambio gaseoso (en realidad la cifra exacta es de 500 ml, pero parte de este volumen ocupa zonas del aparato respiratorio que no intercambia gases con los glóbulos rojos —por ejemplo el aire que queda en la tráquea y grandes bronquios— por lo que el volumen neto de intercambio se reduce a 350 ml).

Con cada inspiración, usted ingresa a su organismo moléculas de oxígeno ( $O_2$ ) y de dióxido de carbono ( $CO_2$ ).

El oxígeno pasa al torrente sanguíneo (transportado por los glóbulos rojos) para luego ingresar en las células y servir como parte del metabolismo celular.

Con cada exhalación, usted elimina dióxido de carbono en gran proporción.

Ahora bien, este dióxido de carbono que usted exhaló, ¿de dónde vino?

Para explicar esto tengo que mencionar algo sobre el metabolismo celular (ver figura 1.3).

Cualquier célula orgánica necesita generar energía para su normal funcionamiento. Para esto cuenta con una estructura interna que le permite "quemar" el combustible celular (en su mayor parte constituido por glucosa) en presencia de oxígeno. Luego que se realizó este proceso y se generó la energía, quedan residuos que deben ser eliminados.

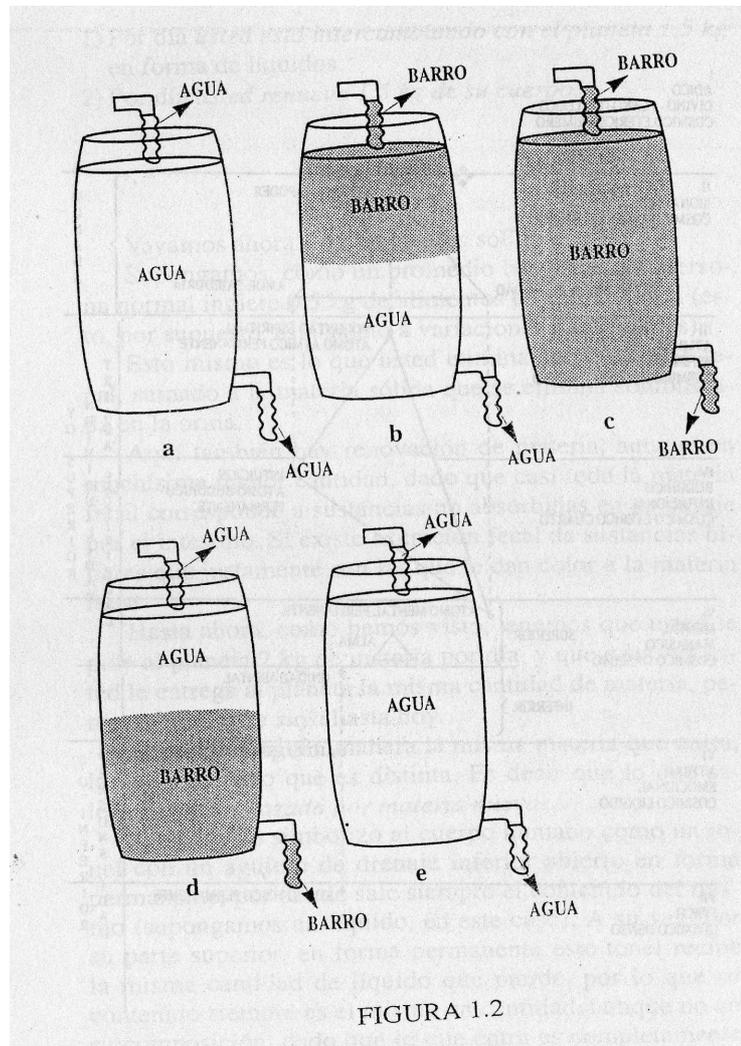


FIGURA 1.2

Estos residuos son de dos tipos: sólidos y gaseosos.

Los residuos sólidos salen de la célula y son transportados por la sangre hasta el riñón, desde donde son enviados al exterior disueltos en la orina (la orina no es más que un ultrafiltrado sanguíneo, es decir que sería algo así como sangre "colada" por un colador con una trama finísima —el riñón—).

Los residuos gaseosos corresponden al dióxido de carbono, que es vehiculizado por la sangre hasta el pulmón, desde donde es expulsado al exterior y reconvertido en oxígeno por los vegetales de hoja a través del proceso de fotosíntesis.

A todo este intercambio de nutrientes y oxígeno, eliminando desechos y dióxido de carbono, se lo denomina METABOLISMO.

Muy bien, ahora que ya sabe que el dióxido de carbono de su exhalación proviene del metabolismo celular, podemos ir un poco más adelante todavía con la explicación.

Si el dióxido de carbono que usted acaba de exhalar proviene del metabolismo celular, quiere decir que esta molécula de dióxido de carbono, *hace sólo un instante era parte de una célula suya*, y ahora es parte del aire ambiental del lugar donde usted se encuentre.

Luego, en una nueva inspiración, usted incorpora moléculas que van a renovar lo que acaba de expulsar durante la exhalación.

Es decir que en cada respiración usted toma materia (en suspensión) del planeta, como son las moléculas de oxígeno y dióxido de carbono, y a su vez le entrega al planeta materia *que era parte suya* (también en suspensión).

Sabiendo ya todo esto, lo que queda es cuantificar el volumen de materia que se intercambia con el planeta en forma gaseosa (cuando usted conozca la cifra, realmente se va a sorprender).

Ya habíamos dicho que el volumen real de una inspiración que se intercambia con la sangre es de 350 ml.

Una persona adulta respira como promedio entre 16 y 20 veces por minuto. Pero para redondear, vamos a estimar una frecuencia de 15 respiraciones por minuto. Entonces, el volumen respirado por minuto es de  $350 \times 15 = 5.250$  ml/min.

En una hora (60 minutos), el volumen sería igual a  $5.250 \times 60 = 315.000$  ml.

En un día (24 hs.) sería  $315 \times 24 = \text{¡}7.560 \text{ litros!}$

¿Alcanza a tener usted una idea de lo que esta cifra significa?

### ***USTED INTERCAMBIA CON EL PLANETA 7560 LITROS DE AIRE POR DIA.***

Ahora quisiera ir un poco más lejos todavía, desarrollando el concepto de...

## **INTERDEPENDENCIA**

Anteriormente dije que una molécula de dióxido de carbono que había formado parte de una célula suya (supongamos una célula hepática), en algún momento es exhalada por usted y pasa a integrar el aire ambiental.

Si usted estuviera en la misma habitación que yo, ¡PODRIA YO INHALARLA!

Si la inhala, ¡esta molécula ahora pasa a ser PARTE MIA! (tal vez formando parte de una molécula de bicarbonato o integrando una molécula intracelular). El circuito se completa en forma perfecta si en la habitación existe una planta, ya que ésta toma el dióxido de carbono y, a través de la fotosíntesis, produce energía para sí y al mismo tiempo elimina oxígeno que es incorporado por mí.

Lo que hace tan sólo 5 minutos era parte de una célula hepática suya, ¡ahora tal vez sea parte de una célula renal mía!

La conclusión de esto es obvia: *TODOS ESTAMOS INTERCONECTADOS*

Por lo tanto: *TODOS NOSOTROS INTERDEPENDEMOS*

Sí...

*UNA PARTE DE SU CUERPO AHORA ES PARTE DEL MIO LA SEPARATIVIDAD NO EXISTE*

*La creencia de la separatividad (tan arraigada en la humanidad) es refutada con cada respiración de cada humano sobre el planeta.*

El Concepto de UNIDAD de las filosofías orientales, en el que todo pertenece al TODO y es indivisible, encuentra una demostración en cada molécula que integra nuestro cuerpo físico.

Además, este concepto de UNIDAD se comprueba no sólo en el momento presente, sino que también abarca la...

### **UNIDAD E INTERDEPENDENCIA EN EL TIEMPO**

¿Le resulta difícil de comprender?

Veamos:

Nuestro planeta siempre ha tenido la misma composición química. Es decir que siempre ha tenido la misma cantidad de sodio, de potasio, de magnesio, de calcio, de cloro, etc., etc.

A lo largo de las edades, TODOS los seres que han venido al planeta (incluidos los animales y vegetales) le han "pedido prestada materia al planeta". Es decir que para venir a la vida, han tenido que tomar materia del planeta con el fin de formar sus cuerpos.

Entonces, el planeta le presta a un ser, por ejemplo, una diezmilmillonésima parte de su cantidad total de sodio (éste no es un dato exacto, sino que es figurativo).

Durante su vida, este ser utiliza el sodio hasta que, en el momento de su muerte, "se le devuelve" al planeta este sodio (al desintegrarse el cuerpo, se descompone en sus partes elementales). De esta manera, este sodio volvió al planeta, retornó a su origen.

A la Tierra han venido ya miles de millones de seres humanos a lo largo de las edades (sin contar animales ni vegetales que también utilizan materia planetaria).

Si cada uno de estos seres humanos se hubiera llevado consigo su materia, hoy no quedaría del planeta ni una mota de polvo.

Seguramente usted, amigo lector, ya estará llegando a esta conclusión que sigue:

*¡NOSOTROS VAMOS COMPARTIENDO LA MISMA MATERIA A LO LARGO DEL TIEMPO!*

Esto quiere decir que, por ejemplo, una molécula de potasio que perteneció a Cleopatra (supongamos de una célula intestinal), ¡ahora tal vez esté formando parte de una célula muscular suya!

Tal vez alguna de las muchas moléculas de calcio que usted moviliza en las células musculares de sus ojos para leer esto, haya sido la misma que utilizó Napoleón para mover un dedo dando instrucciones en la batalla de Waterloo.

¿Se da cuenta ahora por qué hablo de la UNIDAD A TRAVES DEL TIEMPO?

*VIVIMOS INTERCONECTADOS.*

*ESTAMOS UNIDOS DESDE LO FISICO. EL LIMITE ES UNA ILUSION*

Nosotros no somos iguales a lo que éramos ayer, y muchísimo menos a lo que éramos hace siete años.

¡No existe ni siquiera una sola molécula de nuestro cuerpo que tenga más de siete años!

NADA en nosotros ahora, es lo mismo que hace siete años atrás.

Yo sé que usted se preguntará qué pasa con las neuronas, porque siempre se dijo que eran las únicas células del cuerpo que no se reemplazaban ya que no morían.

Esto es muy cierto. Pero la respuesta es muy simple.

La neurona en sí misma no muere como el resto de las células orgánicas, cuyo mecanismo de renovación es muerte celular seguida de reemplazo por una célula nueva. La neurona, en cambio, es permanente. /

Supuestamente, la neurona es la misma toda la vida, y no sufre ningún tipo de cambio hasta su muerte.

Pero esto no es así. Si bien la neurona en sí misma es permanente, lo que no permanece es el conjunto de sus componentes, que sí sufren renovación constante.

Por ejemplo, si una neurona tiene en su membrana una molécula proteica que debe ser reemplazada, simplemente se reemplaza.

Sería algo así como la remodelación de una casa, respetando todos los detalles originales de la misma.

Si usted ve la casa, ésta sigue estando aparentemente igual que en el momento de su construcción, supongamos hace cien años.

Si la casa fue remodelada en su totalidad, tal vez ninguno de sus ladrillos sea el mismo, pero "la casa" sigue siendo la misma.

Finalmente, para terminar la explicación del cuerpo físico quedaría desarrollar el tema del...

## **ATOMO FISICO PERMANENTE**

Tal vez cuando veamos el alma y su estructura inmortal. se comprenda mejor el aspecto de los átomos permanentes, pero intentaré aclararlo un poco ahora.

El alma, por supuesto, es inmortal. Esta es inmodificable a lo largo de las edades, pero sí va cambiando sus cuerpos de manifestación (físico, emocional y mental) en cada vida.

Para poder realizar esto, el alma "guarda" consigo algo así como "semillas" sobre las cuales se va a construir cada cuerpo. A estas semillas se las denomina *átomos permanentes*.

El alma sólo puede construir un cuerpo físico si posee el ATOMO FISICO PERMANENTE alrededor del cual erigir él mismo.

Estas semillas no solamente sirven "para construir un cuerpo alrededor de ellas, sino que su función más importante es la de servir *de, memoria* de lo aprendido para cada cuerpo a lo largo de los tiempos.

Es bien sabido que existe una memoria genética en cada núcleo celular, que está determinado por el ADN.

TODAS las condiciones y todos los posibles problemas están determinados en su código genético. Todo aquello que usted heredó de sus padres se encuentra encerrado allí. El ADN representa en el nivel físico la función del átomo permanente (en este caso físico).

Todo lo que uno mejora o evoluciona a lo largo de las edades queda guardado (grabado) en su código genético, y es transmitido a su descendencia.

Está claro que toda forma de evolución o mejora adquirida en el nivel físico quedará guardada en el código genético. Pero, ¿cómo guardamos todo aquello que aprendemos en los niveles supra-físicos como el nivel emocional, el mental o el espiritual?

La respuesta está en los átomos permanentes de cada plano.

De esta manera, si usted en su vida logra un verdadero crecimiento interior y encuentra un importante equilibrio emocional, esto no se pierde sino que queda grabado en su átomo emocional permanente.

Cuando usted reencarne, sin ningún tipo de esfuerzo será muy equilibrado emocionalmente, aún de niño (ya que el equilibrio lo trae de una encarnación anterior).

Lo mismo ocurre si el crecimiento o el aprendizaje se produce en el nivel mental o con respecto a cualidades espirituales.

Como esto ocurre en todas las esferas del conocimiento del hombre, se puede entender a los niños prodigio" como seres que expresan en esta vida lo que han aprendido en otras, gracias al almacenaje de lo aprendido en cada átomo permanente.

### *TODO QUEDA GRABADO EN LOS ATOMOS PERMANENTES*

En los cuerpos espirituales también encontramos átomos permanentes que mencionaré en su oportunidad.

El átomo físico permanente se ubica en el subplano más elevado del cuerpo físico, es decir, en el primero (ver figura 1.1).

Así como existe un átomo físico permanente, también existe un átomo emocional y un átomo mental permanente (en el caso del cuerpo mental inferior, el átomo permanente se llama *unidad mental* —ver más adelante—).

## **CUERPO ETÉRICO**

A partir de aquí, los cuerpos dejan de ser físicos, materiales, en sentido estricto. Comenzamos a desarrollar los que se denominan cuerpos *sutiles*, ya que no tienen masa pero sí energía.

El cuerpo etérico comparte el VII plano de la estructura del ser, junto con el cuerpo físico (ver figura 1.1).

Es un cuerpo de energía (como si fuera un cuerpo de luz), que tiene la forma exacta del cuerpo físico. Para imaginarlo, tendríamos que pensar en una red de hilos de luz que va tomando la forma del cuerpo en todos los detalles (incluidos todos los órganos, huesos, vasos, nervios, etc.).

Sería algo parecido a los dibujos o diagramas del cuerpo humano hechos por computadora.

Cuando las personas imaginan esto, en general lo hacen tomando como molde al cuerpo físico, pero la realidad es totalmente inversa:

### **EL CUERPO ETÉRICO ES EL MOLDE SOBRE EL CUAL SE FORMA EL CUERPO FÍSICO**

Sí, el cuerpo físico se adecua, se acomoda, se amolda a la forma que previamente tiene el cuerpo etérico.

Por lo tanto, cada órgano, cada víscera, cada hueso, tiene su contraparte etérica.

La próxima pregunta sería:

¿Y para qué sirve este cuerpo etérico?

Dos son las funciones fundamentales de este cuerpo:

#### **a) Conferir vida**

En India, al cuerpo etérico también se lo denomina *vital*, porque es el encargado de *conferirle vida* al cuerpo físico. Es éste el "soplo vital" sin el cual no es posible la existencia de ningún tipo de vida en ningún reino.

Los seres humanos tenemos cuerpo etérico, así como los animales y los vegetales.

¡Hasta el planeta mismo tiene un cuerpo etérico planetario!

Es el cuerpo etérico el que tiene la *capacidad de cohesión* para mantener unidas a las distintas partes del organismo, conformando un todo organizado.

Sin cuerpo etérico, el cuerpo físico inevitablemente comienza a disgregarse en sus componentes básicos, porque ya no hay nada que lo ligue, que lo mantenga unido.

La disgregación de un cuerpo físico luego de separarse el cuerpo etérico, es lo que nosotros llamamos muerte (esto lo veremos con más detalle en el capítulo sobre la muerte).

La energía del cuerpo vital (o etérico) es, entonces, la que confiere vida y cohesión a las moléculas que conforman nuestro cuerpo físico.

La ciencia, en su actual estado de evolución, podría estar en condiciones de "construir" un cuerpo físico, pero lo que no puede es conferirle *vida*.

Para que exista la vida es necesario mucho más que un conjunto de células; es necesario que exista *energía vital*, y esto sólo lo puede brindar este cuerpo.

No estaba tan desacertada la autora de Frankenstein al idear su personaje, ya que el doctor pudo "formar" el cuerpo en base a partes de otros cuerpos sin vida. Cuando finalmente tuvo completo el cuerpo, su gran problema era *darle vida*.

Entonces es cuando intenta darle la vida con algún tipo de energía. En su caso, la toma de la electricidad (todas nuestras células tienen potencial eléctrico).

De esa manera, el monstruo cobró vida.

#### **b) Intermediación entre los cuerpos sutiles y el físico**

El cuerpo etérico tiene otra función muy importante además de dar vida.

### **SIRVE DE INTERMEDIARIO ENTRE EL RESTO DE LOS CUERPOS SUTILES Y EL CUERPO FÍSICO**

Sería algo así como un interconector, ya que los otros cuerpos tienen demasiada vibración.

Por definición, el éter es un estado intermedio entre la energía y la materia, y exactamente eso es lo que convierte al cuerpo etérico en un plano intermedio entre los cuerpos totalmente energéticos y el cuerpo totalmente material.

Seguramente usted tendrá algún aparato eléctrico o electrónico cuyo voltaje no coincide con el voltaje de la red de su domicilio., por lo que se hace imprescindible que disponga de un *transformador*. A través de él, usted consigue compatibilizar los dos voltajes distintos, y su aparato funciona sin problemas.

El cuerpo etérico funciona de manera semejante. El es el transformador de energía, ya que el "voltaje" de los cuerpos sutiles sería inaceptable para el cuerpo físico.

Toda información o mensaje que provenga de algún cuerpo sutil, necesariamente *debe pasar por el cuerpo etérico*.

En medicina, se utiliza un término para mencionar y definir a los receptores periféricos nerviosos (de dolor, de temperatura, de tacto, etc.).

Se los denomina *transductores*. Esta palabra definiría la doble función que cumplen, ya que *transforman* una forma de energía en otra (por ejemplo, transforman el calor —una forma de energía— en un mensaje eléctrico —otra forma de energía—), y la *traducen*, ya que el calor no se entiende en el "lenguaje" del cuerpo, pero sí se entiende el lenguaje de la transmisión nerviosa.

El cuerpo etérico, en este caso, trabajaría de la misma manera que un receptor nervioso.

Recibiría la información que le llega de algún cuerpo sutil para luego traducirla y transformarla en una información "entendible" para el cuerpo físico.

En el cuerpo etérico se encuentran ubicados los CHA- KRAS, que son centros de energía de los cuales me ocuparé en el próximo capítulo.

El Maestro Tibetano D.K., dice con respecto al cuerpo etérico:

*"...Existe una sustancia universal, fuente de todo, pero tan sublimada y sutil que está realmente más allá del alcance de la inteligencia humana. Comparada con ella, la fragancia más delicada, los danzantes y radiantes rayos solares, la gloria carmesí de la puesta del sol, son burdos terrenos. Es una "red de luz" siempre invisible para el ojo humano.*

*La palabra clave, "sustancia", que sugiere materialidad, es inapropiada. Sin embargo, es útil reducir esta palabra a sus raíces latinas: "sub" que significa por debajo y "sto" que significa permanecer. De manera que sustancia es lo que está por debajo o subyacente.*

*Aunque esta sustancia universal es sutil y fugaz, en otro sentido es aún más densa que la materia misma. Si pudiéramos concebir un agente fuera de la sustancia universal (hipótesis contraria a todo hecho y posibilidad), y que tal agente externo intentara comprimir la sustancia universal o, de algún modo, afectarla desde afuera, se vería, entonces, que la sustancia es más densa que todo material conocido.*

*Inherente a la sustancia y a su eterna contraparte, se halla la vida, la vida incesante. Vida y sustancia son una y la misma; una, y por siempre inseparables, aunque constituyen diferentes aspectos de la realidad una.*

*La vida como electricidad es positiva; la sustancia como electricidad es negativa. La vida es dinámica; la sustancia es estática. La vida es activa o espíritu; la sustancia es forma o materia. La vida es el padre y engendra; la sustancia es la madre y concibe.*

*Además de estos dos aspectos de la vida y la sustancia, hay un tercero. La vida es actividad teórica o potencial, y necesita un campo para actuar. La sustancia lo proporciona, y en la unión de la vida y la sustancia flamea la energía activa.*

*Tenemos así una sola realidad, la sustancia universal, pero al mismo tiempo una dualidad coexistente; vida y sustancia y al mismo tiempo una coexistente trinidad: vida, sustancia y la resultante interacción llamada conciencia o alma.*

*Todo el mundo manifestado surge de la energía (y de los cofactores sustancia y conciencia). Todo cuanto se ve, desde un minúsculo grano de arena a la más amplia extensión del cielo estrellado, desde el salvaje africano hasta un Buda o un Cristo, todo es expresión de energía.*

*La materia es energía en su forma más densa o inferior. El espíritu es esta misma energía en su forma más elevada o sutil.*

*Así pues, materia es espíritu descendente y degradado. Espíritu, por el contrario, es materia ascendente y glorificada.*

*Al adquirir densidad, la energía adquiere o desciende siete grados o planos. El hombre manifiesta tres. Posee su cuerpo físico, su mecanismo emocional y su cuerpo mental,*

*funcionando por lo tanto en tres planos, o está despierto en tres, el físico, el emocional y el mental. Está a punto de reconocer un cuarto y más elevado factor, el alma, el yo, a cuya realidad pronto despertará. Los tres planos superiores, no requieren comentario por ahora.*

*Además de estos siete planos, cada plano tiene siete subplanos. Analizaremos sólo los siete subplanos del físico o inferior.*

*Todos los colegiales conocen tres subplanos de lo físico, o estado sólido, líquido y gaseoso. Existen cuatro planos más sutiles o, más bien, cuatro tipos diferentes de éter. Estos cuatro coexisten con cada uno de los tres subplanos conocidos, y los compenentran.*

*El cuerpo físico del hombre no es una excepción. Tiene también su contraparte etérica, su cuerpo etérico, el cual es positivo, mientras el cuerpo físico denso es negativo. El cuerpo etérico es el factor cohesivo, y mantiene al cuerpo físico vivo y en existencia.*

*La contraparte etérico del hombre o de cualquier cosa física, es de sustancia, de energía y vida universales.*

*Participa de todo, pero no se basta a sí misma, ni existe independientemente. Se nutre de la reserva de energía universal, en donde la contraparte etérica vive, se nutre, y tiene su ser. La energía actúa así por medio del etérico. Esto atañe al hombre también. La energía universal funciona por medio de su cuerpo etérico. Así como el hombre existe en siete planos, también el cuerpo etérico tiene siete puntos de contacto con la energía (los siete chakras), pero como únicamente hay tres planos activos y cuatro dormidos, sólo se han desarrollado tres centros de fuerza, y cuatro aún están sin desarrollar... "*

## **CUERPO EMOCIONAL o ASTRAL (VI PLANO)**

Este cuerpo ocupa el VI plano de la constitución del hombre.

En él *residen nuestras emociones.*

Es más, no solamente moran aquí nuestras emociones, sino que...

### **EL CUERPO EMOCIONAL ES LA FUENTE DE NUESTRAS EMOCIONES**

Si pudiera ser posible alguna vez encomiar a alguien que no tuviera cuerpo emocional (cosa absolutamente imposible), aunque tuviera intactos todos sus otros cuerpos, incluido el físico, esta persona no tendría emociones. No podría tener deseos, ambiciones, sentimientos ni afectos.

¿Comprende ahora por qué le digo que este cuerpo genera las emociones?

Cualquier emoción, para que exista, tiene que generarse en el cuerpo astral previamente (astral y emocional es lo mismo, aunque en Oriente se lo conoce mucho más como astral).

Si usted al leer esto se sorprende o siente inquietud o cualquier tipo de sensación, ésta está siendo generada, creada por el cuerpo emocional.

El cuerpo emocional no pertenece al cuerpo físico ni ocupa ninguna zona especial del mismo, ya que lo *impregna* totalmente.

En cualquier parte del cuerpo vamos a encontrar energía del cuerpo astral.

*Todos los cuerpos sutiles comparten el mismo espacio que nuestro cuerpo físico, aunque sean cuerpos totalmente diferenciados uno de otro. Si bien esto puede ser difícil de entender, se podría explicar con una comparación. Supongamos que usted está frente a una orquesta en un teatro. El espacio dentro del teatro es siempre el mismo. Pues bien, si en el escenario está tocando un solo instrumento, el sonido ocupará *todo el ambiente*. Si a este instrumento se le suman cien instrumentos más. el sonido de éstos *comparte el ambiente* del teatro, aunque cada sonido emitido por un instrumento distinto sea diferente del otro.*

El mismo espacio puede ser llenado por innumerable cantidad de sonidos sin alterar al resto de los ya existentes.

Los distintos cuerpos del ser humano funcionan igual que el sonido, es decir que pueden compartir el mismo espacio siendo totalmente independientes uno de otro.

Ahora bien, aunque el cuerpo astral no sea físico, sí *necesita del cuerpo físico para manifestar* lo que está sintiendo.

Por lo tanto, *el cuerpo físico tiene como función el "hacer física" una emoción que se genere en el cuerpo emocional.*

Para esto cuenta con un sofisticado sistema nervioso, con el circuito límbico cerebral, etc., que le permiten producir una reacción física que demuestre la emoción en forma fehaciente.

Por ejemplo, si una persona se siente triste, esta emoción llega al cuerpo físico y tiene que ser manifestada. Para-realizar esto, el cuerpo recurre sobre todo a su sistema nervioso, y entonces puede generar todo un conjunto de manifestaciones que van a demostrar la tristeza (puede comenzar a llorar, disminuirá su presión arterial, aumentará su frecuencia y profundidad respiratoria durante el llanto, etc.

En muchas ocasiones, sobre todo durante mis conferencias, yo intento explicar la manifestación física de una emoción con el ejemplo de un televisor.

Un televisor toma una forma de energía no material (la onda enviada por la emisora) y la transforma en una imagen física a nivel de la pantalla, que es lo que nosotros vemos.

Ahora bien, esta imagen que usted y yo vemos en el televisor, ¿está generada *dentro* del televisor?

Por supuesto que no.

La imagen está producida en un estudio de televisión que la transforma luego en una onda, que viaja por el aire que es captada por el televisor, que la vuelve a transformar en una imagen visible.

Nuestro cuerpo físico hace exactamente lo mismo que el televisor de nuestro ejemplo.

*Su cuerpo físico, lector, es un televisor.*

El capta lo que está ocurriendo en otros cuerpos (en este caso dimos un ejemplo emocional) y los traduce una respuesta física totalmente correspondiente (podríamos decir textual) con lo que captó de los cuerpos sutiles

Cualquier persona que tenga capacidad de observación, puede darse cuenta de lo que está ocurriendo en los cuerpos sutiles de otra persona con sólo observar detenidamente el cuerpo físico y decodificar sus mensajes.

El cuerpo físico es un libro abierto para los que sabe leer en él.

Incluso tiene la ventaja de que no puede guardar secretos.

Ya que...

*TODO se MANIFIESTA en el cuerpo físico, NADA SE PUEDE ESCONDER físicamente.*

El cuerpo emocional también tiene un átomo permanente, llamado ATOMO ASTRAL PERMANENTE.

Al igual que en el plano físico, el átomo astral permanente se encuentra ubicado en el subplano de mayor vibración dentro del plano astral, es decir, el primer subplano del plano astral (ver figura 1.1).

Alrededor del átomo astral permanente se construye el cuerpo emocional o astral en cada encarnación. Además, en este átomo permanente es guardada la "memoria emocional".

## **CUERPO MENTAL o MANASICO (V PLANO)**

Este cuerpo pertenece al quinto plano e le existen en el ser (ver figura 1.1).

Tiene la particularidad de ser el único que está dividido en dos partes completamente diferentes entre sí.

Los primeros tres subplanos del cuerpo o plano m tal (los subplanos de mayor vibración) forman el CUE PO MENTAL SUPERIOR.

Los restantes cuatro subplanos conforman el CUE PO MENTAL INFERIOR.

## CUERPO MENTAL INFERIOR

El cuerpo mental inferior es lo que nosotros denominamos el *intelecto*, nuestra mente consciente.

Aquí se originan nuestros pensamientos, ya que igual que el cuerpo emocional que era fuente de emociones.

### *EL CUERPO MENTAL ES LA FUENTE DE PENSAMIENTOS*

Estos pensamientos originados en el cuerpo me son captados luego por su cuerpo físico y transforma en actividad neuronal (activación de algunas neuronas, conexión con otras, comunicación de distintas zonas cerebro entre sí, etc.) que va a determinar el pensarais desde el punto de vista orgánico puro.

La actividad neuronal se compone de descargas en algunas neuronas, que a su vez liberan sustancias químicas llamadas *neurotransmisores* cuya función es la conexión química entre distintas células. Son los llamados "mensajeros químicos" intercelulares.

De esta manera, las otras neuronas y otras células si todas) del cuerpo loman conocimiento de lo que usted esté pensando.

Es muy importante entonces que quede bien en claro que el pensamiento NO SE ORIGINA EN EL CEREBRO, sino en el cuerpo mental.

De acuerdo a esto que he dicho, cabría una pregunta:

Si los pensamientos no se originan en el cerebro, ¿podría haber pensamiento *sin* cerebro (al decir "sin cerebro", me refiero a que no haya actividad o función cerebral)?

La respuesta es SI.

El cerebro sólo "materializa", "precipita", "somatiza" un pensamiento, pero esto no lo convierte en *el pensamiento*.

Le recuerdo el ejemplo del televisor.

¿Seguiría existiendo la onda del canal si usted tiene el televisor descompuesto?

Claro que sí. Lo único que va a ocurrir es que en ese televisor que no funciona, usted no va a tener imagen ni sonido. La onda no desaparece simplemente porque *su* televisor no pueda manifestarla.

En el caso del cerebro, si por alguna razón éste se desconecta (supongamos un estado de coma), usted no va a tener manifestación del pensamiento, pero esto no significa de ninguna manera que el pensamiento deje de existir.

Lo único que estaría alterado en este caso es el cerebro, que pertenece al cuerpo físico, es decir a otro plano de la constitución del hombre (al plano del cuerpo físico).

La fuente de pensamientos, al estar ubicada en otro plano completamente distinto, no tiene por qué verse afectada en caso de daño del cerebro.

Todo esto lleva a la conclusión de que *el pensamiento sigue existiendo aunque no tengamos modo de manifestarlo físicamente*.

Es bastante frecuente el relato de personas que han estado en coma, y recuerdan con exactitud el tono de voz de las personas que estaban a su lado. Incluso pueden recordar las conversaciones que se realizaban en su presencia casi con todo detalle.

Por lo tanto, amigo lector, si en alguna oportunidad a usted le toca estar al lado de la cama de una persona "desconectada" cerebralmente, trate de evitar diálogos que

puedan resultar perjudiciales física; emocional, mental o espiritualmente para el enfermo, ya que es posible que lo oiga.

La conclusión más importante en relación al cuerpo mental es la siguiente:

## EL CUERPO MENTAL **NO** ES EL CEREBRO

En realidad, es un estado de energía muy superior a él.

El cerebro simplemente es un sistema muy complejo que tiene la capacidad de hacer físico, "visible", lo que está ocurriendo en su cuerpo mental inferior.

De acuerdo a todo lo visto hasta ahora del cuerpo mental y de su función, en mi humilde opinión los investigadores que tratan de descubrir las zonas de funcionamiento cerebral, se equivocan en sus conclusiones finales.

Ellos, con minuciosa observación y luego de innumerables ensayos de prueba y error, han encontrado a lo largo del tiempo diversos centros que en el cerebro gobiernan distintas funciones. Para llegar a estas conclusiones, muchas veces se utilizó, por ejemplo, la destrucción selectiva de una zona cerebral determinada (o la estimulación selectiva de dicha zona) en animales.

De esta manera, si por ejemplo se destruía una zona cerebral y luego el animal no oía, se concluía que esa zona era la encargada de la función auditiva.

Con la estimulación de la zona ocurría lo inverso, ya que en general la estimulación produce un aumento de la respuesta.

De esta manera, se ha ido confeccionando una especie de "mapa cerebral", donde uno puede ver cuál es el centro de la palabra, de la audición, de la vista, de la sensibilidad, del movimiento voluntario, etc.

Si bien hasta aquí esto es lógico, nosotros sabemos que la *zona cerebral encargada de una determinada función, sólo es responsable de manifestar no de crearla*. En esto reside la diferencia, que creo básica.

Si por ejemplo usted toma la zona de la palabra en un cerebro y la destruye, con seguridad podríamos predecir que la persona portadora de esta lesión no va a poder hablar.

Sería lo mismo si usted toma un aparato de TV y destruye su circuito de audio. Podría predecir con una seguridad del 100 % que no va a escuchar nada en el televisor, pero de ninguna manera esto significa que *el televisor sea quien origina el sonido*.

¿Comprende usted la diferencia?

Si usted piensa algo en su cuerpo mental inferior, pero tiene destruido su centro cerebral de la palabra hablada, resulta obvio para cualquiera que no podrá manifestarlo físicamente, ¡pero también es obvio para usted y para mí que esto no significa que *no lo ha pensado!*

Por lo tanto, no olvide nunca que...

## *PUEDE HABER ACTIVIDAD MENTAL SIN CEREBRO*

La forma a través de la cual el cuerpo mental llega al conocimiento es distinto según sea el superior o el inferior.

En el caso del cuerpo mental inferior, el conocimiento se obtiene a través del *pensamiento analítico*, incluyendo todos los procesos lógicos del pensamiento.

Ya veremos que el cuerpo mental superior tiene otra forma completamente distinta de llegar al conocimiento.

Finalmente, quedaría por decir con respecto al cuerpo mental inferior que también tiene un átomo permanente denominado UNIDAD MENTAL, ubicado en el subplano más elevado del mismo, es decir en el cuarto (ver fisura 1.1).



En este punto, habiendo desarrollado los cuerpos físico, emocional y mental inferior, puedo explicar el concepto de...

## PERSONALIDAD

La personalidad está formada por la *unión de los cuerpos físico, emocional y mental inferior*.

También se la denomina YO INFERIOR, para diferenciarla de la individualidad o Yo Superior que vamos a ver después (ver figura 1.1).

La personalidad es lo que nosotros manejamos, es el tema habitual que nos resulta familiar, ya que es lo que nosotros sabemos de nosotros mismos (en realidad es bastante más compleja, ya que incluye también lo que no tenemos en nuestro consciente). Cuando usted escucha temas de psicología general en distintos lugares, todos se están refiriendo a la personalidad.

Los cuerpos superiores a la misma no son tomados en cuenta por la psicología tradicional, aunque en las últimas décadas existen corrientes psicoterapéuticas que también incluyen al alma como elemento de estudio.

La palabra personalidad deriva de *persona*, que significa *máscara*..

En la antigua Grecia, en el famoso teatro griego, los actores utilizaban máscaras para significar los distintos estados del ser.

Es decir que los actores se colocaban la *persona* (la máscara). De aquí deriva luego la palabra *personaje*.

En nuestro caso, la personalidad es nuestra máscara en esta vida. Es lo que nosotros mostramos al mundo, que es muy distinto a la individualidad o Yo Superior, nuestro verdadero esencial ser (como veremos luego).

La conclusión sería...

**LA PERSONALIDAD ES LA MASCARA CON LA QUE NUESTRA ALMA SE MUESTRA  
FRENTE AL MUNDO •**

## CUERPO MENTAL SUPERIOR

El cuerpo mental superior está formado por los tres primeros subplanos del plano mental, que también habíamos dicho que eran los subplanos de mayor vibración.

En el tercer subplano del plano mental (también puede estar en el segundo), encontramos al ALMA.

El alma es el símbolo del Amor Incondicional, del Amor Divino.

Por lo tanto, es importante darse cuenta que el *Amor Incondicional* está ubicado en el *cuerpo mental* y

*no* en el cuerpo emocional.

"Todas las demás emociones se encuentran ubicadas en el cuerpo emocional, dado que es precisamente este cuerpo quien las genera. Pero el Amor incondicional tiene como fuente a Dios, es el amor universal, por lo tanto su canal de manifestación es el alma. ¡

Si usted quiere buscar el Amor, no debe cometer el error de buscarlo en el cuerpo emocional, porque ahí sólo encontrará una imitación de él.

El único y verdadero AMOR hay que buscarlo en el cuerpo mental superior, y de ahí hacia arriba.

Si usted mira la figura de la constitución del hombre, verá que a partir del cuerpo mental superior dieron comienzo los *cuerpos espirituales*.

Ya expliqué que el alma refleja los cuatro cuerpos superiores al mental.

De aquí en adelante, cuando mencione el *cuerpo espiritual*, estoy incluyendo al cuerpo mental superior y a los otros cuatro cuerpos espirituales.

## Estructura del Alma

La vamos a representar con un triángulo (ver figura 1.1) porque es un reflejo de otros triángulos o tríadas mayores que se encuentran por encima de ella.

*El ALMA es una partícula divina.*

En el Tíbet se la llama también el CRISTO INTERNO.

La función del alma es reflejar textualmente, especularmente (especular quiere decir "*como un espejo*") al espíritu, pero con una vibración aceptable para la personalidad.

El espíritu tiene tanta energía, su caudal vibratorio es tan alto, que es incompatible con el cuerpo físico.

No puede haber contacto entre el cuerpo físico y el espiritual, porque el primero se desintegraría en forma instantánea.

Sería algo así como conectar un grabador a un cable de alta tensión de un millón de voltios.

Para poder ponerse en contacto con el espíritu, nuestra personalidad necesita forzosamente de un "transformador" que sea compatible con su cualidad vibratoria.

Este transformadores el alma.

El alma está ubicada, entonces, *entre* el espíritu y la personalidad.

Cuando describí el cuerpo etérico, dije que éste era un intermediario entre los cuerpos sutiles y el cuerpo físico.

El alma haría una función similar, pero entre el espíritu y la personalidad.

Estos no son los únicos ejemplos de correspondencias, ya que vamos a ver muchos más a lo largo de! libro.

Ahora bien, volviendo al alma, ¿cómo es el alma?

Lo primero que hay que decir, es que es una partícula divina, es decir que *es una parte de Dios*.

Y como parte de Dios, *lo contiene en su totalidad*, aunque *no es Dios en su totalidad*.

Explicaré esto con un ejemplo gráfico.

Si yo tomo una gota del océano, comprendemos claramente que esta gota *no es el océano*. Pero esta simple gota, contiene *en sí misma la esencia* del océano todo.

Todos los secretos, todos los misterios, su composición, el insondable conocimiento del océano, ¡están contenidos íntegramente... en una sola gota!

Por lo tanto, una gota del océano, no es el océano, pero lo contiene en su totalidad, en esencia.

En Oriente se pone también otro ejemplo para tratar de explicar esto. Dicen así:

"Si tomamos cien copas con agua y las colocamos al sol, en todas ellas el sol se verá reflejado en forma completa, y la imagen del sol será la misma en todas, aunque las copas sean distintas. Las almas reflejan a Dios en su imagen total, aunque cada alma en sí misma sea distinta y única con respecto a las demás."

Volviendo al alma, ésta no es Dios, pero es "una gota" de El, razón por la cual contiene toda la esencia divina en sí misma.

El alma contiene el conocimiento perfecto, el poder de Dios y todas las cualidades divinas. Es decir que el alma es eterna, omnipotente, omnisciente, omnisapiente.

## A UN QUE NO SEA DIOS, EL ALMA LO CONTIENE EN SU TOTALIDAD

La pregunta que sigue es inevitable:

"¿Entonces Dios es la sumatoria de todas las almas del universo?"

No. Dios es mucho más que eso, porque es omniabarcante. Más adelante vamos a ver que Dios es *todo lo que existe y todo lo que no existe también*.

El abarca todo el universo manifestado, es decir que todo lo que conocemos, en todos los planos de la existencia, en todos los reinos, pertenece al Dios manifestado.

Pero también existe una "contraparte" de Dios, exactamente igual en tamaño (si es que se puede hablar de tamaño en este caso) y cualidad que *no está manifestada*, que es *abstracta*.

Si habláramos en términos de energía. Dios es *la forma máxima de energía total*. El es la energía en todas sus formas, pero con la cualidad del Amor. Es energía pura que abarca todo lo que existe y también todo lo que *no* existe.

Pero no es energía así nomás, simplemente, sino que es energía inteligente, impregnada de Amor puro, incondicional.

Si tuviéramos que definirlo de alguna manera (cosa que en verdad resulta imposible). Dios sería Amor puro que embebe todo lo conocido y lo no conocido, todo lo que existe y todo lo que no existe.

Dios podría definirse como todo lo que hemos dicho hasta ahora, o también se lo podría definir como *una sola célula de su cuerpo*, lector. Eso es Dios.

El alma está compuesta de:

A - Un centro o Cristo Interno.

B - Una envoltura o Cuerpo Causal.

### A) Cristo interno

El CRISTO INTERNO está habitado por dos grandes seres:

El primero es su *Yo Divino*, la divinidad en usted (la "gota de Dios" de la que hablamos antes)..Este Yo Divino es su parte divina, es la parte de usted que está en comunicación con Dios en forma directa.

Pero este Yo Divino no es autoconsciente, es decir que "no se sabe divino". Esta revelación de la cualidad divina puede llevarle al Yo Divino una enorme cantidad de tiempo. y se va haciendo en forma gradual y muy lenta.

Mientras se mantiene ignorante de su propia divinidad, espiritual mente se dice que está "dormido".

Por esta misma razón se habla del "despertar" espiritual, que no es ni más ni menos que el descubrimiento por parte del Yo de su divinidad (que siempre tuvo).

Este despertar se va dando a través del desarrollo de distintas cualidades espirituales a lo largo del tiempo.

Sólo cuando somos autoconscientes (espiritualmente hablando), el Yo Divino ha despertado.

En general, podemos decir que *todos nosotros* tenemos a nuestro *Yo Divino dormido* en mayor o menor grado.

Nosotros no estamos en contacto con nuestra divinidad.

Ahora bien, como este Yo Divino está dormido, existe otro Ser habitando el centro del alma, llamado el *Ángel Solar*.

Este ser es una entidad espiritual muy elevada, cuya única función es *acompañar a nuestro Yo Divino* mientras esté dormido y *guiarlo hacia la Luz Espiritual*, es decir que nuestro Ángel Solar es quien nos muestra el camino mientras no sepamos andar por nosotros mismos.

El Ángel Solar se encuentra en meditación permanente. para mostrar el camino en todo momento.

En muchas culturas, al Ángel Solar se lo conoce como Ángel de la Guarda.

Llegado el momento en que nuestro Yo Divino se hace cargo (se hace consciente) de su propia divinidad, la función del Ángel Solar cesa, ya que cumplió con su cometido.

En ese momento el Ángel Solar se retira y abandona el alma para cumplir otra misión que se le encomiende.

Por lo que hemos visto, el Ángel Solar cumple la misma función que un maestro. Este va guiando a su discípulo mientras aquél no alcance la maestría. Una vez conseguida ésta, el maestro ya no tiene necesidad de continuar a su lado, y se retira para instruir a otro discípulo.

El discípulo a su vez, como ya consiguió la maestría, podría estar en condiciones, si fuera necesario, de instruir a alguien que lo necesite (se transformaría a su vez en Ángel Solar de otra alma).

Por lo tanto, hasta ahora tenemos lo siguiente:

*CRISTO INTERNO = YO DIVINO + ANGEL SOLAR*

|

## **B) Cuerpo causal**

El CUERPO CAUSAL es la *envoltura del Cristo Interno*.

Es comprensible que algo tan exquisito, tan sublime como el Cristo Interno tenga que tener una cierta protección, una cierta separación con el "afuera".

La sustancia por la cual está compuesto el Cuerpo Causal está donada por el cuerpo mental superior, pertenece a él.

En Oriente se dice que el Cuerpo Causal tiene semejanza con la flor de loto, ya que tiene varias capas concéntricas que protegen su interior.

Por esta razón, y dado que envuelve al Ego (en Oriente se utilizan como sinónimos las palabras Alma y Ego, pero como en Occidente la palabra Ego tiene otro significado no la utilizaré en el libro; sólo he traído este término a colación para comprender el nombre que en el Tíbet se le da al Cuerpo Causal), se lo denomina también el LOTO EGOICO.

El maestro tibetano D.K., dice con respecto al Cuerpo Causal:

*"...oculto en el mismo centro o corazón del loto hay un punto brillante ele fuego eléctrico ele un blanco azulado (la Joya en el Loto). "*

De esta manera define El Tibetano al Cristo Interno, como si fuera una joya en el centro de la flor.

Continuemos con su descripción:

*"...Esta joya está circundada y completamente oculta por tres pétalos herméticamente cerrados.*

*Alrededor de este núcleo central o llama interna, están dispuestos los nueve pétalos en círculos concéntricos de tres pétalos cada uno, formando en total tres círculos..."*

Es decir que hasta ahora hemos descrito cuatro capas concéntricas de tres "pétalos" cada una.

H. Saraydarian, en su inolvidable libro *La ciencia de la meditación*, nos dice:

*"...existe un sol interior que tiene doce llamas que lo cubren. Desde el exterior al interior estas llamas (pétalos) son :*

- tres son las llamas del conocimiento (capa más externa )
- tres las llamas del amor (segunda capa)
- tres las llamas del sacrificio (tercera)
- tres las llamas más recónditas.

*Cuando estos pétalos se extienden gradualmente y cuando las nieblas, cerrazones y nubes se desvanecen, se revela el esplendor interior, derramando su luz. su amor y su poder. Esto tiene lugar como resultado de la meditación fiel, y de una vida de servicio motivado por el amor puro...*

*...La iluminación, por lo tanto, es el proceso de liberar el núcleo interior de luz., que opera a través de doce etapas sucesivas... "*

Como vemos, Saraydarian define con su prosa maravillosa lo que quiero significar aquí:

### **ILUMINACION ES EL PROCESO DE RE-ENCUENTRO CON SU PROPIA DIVINIDAD**

El camino que todos los maestros espirituales han atravesado, es el de la búsqueda de la divinidad en el centro mismo del alma.

La frase famosa "*conócete a ti mismo y conocerás el universo*" quiere decir precisamente que el gran desafío de todos los tiempos, para cualquier ser humano, es el de conseguir abrir lentamente el Loto Egóico y tomar contacto con su Ser Divino.

Para realizar esto, el camino es largo y lleno de pruebas a través de las cuales vamos aprendiendo, creciendo y, encontrando otras cada vez más elevadas, en sus propósitos.

En el camino espiritual, estas pruebas se podrían dividir en cinco grupos. Cada vez que se consigue pasar un grupo, entonces se dice que el individuo ha tenido una *iniciación*.

Las iniciaciones en el camino espiritual son *nueve*, pero con la diferenciación de cinco iniciaciones "mayores".

Además, y volviendo al tema de los pétalos del Loto Egóico, podemos explicar que cada iniciación abre un grupo de pétalos. Vamos a ver seguidamente lo que relata Saraydarian sobre el proceso de las cinco iniciaciones mayores:

*Primera Iniciación: Se da cuando se extienden las primeras cuatro llamas del Loto Egóico. En este tiempo, la luz del Ángel Solar penetra en el área de la glándula pineal. Segunda*

*Iniciación: Cuando se extienden las llamas quinta, sexta, séptima y octava. En este proceso entra en existencia el tercer ojo en total plenitud y el hombre se ilumina en alto grado.*

*Tercera Iniciación: Se da cuando se extiende la novena llama. En esta etapa, la persona está inundada de Luz espiritual.*

*Cuarta Iniciación: Aquí las tres llamas más recónditas se abren y la vida del hombre se convierte en un servicio para la humanidad. En este punto la Mónada se derrama dentro de su personalidad y su medio ambiente con gran esplendor. En esta etapa es cuando se libera al Ángel Solar.*

*Quinta Iniciación: En esta etapa el hombre es elevado al plano espiritual, y allí trabaja con Conciencia Verdadera... "*

Con un fin didáctico, voy a enumerar someramente las nueve iniciaciones como lo hace el Maestro Tibetano: "...

**Primera Iniciación.** *El Nacimiento. Liberación del control del cuerpo físico y sus apetitos.*

**Segunda Iniciación.** *El Bautismo. Liberación del con, rol de la naturaleza emocional y de la sensibilidad egoísta del yo inferior.*

**Tercera Iniciación.** *La Transfiguración. Liberación del antiguo autoritarismo de la triple personalidad, marcando un momento culminante en la historia de todos los iniciados.*

**Cuarta Iniciación.** *La Renunciación (Crucifixión). Liberación del propio interés y renunciamiento de la vida personal en bien del todo mayor. Hasta la conciencia del alma deja de tener importancia y es reemplazada por una percepción más universal., cercana a la Mente Divina.*

**Quinta Iniciación.** *La Revelación. Liberación de la ceguera que permite al iniciado ver una nueva visión. Esta visión concierne a la Realidad, que está más allá de cualquier otra, sentida o conocida hasta ahora.*

**Sexta Iniciación.** *La Decisión. Libertad de elección.*

**Séptima Iniciación.** *La Resurrección. Liberación del aferramiento de la vida fenoménica en los siete planos de nuestra Vida planetaria, siendo en realidad la 'elevación fuera del plano físico cósmico o sobre él.*

**Octava Iniciación.** *La Transición. Libertad de la reacción de la conciencia (tal como comprenden esa palabra) v liberación hacia un estado de percepción, una forma de reconocimiento consciente que no tiene relación con la conciencia, según se comprende dicho término. Podría considerarse como la total liberación de la sensibilidad, habiendo sin embargo pleno florecimiento de esa cualidad que denominamos inadecuadamente compasión.*

**Novena Iniciación.** *La Negación. Liberación de todas las formas posibles de tentación, particularmente en lo referente a los planos 'superiores'... "*

En este sentido, el más grande ejemplo de las iniciaciones lo dio Jesús el Cristo.

El Maestro Tibetano dice que la vida misma del Cristo muestra cinco iniciaciones con enorme claridad, que serían:

Primera: el Nacimiento  
Segunda: el Bautismo  
Tercera: la Transfiguración  
Cuarta: la Crucifixión  
Quinta: la Resurrección

Por supuesto, aclaro que solamente un Enorme Ser Espiritual puede mostrar esto en una sola vida. Sólo un ser con la dimensión de Jesús pudo haberlo hecho.

Absolutamente ningún ser humano común puede manifestar cinco iniciaciones juntas. Llevar a cabo cinco iniciaciones puede llevarle al hombre común miles de años.

Hasta aquí, entonces, ya podemos integrar los conocimientos sobre el alma, dando su conformación final:

**ALMA = CRISTO INTERNO + CUERPO CAUSAL**

Habiendo visto la constitución del alma, podemos describir a continuación cuáles son los poderes de la misma.

## Los poderes del alma

De acuerdo al Tibetano, los poderes que tiene el alma de cualquier ser humano, son los siguientes:

- 1 - *Anima*: poder de penetrar en todos los cuerpos resucitar a los muertos.
- 2 - *Mahoma*: poder de incluir o expandirse, o de abarcar el universo.
- 3 - *Laghima*: poder de hacerse liviano, de modo de poder flotar en el aire o caminar sobre las aguas.
- 4 - *Garima*: poder de hacerse pesado.

- 5 – Prapti: poder de predicción de acontecimientos, curar enfermedades, clariaudiencia, clarividencia.  
6 - *Prakamegci: poder de conservar el cuerpo.*  
7 - *Visitvan: poder de autocontrol, dominar a los animales, dominar a las personas.*  
8 - *Ishatvan: poder del dominio universal.*

Prácticamente todos los poderes explicados aquí fueron utilizados por el Cristo durante su vida. Tal vez el único que no figura en los relatos bíblicos, fue el poder de hacerse más pesado.

Como se puede observar, el tema del contacto con el alma es bastante más difícil de lo que muchos se imaginan, pero no imposible.

Muchos de los seres humanos que han intentado el acercamiento al alma, lo han hecho desde el corazón, es decir desde lo emocional.

El Maestro Tibetano dice con respecto al camino que ha de venir:

*"...Hasta ahora, el camino de la mayoría ha sido el del místico, y el del intelectual para pocos, pero la especie humana se halla en un punto en que, basando sus hipótesis sobre las experiencias místicas de muchos, puede progresar desde el sentimiento y la adoración, al conocimiento y, desde el amor a Dios al conocimiento de Dios (lo destacado es mío N.. del A.).*

*Esto sucederá cuando al conocimiento de Occidente se sume la sabiduría de Oriente y se imponga la...*

#### *TÉCNICA DE LA CIENCIA DEL ALMA*

Esta consiste en ocho etapas sucesivas, que son:

**Primera etapa:** control de nuestras relaciones con los demás sintetizadas por la palabra *inofensividad*, definida en Oriente por cinco mandamientos:

- inofensividad
- no hurtar
- veracidad
- continencia
- generosidad.

**Segunda etapa:** *pureza de vida*, tal como la definen las cinco reglas:

- purificación interna y externa
- gozo
- ardiente aspiración
- lectura espiritual
- devoción al Yo Divino.

**Tercera etapa:** *equilibrio.*

**Cuarta etapa:** *correcto control de la forma vital*, por lo tanto, acción directa del alma sobre el cuerpo etérico. El control de la energía de los centros (chakras) y del cuerpo físico, sólo es posible después que el hombre ha obtenido pureza y equilibrio. No se le permite conocer las leyes que rigen la energía, hasta que no haya logrado, por medio de la disciplina, controlar la naturaleza animal y alcanzar un punto donde no sea impelido por los estados de ánimo ni por el egoísmo.

**Quinta etapa:** *abstracción.* Término que abarca el poder de concentrar la conciencia en la cabeza, y actuar allí como alma, o retirar la conciencia exteriorizada hacia las cosas objetivas y tangibles, y dirigirla nuevamente hacia adentro.

**Sexta etapa: atención o concentración.** Significa vivir centralizado, e implica también poner la mente en actividad en vez de las emociones. Así el hombre emocional y físico es controlado por la mente enfocada.

**Séptima etapa: meditación** es atención o concentración prolongada, y otorga el poder de enfocar la mente en el alma y en lo que a ésta concierne, lo cual produce cambios radicales en el organismo, y corrobora la verdad de la afirmación de que "así como el hombre piensa, así es él".

**Octava etapa: contemplación.** Es ese acto del alma que en su propio reino observa las formas y establece contacto con las energías del quinto reino de la naturaleza, o reino espiritual. Este acto es seguido por el descenso al cerebro (por medio de la mente controlada) del conocimiento y energía del alma: esta actividad del alma produce lo que se llama iluminación: la energización del hombre y el despertar de los centros con un ritmo apropiado y progresivo.

## INCOMUNICACION CON EL ALMA

Hasta aquí hemos explicado cómo es la estructura del alma, sus poderes y lo que va a ser la técnica de la ciencia del alma en el futuro.

Sería hermoso imaginar un mundo poblado por seres en contacto con su alma, ya que estaríamos frente a lo que nosotros llamamos un *paraíso*.

Pero esto es algo que en nuestro planeta, por lo menos por ahora, sólo se puede imaginar, dado que prácticamente NO EXISTEN PERSONAS EN CONTACTO PERMANENTE CON SU ALMA.

Nosotros, como personalidad, estamos desconectados del alma, y esta desconexión lleva... ¡millones de años!

Veamos por qué:

En el comienzo de los tiempos, el hombre era un todo con Dios. Vivía totalmente subordinado a El, es decir que todo lo que El ordenaba, se hacía sin más ni más. Como comprenderá, sólo existía el *albedrío divino*, por lo tanto el libre albedrío que conocemos hoy no existía. Tampoco importaba lo que la personalidad pensaba o sentía, dado que funcionaba sólo como un instrumento de Dios.

Con esta total subordinación a lo Divino, todo lo que ocurría era esencialmente perfecto. El hombre vivía en un paraíso.

Pero llegó un momento en que el hombre le planteó a Dios la necesidad de autogobernarse. Creyó que con su sola personalidad como guía podía seguir en El Camino universal.

Frente a este planteo, Dios no tuvo más opción que concederlo, *aun sabiendo que el hombre se equivocaba*.

Muchos preguntan por qué Dios concede algo sabiendo que semejante determinación sólo puede provocar dolor y sufrimiento.

La respuesta es sencilla: Dios accede justamente *para demostrar que tiene razón*.

Voy a explicar esto con un ejemplo:

Si usted acusa a otra persona de ladrón, y él lo golpea, sólo ha demostrado que tiene el poder de hacerlo, pero *no ha demostrado que es inocente*.

Si volvemos al tema de Dios, veremos que El tiene el poder de no permitirle al hombre que intente autogobernarse, pero si así lo hiciera, el hombre siempre hubiera tenido la duda de su capacidad de autogobierno. De esta manera, Dios tuvo la siguiente disyuntiva: o le imponía al hombre su voluntad (dejándolo con la eterna duda), o le permitía seguir solo, sabiendo que inevitablemente el hombre se equivocaría y, más tarde o más temprano, terminaría reconociendo su error y retornando al camino-de la subordinación divina.

Como todos sabemos, eligió la segunda, y el hombre salió del paraíso...

Pero Dios trató de darle una oportunidad a cada ser humano, para el caso de que quisiera volver a la Senda.

Le colocó un espíritu santo, (nosotros ya lo conocemos como ángel solar) en meditación permanente, dado que nuestro propio ser divino está dormido y su despertar es muy lento. De esta manera, cualquiera que quiera acercarse a La Palabra, sólo tiene que escuchar en su interior con mucha atención, dado que esa Voz (la Voz Divina), tiene un volumen bajísimo, casi inaudible.

Usted ahora ya sabe que no está siendo guiado por su alma, sino que *la que tiene el timón de su vida es su personalidad* (de ahora en adelante lo llamaremos el ego).

### PERSONALIDAD = EGO

Ya sabemos entonces que nuestra alma (en realidad el ángel solar dentro de ella), en forma permanente nos está mostrando el Camino Divino, que no tiene errores, que sólo conduce hacia la Luz, hacia la Verdad, hacia la Vida.

Nos habla en forma permanente, ininterrumpida, las 24 hs. del día, pero su volumen de voz es casi\_inaudible. Para poder escucharla, tenemos que generar un silencio casi total de nuestra personalidad.

En el caso de que el alma tome el comando de nuestra vida, la personalidad dejaría su lugar de poder, cosa que es lo último que desea.

En Oriente se insiste siempre que si nosotros queremos dejar que el alma nos guíe, esto implicada "muerte" de la personalidad como guía (dado que su única función sería obedecer). Por eso se habla siempre en Oriente de "matar" la personalidad.

El mismo Jesús nos muestra en su muerte y resurrección que "debe morir el Yo inferior para que nazca el Yo Divino".

A la personalidad sólo le interesa mantenerse en este mundo lleno de deseos, apegos, sensaciones y ambiciones, por lo tanto no tiene el menor interés en que La Voz sea escuchada.

Para conseguir este objetivo (que La Voz no pueda ser oída), genera un "ruido" permanente (físico, emocional y mental) que resulta más intenso que la débil Voz.

Este "ruido de fondo" que genera la personalidad, está compuesto, en el *plano físico*, por actividad y tensiones musculares.

*En el plano emocional*, por distintas emociones que perturban su estado de paz y quietud imprescindibles para poder escuchar La Voz.

En el *plano mental*, por pensamientos ininterrumpidos, sin cesar, que no dejan ni un resquicio para que la tímida, minúscula Voz pueda oírse.

Con respecto a la mente, es común que se la defina en Oriente como un carruaje tirado por caballos desbocados o como un grupo de monos saltando y jugando en forma desordenada. Estas imágenes nos dan una idea de lo que significan los pensamientos sin control.

Para poder escuchar la Voz del alma usted tiene que *silenciar el cuerpo físico*, a través de la relajación muscular y la quietud física (excepción hecha de ciertos movimientos que pueden generar un estado especial de la mente y el cuerpo, como por ejemplo ciertas posturas de yoga o ciertos ejercicios de tai-chi-chuan).

Para silenciar el *cuerpo emocional*, se trata de tranquilizar la personalidad y de dejar ir las emociones que pueden perturbar. Para esto se escuchan determinadas músicas, se respira de cierta manera, etc.

*El cuerpo mental se silencia* a través de la concentración.

Si se llega a este punto, podemos decir que toda la personalidad se ha "aquietado", por lo tanto ya no genera ruido.

Al no haber ruido de la personalidad, se vuelve audible la voz del alma.

Este trabajo consciente de silenciar los cuerpos físico, emocional y mental para conectarse con la Voz del Alma se denomina MEDITACION. ]

A su vez, a todas las disciplinas o filosofías que tiendan a re-conectar (a re-ligar) la personalidad con el alma, se las denomina RELIGIONES.

Usted al leer estos párrafos, acaba de realizar un acto religioso. Toda actividad cuya finalidad sea la de "enfocar" la conciencia hacia lo superior, hacia el alma, hacia lo espiritual, es una actividad religiosa.

Aún así no olvide que usted no está conectado con su alma, al igual que prácticamente ninguno de nosotros, los humanos.

Si quiere conectarse, tiene que utilizar su voluntad para ello. Lo común, lo habitual, es que la personalidad desoiga al alma, rompiendo de este modo el alineamiento natural y perdiendo el camino correcto.

Por lo tanto.

### *LA PERSONALIDAD NO ESTA ALINEADA CON EL ALMA*

Esta no alineación de la personalidad con el alma se debe, por un lado, a la tendencia natural que tenemos los humanos hacia lo terrenal. Por otro lado, existe otro factor de tremenda importancia en la "rebeldía", de la personalidad, que es nuestra cultura y educación.

La tendencia que nos marca nuestra *cultura* es que *no debemos dar crédito a nuestro interior*. En una forma más burda, se nos dice que no debemos escuchar ni siquiera a nuestro propio cuerpo (comentaremos con más detalle esto en otros capítulos).

Para finalizar el cuerpo mental superior, diré que en el primer subplano se encuentra el ATOMO MENTAL PERMANENTE.

Este es uno de los tres puntos que forman la TRIADA ESPIRITUAL, de la que hablaremos más adelante.

### **CUERPO INTUICIONAL o BUDDHICO (IV PLANO)**

De los cuerpos espirituales es muy poco lo que hay que comentar, ya que es muy poco lo que se sabe.

En el primer subplano de este cuerpo intuitivo (que como ya dijimos en los otros cuerpos corresponde al subplano de mayor vibración) se encuentra el ATOMO BUDDHICO PERMANENTE.

Este átomo búddhico permanente tiene como cualidad a *la intuición espiritual*.

Por supuesto no hace falta decir que nosotros, como humanos, no tenemos el más mínimo contacto con este plano.

Este plano corresponde al *rayo de amor-sabiduría*.

### **CUERPO ESPIRITUAL o ATMICO (III PLANO)**

También posee un átomo permanente, que lógicamente se llamará ATOMO ATMICO PERMANENTE.

Los tres átomos permanentes que acabamos de mencionar (mental, búddhico y átomico) forman lo que se denomina TRIADA ESPIRITUAL (ver la figura 1.1).

La tríada espiritual, junto con el alma, forman el YO SUPERIOR (también denominada INDIVIDUALIDAD).

Por lo tanto, el Yo Superior está constituido por...

*YO SUPERIOR = TRIADA ESPIRITUAL + ALMA*

De ahora en adelante, cuando mencionemos al cuerpo espiritual, querremos decir todo esto que acabamos de comentar.

Ahora bien, usted se preguntará, ¿qué es la tríada espiritual?  
La tríada espiritual es la primera envoltura de la MONADA.

## **CUERPO MONÁDICO (II PLANO)**

En este cuerpo reside la MONADA.

En distintas filosofías se menciona a la Mónada de otra manera, ya que se la llama ("el que quiera oír, que oiga").

Pero, ¿qué es la Mónada?

*¡La Mónada es la tríada unificada.!*

Dios, que es lo creado y lo increado también, para dar diversificación al Cosmos se divide a su vez en siete cualidades divinas o RAYOS.

Los rayos son esencias, características divinas. Si juntamos los siete rayos, entonces tendremos todas las cualidades de Dios

Estos siete rayos se dividen a su vez en tres rayos principales y cuatro secundarios.  
Los tres rayos principales son:

- = VOLUNTAD - PODER
- = AMOR - SABIDURIA
- = INTELIGENCIA - ACTIVIDAD

El triángulo formado por los tres primeros rayos manifestados, es la MONADA (ver figura 1.1).

Esto es el Espíritu en sí. Esto es Dios manifestado. **CUERPO DIVINO (I PLANO)**

Si bien ya lo dije varias veces, reitero que Dios no sólo es lo que existe, sino que también es lo que NO existe. Por lo tanto, existe un Dios manifestado y también existe un Dios no manifestado o abstracto.

En el primer plano, o plano divino, es donde se encontraría la parte no manifestada de Dios.

Por último, quisiera hacerle notar una cosa más.

Si toma la figura de la estructura del ser, y la mira en sentido inverso, es decir desde arriba hacia abajo (desde el primer plano al séptimo)...

*¡ENCONTRARA EL PROCESO DE LA CREACION!*

Usted podrá viajar desde lo abstracto absoluto, desde la NADA, hasta la materia misma (el cuerpo físico, que es energía en su punto de vibración más bajo).

En el primer plano encontrará lo no manifestado, luego se manifiesta dividiéndose en siete rayos. De estos siete rayos, los tres primeros (llamados principales) forman un triángulo que es la Mónada. Luego la Mónada se cubre

con su primera "envoltura" que es la Tríada Espiritual, y finalmente su reflejo en pequeña escala, que es el alma.

Como conclusión final diríamos lo siguiente:

*LA MONADA MANIFIESTA A DIOS Y LA TRIADA ESPIRITUAL MANIFIESTA A LA MONADA*

*EL ALMA MANIFIESTA A LA TRIADA ESPIRITUAL*

\* \* \*

## Capítulo 2

### LOS CHAKRAS

En el capítulo anterior se mencionó que el último plano pertenece al cuerpo físico, y que dentro del mismo plano se encuentra el cuerpo etérico.

Ascendiendo en vibración y, por supuesto, cambiando de cuerpos, el próximo cuerpo que encontrábamos era el emocional.

Más allá del emocional aparecía el cuerpo mental, que su vez se dividía en mental inferior y mental superior.

En el cuerpo mental superior se encontraba el alma.

Los cuerpos físico, emocional y mental inferior formaban la personalidad o ego.,

Como última conclusión de ese capítulo, vimos que la personalidad es (o debería ser) un reflejo del alma: el alma es un reflejo de la tríada espiritual; la tríada es un reflejo de la mónada.

La tríada, la mónada y el alma corresponden al terreno del espíritu. El alma es un traductor que conecta el espíritu con la personalidad.

Lo que vamos a ver a continuación es cómo se termina de conectar todo este complejo sistema energético de cuerpos sutiles con el cuerpo físico, es decir, cómo es el pasaje de lo energético puro a lo físico puro.

### GENERALIDADES DE LOS CHAKRAS

El cuerpo físico funciona con un determinado lenguaje que es utilizado para transmitir la información entre sus múltiples componentes distintos. Este lenguaje puede ser eléctrico y/o químico.

Todas las células poseen lo que se denomina un *potencial eléctrico*. Cuando hay variaciones en ese potencial, esto es captado por las células vecinas, estableciendo de esta manera una suerte de "comunicación" eléctrica.

También pueden algunas células "enviar" sustancias químicas muy simples, llamadas *neurotransmisores*, que funcionan como mensajeros a distancia para otras células. Otra forma de comunicación bioquímica es a través de las *hormonas*.

Todo lo que no sea eléctrico o bioquímico resulta incomprendible para el lenguaje celular. Por lo tanto, al cuerpo físico le es imposible comprender un lenguaje sutil proveniente de los cuerpos emocional, mental o espiritual.

Necesita que algo o alguien transforme el mensaje en alguno de los dos idiomas que comprende.

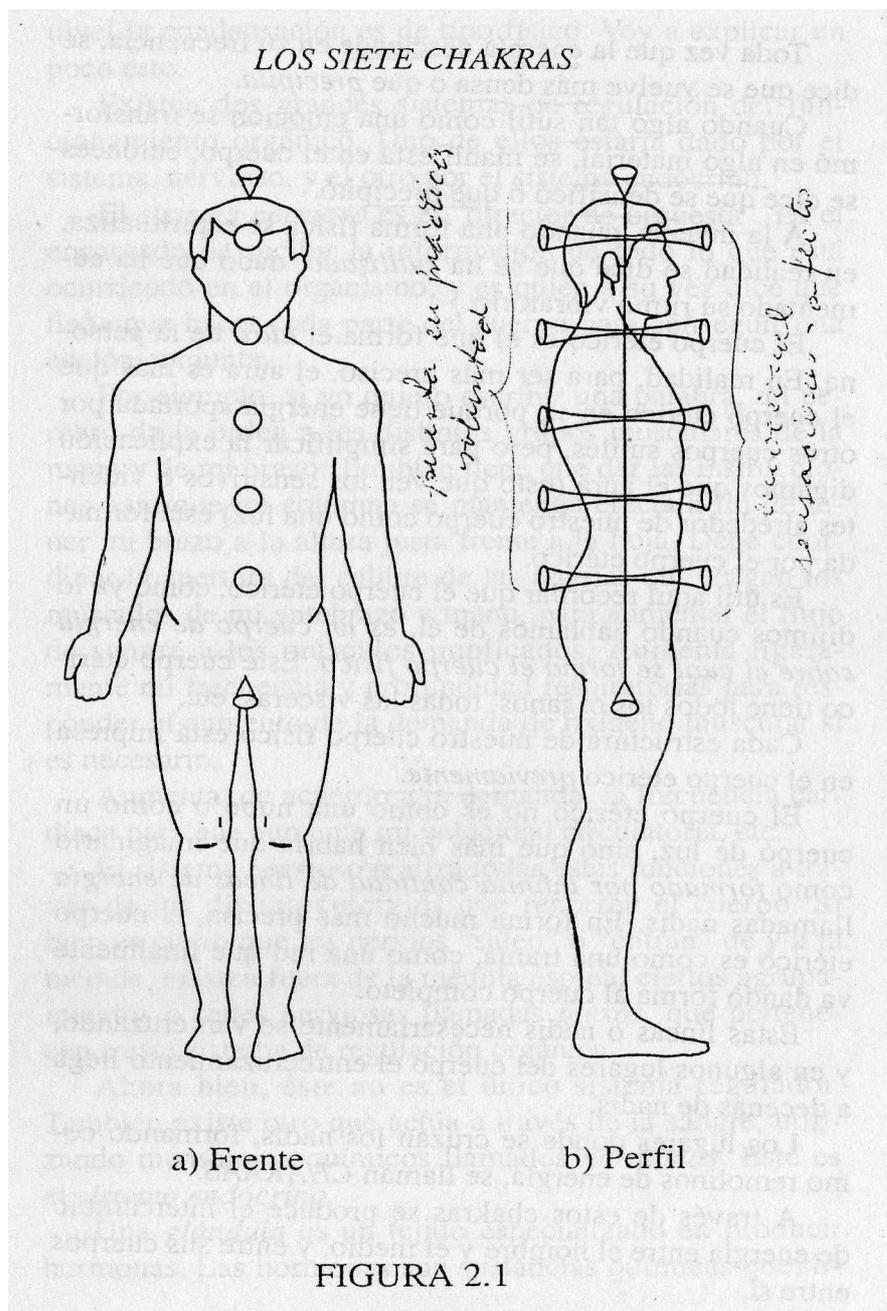
El pasaje entre lo sutil y lo físico, entonces, está a cargo del cuerpo etérico.

En la antigüedad al *éter* se lo definía como una *forma intermedia entre la energía y la materia*.

Así como el alma es un puente entre el espíritu y la personalidad, *el cuerpo etérico es un puente entre lo sutil* (lo energético) *y lo físico* (la materia).

Es el lugar de pasaje donde la energía se transforma y se traduce para que su lenguaje sea comprensible para el cuerpo físico.

Para que la energía pueda transformarse en materia debe necesariamente disminuir su ritmo vibratorio. Una vez que la vibración se ha hecho más lenta, puede pasar al cuerpo físico y ser comprendida por él.



Toda vez que la energía desciende en su frecuencia, se dice que se vuelve más densa o que *precipita*.

Cuando algo tan sutil como una emoción se transformó en algo material, se manifiesta en el cuerpo, entonces se dice que se densificó o que precipitó.

A la inversa, cuando una forma física se espiritualiza, en realidad se dice que se ha *sutilizado*, dado que ha aumentado su ritmo vibratorio.

El cuerpo etérico es el que forma, el *aura* de la persona. En realidad, para ser más preciso, el aura es más que el cuerpo etérico en sí, porque tiene energía aportada por otros cuerpos sutiles, pero para simplificar la explicación digamos que el aura (esto que ven los sensitivos o videntes alrededor de nuestro cuerpo como una luz) está formada por el cuerpo etérico.

Es útil aquí recordar que el cuerpo etérico, como ya lo dijimos cuando hablamos de él, es *un cuerpo de energía sobre el cual se forma el cuerpo físico*. Este cuerpo etérico tiene todos los órganos, todas las vísceras, etc.

Cada estructura de nuestro cuerpo físico está impresa en el cuerpo etérico *previamente*.

El cuerpo etérico no es como una nube o como un cuerpo de luz, sino que más bien habría que imaginarlo como *formado por infinita cantidad de líneas de energía* llamadas nadis. En forma mucho más precisa, el cuerpo etérico es como una trama, como una red que finalmente va dando forma al cuerpo completo.

Estas líneas o nadis necesariamente se van cruzando, y en algunos lugares del cuerpo el entrecruzamiento llega a decenas de nadis.

Los lugares donde se cruzan los nadis, formando como remolinos de energía, se llaman **CHAKRAS**.

A través de estos chakras se produce el intercambio de energía entre el hombre y el medio, y entre sus cuerpos entre sí.

C. W. Leadbeater dice que *"...los chakras o centros de fuerza son puntos de conexión por los cuales fluye la energía de uno a otro vehículo o cuerpo del hombre..."*

Cuando trato de explicar el cuerpo etérico y los chakras durante mis charlas, pongo el ejemplo de una instalación eléctrica de una casa.

Supongamos que tenemos una red eléctrica. Esta tiene todo un conjunto de líneas (o cables) que circulan dentro de la casa. Incluso pueden cruzarse varios cables en las distintas bocas de electricidad.

La instalación eléctrica sería el equivalente del cuerpo etérico.

Usted no se conecta con la electricidad en cualquier punto de la red eléctrica de la casa, sino que para esto existen salidas especiales y determinadas previamente, que son los *tornas* de corriente (o cajas de luz).

Si usted necesita enchufar algún aparato a la red eléctrica, simplemente busca el toma más próximo y lo enchufa.

En el cuerpo etérico ocurriría algo muy parecido, ya que los chakras son lugares en el cuerpo etérico por donde entra o sale energía. Serían el equivalente de los tomas eléctricos.

A través de estos chakras las energías sutiles penetran en el cuerpo físico, y desde aquí son distribuidas por esta red de líneas de energía (que ya mencionamos) al resto del cuerpo.

Cada chakra, entonces, sería algo así como una central, desde donde se ramifican distintas líneas de acuerdo a un orden predeterminado.

En Oriente, donde esto se conoce hace milenios, las personas que veían los chakras los describían como ruedas luminosas que *giraban en forma casi permanente* (el nombre *chakra* deriva del sánscrito y significa *rueda*).

¿Y por qué girarían?

Porque, como ocurre también con los cursos de agua, al cruzarse dos corrientes se forma un torbellino que gira (un remolino). Si en lugar de dos corrientes fueran más, entonces este torbellino sería mucho mayor.

El autor C. W. Leadbeater (una verdadera autoridad sobre el tema) dice con respecto al giro de los chakras:

*"...la divina energía que desde el exterior se derrama en cada centro, determina en la superficie del cuerpo etérico, y en ángulo recto con su propia dirección, energías secundarias en movimiento circular y ondulatorio..."*

*...una vez que entra en el vórtice la energía primaria, vuelve a irradiar de sí misma en ángulo recto, como si fueran rayos de una rueda. El número de radios difiere en cada uno de los centros y determina el número de ondas o pétalos que respectivamente exhibe cada centro..."*

*...cada una de las energías secundarias que fluyen alrededor de la depresión central tiene su peculiar longitud de onda y una luz de determinado color..."*

Si se mira a una persona de frente cuando el chakra está en equilibrio, *su giro se observa en sentido de las agujas del reloj*.

Cuando el chakra se desarmoniza, el giro es en sentido inverso.

Entre estos dos extremos podemos encontrar múltiples variantes en cuanto al giro.

Los chakras tienen una *forma que tiende a ser cónica*, con su vértice apuntando hacia el cuerpo y la base hacia el exterior.

Así como cada chakra es una condensación o reunión de energía en el cuerpo etérico que se produce por el entrecruzamiento de las líneas de fuerza o nadis, en el cuerpo físico (y coincidiendo con la localización del chakra) también existe una condensación de fuerza, pero a este nivel la condensación es de tipo físico. Voy a explicar un poco esto.

Existen dos grandes sistemas de regulación del funcionamiento orgánico. Uno de ellos estaría dado por el sistema nervioso, y el otro por el sistema endocrino.

El *sistema nervioso* es el "director de orquesta". Es el encargado de recibir la información de todo lo que está ocurriendo en el organismo, y es quien a su vez dice qué tiene que hacer cada parte del cuerpo para conseguir una acción conjunta.

Por ejemplo, si yo quiero escribir una palabra, mi cerebro da la orden a los distintos grupos musculares de la mano y de mi brazo. También tiene que dar las instrucciones para que mi columna se mantenga erecta a fin de tener mi brazo a la altura justa frente a la hoja. Debe coordinar la apertura del calibre de las arterias que irrigan los músculos de mi antebrazo y mano, para aumentar el flujo de sangre a los músculos implicados. Aumenta ligeramente mi frecuencia y profundidad respiratorias para responder al aumento de la demanda de oxígeno muscular si es necesario.

Aumenta, de acuerdo a la demanda, la frecuencia cardíaca para que aumente mi velocidad circulatoria, etc.

El sistema nervioso realiza todas estas funciones a través de los distintos nervios que recorren el cuerpo. Si bien es cierto que los nervios "salen" o "entran" de y a la médula, existen fuera de la médula espinal ciertos agrupamientos o redes nerviosas llamadas *plexos*, que pertenecen a este sistema de regulación orgánica.

Ahora bien, éste no es el único sistema regulador. También existe otro que actúa a través de la sangre, utilizando mensajeros químicos llamados *hormonas*. Este es el *sistema endocrino*.

Una *glándula* es un tejido especializado en producir hormonas. Las hormonas son sustancias químicas que, liberadas en la sangre, buscan la célula sobre la cual actúan, ejerciendo un efecto determinado.

Por ejemplo, si el sistema nervioso de una adolescente prepúber se conecta con el hipotálamo (uno de los tantos centros cerebrales) dando la indicación de comenzar con los ciclos menstruales, el hipotálamo producirá una hormona específica, la segregará, y esta hormona llega entonces hasta la hipófisis.

La hipófisis, debido a la llegada de esta hormona específica proveniente del hipotálamo, comienza a producir otra hormona que es luego liberada en la sangre y llega (circulando con la sangre) hasta los ovarios, induciendo en ellos la maduración de lo que se llama un folículo que finalmente liberará un óvulo maduro. Si este óvulo no es fecundado en su tiempo, es decir que no ha habido embarazo, se produce la menstruación.

Vemos entonces cómo estos dos sistemas son los encargados de regular el funcionamiento orgánico.

Lo importante que quiero destacar en este momento es que *a la altura de cada chakra mayor o principal, se encuentra un plexo nervioso y una glándula relacionados al chakra y "comandados" ambos por dicho chakra*.

Por lo tanto, el chakra recibe de los cuerpos sutiles el mensaje que sea, y utiliza para la retransmisión en el cuerpo físico estas estaciones de control (la glándula y el plexo nervioso).

Sobre ellas el chakra tiene influencia, y puede por tanto modificar el funcionamiento del organismo, siempre teniendo en cuenta el plexo y la glándula que comanda.

Si bien lo vamos a ver con más detalle más adelante, voy a darle un ejemplo de lo que estoy diciendo.

Si tomamos el chakra solar, veremos que su plexo nervioso es el plexo solar, junto con otros plexos subsidiarios, como el hepático, el pilórico, el gástrico, el mesentérico.

Su glándula de acción es el páncreas.

La mayor o menor energía a nivel de este chakra, o la armonía en su funcionamiento, determinarán, de acuerdo a la influencia que este chakra tiene con las estructuras anatómicas ya

mencionadas, un funcionamiento más o menos normal en el páncreas y el plexo solar. Por lo tanto, el mal equilibrio energético del chakra puede determinar un simple trastorno digestivo, una úlcera gastroduodenal, una pancreatitis, una diabetes, e incluso hasta un cáncer de intestino.

Vimos que existe una correlación anatómica entre cada chakra y estructuras nerviosas y endocrinas a nivel físico, pero también existen correlaciones entre cada chakra y *funciones emocionales, mentales* e incluso *espirituales*.

Cada chakra mayor tiene cualidades que son específicas y exclusivas de él.

El hombre, al ir evolucionando espiritualmente (también psicológicamente), va "despertando" el chakra que corresponde a esa cualidad.

Por lo tanto, vemos que cada chakra tiene influencia única y exclusiva sobre:

- a - Una parte del cuerpo físico.
- b - Cualidades emocionales.
- c - Cualidades mentales.
- d - Cualidades espirituales.

Las funciones psicológicas van desde las más primitivas (en el primer chakra) hasta las más evolucionadas (en el séptimo chakra).

De acuerdo a esto, veremos que *no todos los chakras están igualmente desarrollados*. Algunos están mucho más desarrollados que otros.

¿Qué quiero decir con esto de que no están desarrollados?

Esto se explica mejor con un ejemplo. Imagine que los chakras son como las luces de un teatro, que cuando está por comenzar la función se van apagando despacio, hasta que por un momento quedan casi apagadas. Podríamos decir lo mismo con los chakras. Un chakra puede estar completamente "encendido", irradiando enorme luz y siendo, para aquel que lo puede ver, de un color brillante e intenso. Pero también puede estar apenas encendido, teniendo un color poco brillante y apagado. En este caso, sirve para mantener ciertas funciones orgánicas, pero no está "fulgurando", no está funcionando a pleno en lo emocional, mental y espiritual.

Otro ejemplo que se utiliza en Oriente es el de la flor, ya que muchas veces se describe a los chakras como "lotos" con distinto número de pétalos.

A medida que el chakra se va desarrollando, se dice que "la flor se abre".

Siempre hay chakras más desarrollados que otros. En nuestra humanidad, los chakras más desarrollados son los inferiores (por debajo del diafragma), siendo los superiores muy poco desarrollados.

Para complicar un poco más todavía la explicación, le diré que cada chakra, a su vez, está relacionado con uno de los cuerpos del ser. Existen siete cuerpos, como existen siete chakras (aunque en realidad en India se dice que existen nueve chakras o más, que están fuera del ser y más allá del séptimo).

El *yoga* utiliza ejercicios que energizan chakras en forma específica. Por lo tanto, haciendo un correcto diagnóstico sobre el chakra afectado, un buen maestro de yoga puede armonizar a la persona insistiendo con ejercicios sobre un chakra determinado.

El *tamaño del chakra* depende del número de líneas de fuerza (nadis) que se cruzan. No todos los chakras son de la misma importancia, ya que algunos son más "grandes" que otros.

Entonces, de acuerdo a esto, tendremos:

**1 -Chakras de primer orden o mayores:** *Estos chakras son siete, y los desarrollaremos en forma extensa más adelante, ya que éstos son los centros que influyen una glándula y un plexo nervioso. Si bien todos los chakras (no importa el tamaño del mismo) se ubican próximos a algún conglomerado nervioso y vascular, ninguno tiene la magnitud de influencia de los chakras mayores o principales.*

Se dice que cada chakra mayor tiene 21 entrecruzamientos de energía.

**2 -Chakras de segundo orden o menores:** *En estos chakras el entrecruzamiento es de 14 líneas de fuerza.*

El número de chakras menores es de 21.

3 -*Chakras de tercer orden: Estos centros de tercer orden suman 49, pero no voy a dar su ubicación, dada su menor importancia. En esta categoría de chakras se entrecruzarían 7 líneas de fuerza o nadis.*

4 -*Chakras de cuarto orden: Estarían formados por el entrecruzamiento de 2 ó 3 nadis solamente.*

Durante mis estudios de integración de conocimientos indios y chinos, he llegado a la siguiente conclusión:

#### LOS CHAKRAS DE CUARTO ORDEN SON LOS PUNTOS CHINOS DE ACUPUNTURA

A pesar de su tamaño menor, también forman torbellinos y giran como los chakras mayores.

Los chakras de cuarto orden (en China se los llamaría "puntos chinos") serían alrededor de 300 ó 400 bilaterales, aunque cada día que pasa se descubren nuevos.

También he llegado a la conclusión de que *los meridianos chinos* (meridiano es el canal dentro del cual circula la energía para los chinos) son los nadis principales que describen los tibetanos y los indios.

## A) CHAKRAS DE PRIMER ORDEN O MAYORES

### PRIMER CHAKRA (MULADHARA)

He decidido poner en cada chakra su nombre sánscrito, dado que así se lo conoce en muchas disciplinas orientales.

La palabra *muía* significa *raíz*, y *adhara* significa *soporte*.

La *ubicación física* es en la base de la columna, a la altura del coccis. Algunos autores lo ubican un poco más arriba, aproximadamente a la altura de la cuarta vértebra sacra.

Este, junto con el último chakra (el de la coronilla), son los únicos que se abren en sentido vertical (el primero hacia la tierra y el último hacia el cosmos) (ver figura 2.1).

La *influencia física* de este chakra incluye toda la *zona pélvica*, es decir el esfínter anal, la última parte del colon, la próstata (aquí tiene cierta influencia en la sexualidad por su acción sobre la próstata, aunque la actividad sexual en sí misma está gobernada por el segundo chakra), y *los miembros inferiores*.

La *glándula* regulada por este chakra es la *suprarrenal*. Esta glándula produce las hormonas del estrés (adrenalina, noradrenalina), que son las que permiten al hombre prepararse para la lucha o la huida, es decir que preparan al organismo para actividades de supervivencia.

De esta manera se ilustra claramente cómo la función de la glándula se corresponde con la función del chakra.

Las personas polarizadas en este chakra *duermen* de 10 a 12 horas boca abajo.

Muladhara es el primer chakra que se desarrolla, porque *conecta con la tierra*, nos mantiene encarnados (como su nombre sánscrito lo indica). Es una raíz energética con el planeta. Es el centro que nos *enraiza con la vida física*.

Su función básica es la *supervivencia*..

Cualquier ser que no se termine de conectar con la tierra, sea éste vegetal, animal o humano, finalmente se desprende, como claramente se observa en un vegetal que no tenga bien fijada su raíz.

Si un bebé recién nacido no termina de desarrollar bien su chakra de la base, desencarna (muere) sin remedio, o permanecerá vivo, pero será una criatura sumamente débil a lo largo de toda su vida.

Por su conexión con la tierra y su energía básica, este centro es el responsable de la *potencia física*.

En la filosofía hindú, se dice que en este chakra reside una fuerza llamada *Kundalini*, simbolizada como una serpiente, y que funcionaría como una especie de bomba de energía. Desde este chakra, a medida que se despierta Kundalini, esta energía va ascendiendo, chakra por chakra, hasta el último.

Esta teoría es la base del yoga kundalini.

Desde este centro se va energizando a todos los demás, porque es la base de la vida física.

Por las características antes mencionadas, tiene que ver con la *voluntad de vivir*. Produce la sensación de "estar en la vida", de estar parado con los pies en la tierra y sobre la vida.

La frase que resumiría este chakra sería:

*"ACA ESTOY YO, PARADO SOBRE MIS DOS PIES"*

El *problema* más importante que debe sobrellevar una persona polarizada en este chakra es la *violencia*, dado que su único objetivo, su única intención, es sobrevivir sin importarle los demás. Llegado el caso de sentir amenazada su supervivencia, una persona polarizada en este centro no dudaría ni un segundo en utilizar la violencia para conseguir su objetivo último (sobrevivir).

Otros problemas que se derivan de este chakra son el *miedo*, la paranoia, el *egocentrismo* (todos derivados de la tensión que se genera para continuar vivo).

Cuando este chakra se *bloquea*, la persona está desvitalizada. Su voluntad de vivir está muy disminuida o es inexistente. Son esas típicas personas que están en un lugar y "no cuentan", nadie se da cuenta de que esas personas están. No tienen energía, no tienen potencia física, no tienen vitalidad. Tienen poco "agarre" con la tierra.

Como tienen poca energía, despliegan poca actividad física, se mueven poco y lentamente, y evitan desgastes físicos importantes.

Este es el chakra más primitivo de todos. Casi se podría decir que es un chakra "animal". En este chakra sólo interesa lo básico de la vida, es decir comer, dormir y reproducirse. Un ejemplo muy claro de lo que es este chakra, es un bebé recién nacido. El bebé duerme boca abajo casi todo el tiempo, y vive para comer y dormir, porque éste es prácticamente el único chakra desarrollado que tiene.

Los chakras se van abriendo a medida que se crece, en lo físico, en lo psicológico, en lo mental y en lo espiritual.

El Maestro Tibetano dice con respecto a este chakra:

*"...Este centro básico es el punto donde, de acuerdo a la ley evolutiva, se unen el espíritu y la materia, y la vida misma con la forma..."*

Como ve, se va entendiendo por qué, como dice el Maestro Tibetano D.K., el cuerpo etérico, a través de la influencia de cada chakra, *"condiciona, controla y determina la expresión de la vida del individuo encamado"*.

Enfermedad, incapacidad física de todo tipo y los numerosos y diversos aspectos de la mala salud, pueden atribuirse directamente a la condición de los centros, pues ellos determinan la actividad o la pasividad de los nadis, que a su vez afectan al sistema nervioso, haciendo que el sistema endocrino sea lo que es en el individuo, y la corriente sanguínea la responsable de distribuir esta condición en todas partes del cuerpo.

Existe un *punto* muy importante en *Acupuntura* que tiene relación directa con el primer chakra.

Yo he descubierto que a la altura de cada chakra principal existe un punto maestro chino o un punto muy importante para el tratamiento acupuntura. En el caso del primer chakra, el punto correspondiente es el 1 VG (punto número 1 del meridiano del Vaso Gobernador).

## **SEGUNDO CHAKRA (SVADHISTHANA)**

Su nombre deriva también del sánscrito. *Sva* significa *lo que es el yo*, y *clhsthana* significa *su lugar real*.

En cuanto a su *ubicación física*, este chakra se corresponde con el hueso *sacro*. Tiene que ver con la *cintura* (tanto es así, que para trabajar este centro se realizan muchos ejercicios de flexibilidad de cintura).

Su *influencia física* está dada sobre el *aparato reproductor* y, por su localización, con el *aparato urinario* (sobre todo vejiga y uréteres). También gobierna riñones.

Las *glándulas* correspondientes son las *gónadas* (ovarios o testículos).

Esta persona *duerme de 8 a 10 hs.* en posición fetal.

El *plexo* que le corresponde es el *plexo sacro*.

Desde el aspecto *emocional-mental*, es éste el *chakra sexual*, porque es el centro de la *creatividad*.

La energía sexual tiene que ver con la creatividad del universo, con la creatividad cósmica. El sexo no es más que la expresión física de la creatividad universal.

Este centro regula entonces la actividad sexual, pero además regula todo lo que tenga que ver con el *placer* en todas sus formas posibles.

El *placer* no sólo tiene que ver con lo sexual, sino que tiene relación con *todos los sentidos*. Por ejemplo, una persona que se extasia frente a algo hermoso que ve, o al sentir una bella melodía, realmente siente un enorme placer.

A través de este centro se descubre la *magia* y el *entretenimiento*.

Para comprender esto conviene pensar en un niño recién nacido. Por un tiempo, sólo existe en él la necesidad de alimentarse y de dormir la mayor parte del día (ambas características del primer chakra).

Luego de un tiempo que es variable de acuerdo al niño, comienza a aparecer el *asombro* por todo lo que lo rodea (esto ya pertenece al segundo chakra) y de esta manera empieza a despertar el rudimento del juego y de la búsqueda de placer en el mismo. Todo lo sorprende, todo le llama la atención, todo es para él algo nuevo, mágico y maravilloso.

En el desarrollo psicológico del niño puede verse entonces el despertar de los distintos chakras en forma clara y precisa.

Si una persona despierta este chakra y ningún otro superior, sólo buscará placer en su vida, y va a tratar de aferrarse a aquello que sólo le proporcione tal placer. Vivirá una carrera desenfundada en busca del deleite y la huida del dolor (que es la polaridad del placer).

Vivirá una vida "mágica", de juegos permanentes. Todo lo maravillará, de la misma manera como se maravilla un lactante frente a todo lo que ve. Es en este sentido que se vive al mundo como algo mágico.

En este nivel de evolución, o sea en este chakra, el "otro", el prójimo, todavía no importa en absoluto. Sólo es importante en tanto y en cuanto el otro lo ayude a encontrar placer. Si esto en algún momento no sucede más, el otro, el prójimo, va a ser dejado de lado como si fuera un juguete cuando ya no sirve.

Es conveniente que acote acá una cosa. Hemos visto que el primer chakra tiene características que socialmente son bastante negativas, porque tiene que ver con la violencia, con el materialismo, con el apego. Si bien es verdad que para la sociedad esto puede resultar no demasiado bueno, lo cierto es que esto le permite sobrevivir al individuo. El segundo chakra también es socialmente primitivo, porque lo único que interesa en este caso es el placer sensorial la distracción, el disfrute permanente, el goce, el placer sexual y sensual. El prójimo no cuenta y

Sin embargo, cuando este chakra está bien regulado y cuando está asociado con chakras superiores, resulta muy placentero disfrutar de él en forma armónica.

Como se irá dando cuenta por lo que estoy explicando, esto es como ir apilando una columna de cubos, en donde las características de uno se suman a las del cubo que se colocó antes, y así sucesivamente hasta el séptimo.

Con el primer chakra, la persona tiene la capacidad de conseguir lo que le permita seguir viviendo; con el segundo, ya puede tomarse un recreo" y disfrutar.

El *elemento* que corresponde a este centro, es el *agua*.

El *sentido* dominante es el *gusto*.

Antes de continuar con las características psicológicas del segundo chakra, debo hacer una aclaración previa.

Desde el segundo al sexto chakra, vamos a ver que tienen *dos* aberturas, una anterior y otra posterior (ver figura 2.1.b), y cada porción o parte del chakra tiene características distintas. La *parte anterior* tiene que ver con las sensaciones y los afectos, es decir que es la *parte*

*emocional* del chakra. Todo lo dorsal, lo *posterior*, tiene que ver con la *voluntad*, con la puesta en práctica de las cualidades de la parte anterior

Entrando de nuevo en el segundo chakra, su *parte anterior* está relacionada con la *calidad* del amor hacia el sexo opuesto, en cuanto a la sexualidad. Por lo tanto, regula la capacidad de dar y recibir amor del otro.

El segundo chakra *posterior*, tiene que ver con la cantidad de energía sexual.

Por lo que acabamos de ver, para que la actividad sexual sea plena, los dos aspectos de este chakra, el anterior y el posterior, deben estar abiertos y funcionando.

Dado que estos chakras tienen dos aberturas, pueden existir bloqueos parciales, ya sea en su parte anterior como en su parte posterior.

Si, por ejemplo, se *bloquea* la parte *posterior* del chakra, no va a existir potencia sexual, no va a haber energía.

En el caso del *bloqueo anterior*, la persona puede tener dificultad en recibir amor o en darlo, en cuyo caso puede terminar en una conducta promiscua (sexo sin amor) o en masturbación.

Si existiera un *bloqueo completo* del chakra puede existir anorgasmia (falta de orgasmo), impotencia, etc. i

En *Acupuntura*, se puede trabajar con este chakra desde los puntos 4 y 6 VC (puntos 4 y 6 del Vaso de la Concepción), ya que son los puntos que coinciden con su localización.

## **TERCER CHAKRA (MANIPURA)**

Su nombre significa ciudad de joyas.

En este chakra *comienza el yo*. Por eso este chakra es el *asiento de la personalidad*.

Hasta ahora, las características de los chakras eran primitivas, es decir que la única preocupación del individuo era la subsistencia y luego la satisfacción de los sentidos. Es recién en este chakra que la persona comienza a pensar en términos de "yo", del ego. Comienza a descubrir que existe un "yo" y un "afuera" de ese yo.

La *ubicación física* de este chakra sería por encima del ombligo, en la zona que vulgarmente se llama la "boca del estómago", lo que los médicos denominamos el epigastrio.

Su influencia comprende la zona ubicada desde el diafragma hasta la pelvis (donde comienza la influencia del segundo chakra), por lo que gobierna toda *la función digestiva*, es decir todo lo que sea asimilación de alimentos. Los órganos correspondientes serían bazo (el bazo es un caso bastante especial ya que posee un chakra propio que según algunos autores es más importante incluso que el segundo chakra), páncreas, estómago, intestino delgado, parte del intestino grueso, hígado, vesícula biliar.

Su *glándula* es el *páncreas*.

El *plexo* es el *plexo solar*, aunque también tiene plexos subsidiarios, como el hepático, el pilórico, el gástrico, el mesentérico, etc.

Las personas polarizadas en este centro, *duermen de 6 a 8 hs.* sobre la espalda.

Este chakra gobierna la *sed*.

También gobierna la *vista*.

En cuanto al desarrollo, éste es el chakra más desarrollado en nuestra humanidad actualmente.

Desde el aspecto *emocional-mental* se puede decir que cuando despierta este centro, la persona toma contacto con su poder personal, por lo tanto intenta dominar a otros, intenta ejercer el control, intenta el mando.

No se plantea aquí el interés por los demás, sino sólo el propio. Todo gira en torno a uno mismo; todo comienza y muere en uno mismo.

Por lo tanto este es un centro que genera *egocentrismo* y *egoísmo*.

Tradicionalmente se dice que este centro es el asiento de la *emocionalidad baja*, es decir de todas las emociones "mundanas humanas", como por ejemplo la ira, el odio, los celos, la envidia, etc.

Este centro *relaciona emoción con emoción*. Cuando las personas tienen emociones, éstas van de chakra a chakra como una forma de "comunicación emocional" Si, por ejemplo, usted tiene una

emoción que corresponde a su chakra solar, ésta viajará desde su chakra solar e ingresará en la otra persona por su chakra solar.

A través de este centro se establecen *vínculos energéticos* con las personas. Se crea una especie de cordón de energía, por ejemplo entre el bebé y la mamá luego del corte del cordón umbilical. Por esta razón la madre tiene una conexión especial con el bebé, que en realidad dura toda la vida. Si bien es verdad que el cordón madre-hijo se va adelgazando durante la vida, la realidad es que no se corta nunca.

Este chakra es *muy sensible en los niños pequeños*, y es fácilmente vulnerable. Esta es la razón por la que el aparato gastrointestinal tiene tantas disfunciones en esta etapa de la vida. Si un niño pequeño es llevado a una reunión donde hay mucha gente, las emociones que las personas sientan impactarán directamente en su plexo solar, alterando su función normal. Debido a esto se altera luego la función orgánica (dado que el chakra gobierna una parte del cuerpo que corresponde a su zona de influencia), generando los famosos cólicos intestinales de los niños que todos asocian o los relacionan a una transgresión alimentaria, pero que en realidad ahora sabemos que no sería *siempre* debido a esto.

Pero, ¿por qué es tan vulnerable un chakra en los niños pequeños?

Los chakras tienen una "cubierta" protectora cuya función es filtrar las energías para que no dañen al chakra, sobre todo si el tipo de energía es intensa.

El inconveniente es que esta cubierta no nace con el ser humano, sino que *se va formando* durante la infancia, hasta que se termina en forma completa a los *siete años*.

Al faltarles esta protección, los niños se vuelven extremadamente vulnerables y totalmente permeables ante energías extrañas.

Por ejemplo, si una persona siente ira intensa y está cerca de un niño, esta ira "penetra" en él sin ningún tipo de interferencia ni atenuación.

Es ésta una razón muy importante para que los padres cuiden el ambiente donde está el niño, en lo que se refiere a personas que lo puedan afectar, músicas que se escuchen, aromas que haya en los ambientes, etc.

Si usted siente que se encuentra en un lugar donde su niño puede ser afectado por las energías que allí encuentre, el mejor consejo que le puedo dar es que *se vaya de allí cuanto antes*. Pero si por cualquier razón no puede retirarse, lo que puede hacer es lo siguiente: téngalo siempre en brazos, dado que *su propio huevo áurico* (es decir su propia esfera de energía) sirve de protección energética al niño.

Los adultos también somos impactados en nuestro chakra solar en lo que a emociones se refiere, pero ingresan de forma más atenuada, aunque esto no impide que nos altere su impacto.

Es muy común el gesto de *cubrir el chakra* cuando uno siente algún tipo de amenaza. Tal vez el gesto más común de cubrir el chakra sea el de cruzarse de brazos.

De ahora en más, cada vez que observe a alguien cruzarse de brazos, trate de indagar si siente algún tipo de amenaza.

Como *atributos positivos*, este centro presenta el *manejo de la energía del compromiso y la confianza*

La persona que armoniza este centro, puede comenzar a desarrollar el poder de curación.

La *parte anterior* de este centro tiene que ver con *el lugar que ocupa uno en el mundo*, con la sensación de *pertenencia al universo*. ,,

Este chakra es mental (el primero es físico y el segundo emocional), pero mental inferior; cuando está abierto tiene una vida emocional satisfactoria.

La *parte posterior* de este chakra tiene relación con la *actitud de uno hacia su propia salud física*. Es un centro de curación, pero relacionado con el comienzo de la curación-espiritual sobre todo hacia uno mismo.

El *bloqueo* del centro también depende de si es completo o incompleto. Si bloquea su *parte anterior*, existe *dificultad para sentir*. Si es su *parte posterior*, la persona sufrirá una *dificultad para ocuparse de sí misma* (sobre todo en lo que a salud se refiere).

El Maestro Tibetano dice con respecto al chakra solar, que es el "órgano del DESEO", y esto no está desconectado con todo lo que explicamos anteriormente. Si este centro tiene que ver con el comienzo del egocentrismo, lógicamente despierta todas sus necesidades, ambiciones y ampliaciones personales. Estos deseos son de todo tipo: deseos buenos, egoístas, erróneos y espirituales.

"...Este chakra (continúa diciendo el Tibetano) es el instrumento a través del cual fluye la energía emocional. Este centro es un órgano de síntesis y recoge en sí mismo todas las **energías inferiores** (el destacado es mío, N. del A.) durante cierta etapa del desenvolvimiento superior del ser humano..."

El punto de Acupuntura que le corresponde es el 12 VC (punto 12 del meridiano de Vaso Concepción; este punto es considerado por algunos autores como el punto Maestro de todo el abdomen).

## CUARTO CHAKRA (ANAHATA)

Su nombre significa el imbatido.

Este chakra es importante por varias razones. La primera de ellas es que es el *primer chakra ubicado por encima del diafragma*.

Hemos visto que los tres primeros chakras están ubicados por debajo del mismo, y tienen muy estrecha relación con la personalidad, es decir con los componentes físico, emocional y mental inferior. No es casual que desde aquí exista una diferenciación física como el diafragma, para dar comienzo a los *chakras espirituales*.

En realidad, el chakra cardíaco oficiaría de "puente" entre la personalidad y lo espiritual, quedando tres chakras de la personalidad (primero, segundo y tercero), tres chakras espirituales (quinto, sexto y séptimo), y en el medio el que nos ocupa ahora, ANAHATA.

Desde lo *físico*, este chakra gobierna todo lo que está ubicado entre la base del cuello y el diafragma, por lo que se incluyen aquí el aparato *cardio-circulatorio*, parte del '*¿espiratoria* (lo comparte con el chakra laríngeo —ver luego—), así como el resto de las estructuras que se encuentran en el *tórax* (todo el resto del mediastino, toda la estructura ósea y muscular torácica, los senos, etc.)

La *glándula* gobernada por este chakra es el *timo*. Esta glándula está muy desarrollada en el recién nacido, y después comienza a reducir su tamaño en forma importante, tanto que al llegar a la adolescencia sólo existen restos de esta glándula, aunque esto sólo basta para que cumpla con su función.

y el timo tiene una función muy destacada e *n i m u n i d a d*. Una parte del sistema defensivo está relacionada con el timo, que "programa" algunos glóbulos blancos para una función muy especial, como es la *defensa antiviral* o la *vigilancia antitumoral*.

Esta importante función inmunitaria que le corresponde al timo, ¡está influenciada por el chakra cardíaco!

Por lo tanto, hay que tener especial cuidado con la parte emocional y su relación con la inmunidad (en parte debido a este chakra). Por ejemplo, si una persona se deprime y cierra su chakra cardíaco, el timo lógicamente dejará de funcionar en forma óptima. Entonces, la persona comenzará a tener problemas de inmunidad, aparecerán infecciones o, lo que es peor, si esta situación de depresión se mantiene, puede generarse un cáncer.' Esto lo pongo aquí como ejemplo, pero lo vamos a ver con más detalle en el capítulo de la influencia mental de la enfermedad.

El *plexo* es el *cardíaco*.

La persona polarizada en este chakra *duerme de 5 a 6 hs.* sobre el costado izquierdo.

En el aspecto *emocional-mental*, Anahata es el centro del *AMOR INCONDICIONAL*, el amor cósmico', el amor divino, el amor crístico. El amor incondicional es el verdadero amor, es el único que, como su nombre lo indica, no tiene condiciones para darse.

En general, cuando escuchamos hablar sobre el amor, casi nunca se habla del amor incondicional, sino del amor *condicional* (te querré si...). Cuando sucede esto, transformamos al amor en un mero bien de cambio, en un medio de transacción ("yo te doy amor si vos me lo

das a mí"; "yo te amaré si vos sos una buena esposa"; "yo te quiero si vos te portás bien", etc.), y el vínculo generado en base a este "amor" se transforma en un contrato, donde las partes se avienen a cumplir determinados puntos para contraprestar determinados otros. Si alguna de las partes no cumple con el contrato establecido, entonces todo el contrato tambalea, y el vínculo se fractura.

Casi todas las parejas que vemos fracasar, en realidad se han basado en el amor condicional y no en el verdadero. El amor condicional es, en realidad, una mala imitación del amor crístico. Por esta razón, cuando escucho hablar sobre la crisis del matrimonio como institución, del fracaso de la pareja, etc., lo único que veo es que en realidad *nunca hubo Amor Incondicional*. La crisis no es del matrimonio, sino que simplemente fue un contrato que dejó de cumplir. Si tomamos conciencia de esto, veremos que hay que buscar la solución un poco más en profundidad que en la "elección de la pareja", o "el desgaste del vínculo". Hay que darse cuenta que, en realidad, no estuvo fundada en el Amor Incondicional.

Si analizamos las letras de canciones de amor, de boleros o de tangos, veremos crudamente que sólo mencionan al amor condicional.

Por otro lado, *el centro del amor condicional NO es el cardíaco, sino que es el chakra solar*.

El Amor Incondicional, en cambio, *siempre se brinda sin esperar nada a cambio*. Como su nombre lo indica, jamás pone condiciones para amar. El amor se entrega simplemente porque se ama, esperando sólo la felicidad y el bienestar del ser amado.

Cristo nunca pidió nada a cambio del amor que prodigó, porque El era una fuente de Amor Incondicional.

Un ejemplo más cotidiano de amor incondicional es el amor de madre. La madre amará a su hijo no importa lo que suceda. Se ha visto que aun las madres de peligrosos criminales los siguen amando, dado que el Amor es así, simplemente se ama.

El Amor Incondicional inunda el universo entero, y es el amor que "llueve" sobre nuestro planeta en todo momento. Somos nosotros, los humanos, los que "abrimos un paraguas" y no permitimos que este amor nos llegue al centro de nuestro corazón.

Recién cuando este chakra empieza a abrirse, es que da comienzo la expresión del amor, el afecto, la amabilidad. Ni qué hablar de la misericordia (ésta es una palabra compuesta por dos, a saber: *miseria* — estado que inspira lástima, y *cordia* = referente al corazón ).

Como usted ve, todas estas cualidades que presenta el chakra cardíaco son de orden espiritual, elevadas.

Recién a partir de este chakra en adelante empiezan las cualidades elevadas del ser.

*Este es el chakra del equilibrio*, porque en forma permanente la persona intenta equilibrar las fuerzas espirituales con las fuerzas de la personalidad.

No existe otro centro donde se produzca este intercambio entre la personalidad y lo espiritual, entre el cosmos y la tierra, entre lo divino y lo material, entre lo denso y lo sutil. Esto que es el hombre, combinación de lo sublime con lo terrenal, se muestra claramente en el chakra cardíaco.

Por todo esto, se dice que este chakra está influido por fuerzas altas y bajas.

En cuanto a lo emocional, este centro es el asiento de la alegría, así como en lo negativo es el centro de la ira, el temor y también el dolor.

Si bien la ira se manifiesta con toda su fuerza en el chakra del plexo solar, el chakra cardíaco, cuando se desarmoniza, puede manifestar ira. Lo mismo ocurriría con la tristeza. Cuando el chakra se *cierra*, se manifiesta tristeza y angustia.

El dolor afecta en forma importante a este centro. Es muy común la frase popular: "se le rompió el corazón" en lo referente a algún dolor importante...

El corazón (esto lo vamos a ver con más detalle cuando analicemos la simbología de las distintas partes del cuerpo) tiene que ver con el sentido de la vida.

Mencioné que el chakra cerrado era el centro de la angustia. La palabra *angustia* tiene el mismo origen que la palabra *angosto*, es decir, se refiere al "estrechamiento de un conducto". Cuando una persona tiene una determinada emoción que no quiere o no puede, por la causa

que fuere, dejar salir, "cierra la salida" (la garganta o el pecho), "angosta la salida" para que esta emoción se "estrangule" y no se manifieste. La palabra angustia revela entonces

una situación somática, orgánica, que indica que se tiene una angostura que no deja salir determinada emoción. Se puede *angustiar* la ira, el miedo, la tristeza, la alegría, etc. La angustia tiene un conjunto de expresiones corporales que le son características: los hombros se encorvan hacia adelante, el pecho queda hundido, la respiración se hace superficial, la mirada se dirige hacia abajo, etc.

La parte *anterior* de este centro está íntimamente relacionada con la *curación*. Conviene recordar aquí que el Cristo tenía enormemente desarrollado este centro, ya que desde aquí irradiaba su Amor Incondicional. Por este chakra El curaba. Esta es una de las causas por las cuales se venera el Sagrado Corazón de Jesús, dado que se dice que la Luz irradiando de su pecho se podía incluso ver.

¿Nunca se le ocurrió pensar por qué no se venera el sagrado riñón, el sagrado pulmón o el sagrado intestino de Jesús?

Cada órgano del Cristo tenía energía divina, y todos pueden haber sido pasibles de adoración...

El Sagrado Corazón de Jesús representa el chakra cardíaco de Amor Incondicional. El vino a representar el Amor Cósmico, por lo tanto, lo que fulguraba en El era justamente este centro. El Cristo fue el Ser que más Luz derramó a través de su chakra cardíaco.

Las curaciones las realizaba en base a Su amor, por lo que muchas de Sus curaciones eran a través del chakra cardíaco.

Cuando los humanos amamos en forma incondicional, lo hacemos desde este chakra, y así como las emociones bajas establecen un "*cordón*" de energía de chakra a chakra, en lo referente al amor incondicional ocurre lo mismo, pero en este caso de "*corazón a corazón*" con la persona amada.

Cuando existe un *bloqueo* en la parte *anterior* del Chakra, se produce la *angustia* de la que ya hablamos, y la persona también es incapaz de amar en forma incondicional.

La parte *posterior* de este centro tiene influencia con la sensación *su voluntad en el mundo* es decir todo lo que usted quiere de su vida en el mundo.

En la parte posterior del chakra tercero (chakra solar), vimos que se lo relacionaba con lo que la persona quiere para sí, para su cuerpo y para su salud. Ahora, en el ANAHATA se hace un paso más allá, es decir que aquí ya se quiere algo *en el mundo*, en la vida. La pregunta que se hace este centro es: "¿qué es lo que tengo que hacer, qué es lo que quiero hacer?"

En la parte posterior de este chakra, usted no sólo siente lo que quiere hacer, sino también siente el apoyo del mundo (o no), a lo que usted quiere. Entonces, si el chakra está *abierto*, sentirá que el "*afuera*" lo *apoya* totalmente en lo que usted persigue. Usted sentirá que "todo se le da", que todo le sale fácil, que las personas que lo rodean le allanan el camino hacia lo que usted desea.

Si esta parte *posterior* se *bloquea*, entonces usted sentirá todo lo contrario. Creerá que todo se opone a lo que usted pretende. Es muy común encontrar personas que al salir a cumplir con su labor, sienten que salen a "luchar contra el mundo", como esas caricaturas de piratas que tienen el cuchillo entre los dientes, porque todo el mundo se le opone.

En realidad, no hay necesidad real de luchar. Aquellas personas que creen que el mundo se mueve y se comporta de esta *única* forma, es porque tienen esta parte de su chakra cardíaco bloqueada. No tiene nada que ver con el mundo exterior, sino que es una actitud interna, que como es una actitud mental, *mantiene y vivifica su exterior* (su mundo).

Hay personas, por el contrario, que sienten totalmente lo opuesto con respecto al mundo, y por lo tanto todo el mundo se comporta diferente con ellas.

El Maestro Tibetano dice con respecto a este chakra: "*...como el hombre piensa en su corazón, así es él. Sólo puede pensar con el corazón cuando las facultades se han*

*desarrollado adecuadamente y han llegado a una etapa bastante elevada de conocimiento. Sentir con el corazón, frecuentemente se lo confunde con pensar. La capacidad de pensar con el corazón es resultado del proceso de transmutación del deseo en amor, durante la tarea de elevar las fuerzas del plexo solar al centro cardíaco... "*

*"...es este centro, en el cuerpo físico, **el agente del alma** " (el destacado es mío, N. del A.).*

En *Acupuntura* existe el punto 17 VC (punto 17 del meridiano del Vaso Concepción) que coincide con la localización del chakra y es llamado el "punto de reunión de todos los meridianos Yin". Este es un punto muy utilizado en los cuadros de angustia, en cuadros asmáticos, etc.

## QUINTO CHAKRA (VISUDDHA)

Su nombre significa puro, purificar.

La *ubicación física* es en el cuello, a la altura aproximada de la nuez de Adán. Controla desde lo físico todo lo que se encuentra entre la base de la nariz y la base del cuello (base del cuello es la zona comprendida entre las dos clavículas por delante y la séptima vértebra cervical por detrás).

Su *glándula* de influencia es la *tiroides*.

El *plexo* que le corresponde es el *faríngeo*.

Este chakra gobierna el *oído*.

Las personas polarizadas en este chakra *duermen 4 a 5 hs.*, cambiando de lado todo el tiempo.

Cuando se produce daño en el chakra, se pueden alterar las estructuras que se encuentran en la zona anatómica de influencia del chakra (en este caso sería la región del cuello), por ejemplo la tiroides, generarse contracturas musculares, comenzar una artrosis, etc.

También pueden tener resfríos, anginas, obstrucción respiratoria (las vías aéreas están reguladas por este chakra, en tanto que los pulmones están regulados por el chakra cardíaco).

En el cuello también existen centros regulatorios de la presión arterial, por lo que la persona, en caso de no funcionar bien el chakra laríngeo, puede ser hipo o hipertensa.

Ni qué hablar de la función glandular. La tiroides regula el metabolismo general de todo el cuerpo. Es como una especie de "acelerador" para el ritmo o velocidad del funcionamiento celular. De acuerdo a cómo se desempeña la tiroides, el metabolismo va a ser proporcional. Si una persona tiene hipertiroidismo (hiper= aumentado), sería como mantener el "acelerador" apretado, apresurando el metabolismo celular global. Entonces, la persona va a ser hiperactiva, comerá todo el día sin engordar, tendrá más temperatura corporal, dormirá poco tiempo, estará excitada mentalmente, etc. Cada célula del cuerpo funciona de manera acelerada, dando un conjunto de síntomas que demuestran tal celeridad, de acuerdo a la función que cumple dicha célula.

Si la función está frenada, tendrá un hipotiroidismo (hipo = debajo). Aquí todo será al revés, estará disminuido. La persona en cuestión pensará despacio, hablará despacio, comerá poco pero engordará fácilmente, tendrá dificultad en la concentración mental, etc. En resumen, todo su sistema estará funcionando en forma lenta.

Desde el plano *emocional-mental*, podemos decir que con este centro comienzan los chakras espirituales.

Es el centro de la *comunicación* y de la *palabra divina*. Las personas que están inspiradas por lo Superior, hablan a través de este chakra:

Es éste el centro de la *expresión de cualquier emoción*. Todo lo que una persona tenga que expresar (aquello que siente, aquello que piensa), está regulado e influenciado por este chakra.

Cuando una persona tiene dificultades en la expresión de lo que siente o lo que piensa, este chakra se daña, alterando su función. También ocurre la situación inversa, es decir cuando este chakra no funciona bien, la persona tiene dificultades en su expresión.

Cuando me refiero a "*expresión*", quiero decir *todo tipo de manifestación*, que puede ser tanto verbal, como gestual o facial.

El cuello, por otro lado, es un *pasaje obligado entre la cabeza el cuerpo o entre el cuerpo y la cabeza*. Todo lo que desde la cabeza tenga que llegar al cuerpo, inexorablemente tiene que pasar por el cuello primero. A su vez, todo lo que desde el cuerpo (sobre todo sensaciones y emociones) tenga que ir hacia la cabeza (para hacerse conciente), también tiene que pasar por el cuello.

Por lo tanto, el mejor lugar para colocar algún control, algún mecanismo de censura, es precisamente el cuello

Cada cosa que usted piense pero que, por la razón que sea, no pueda o no quiera emitir, *lo va a bloquear precisamente en el cuello*.

Por otro lado, todo aquello que usted sienta que no deba llegar a la conciencia (por la razón que sea), también lo va a detener en el cuello.

Este chakra tiene influencia sobre lo que es el *discernimiento* y la *discriminación* entre lo inferior y lo superior.

El gran don de este centro es la *comprensión*, Los orientales simbolizan a este chakra con un cisne con un gran cuello. El cisne discrimina lo que ingiere y lo que no. No todo puede pasar por su cuello, por lo tanto se ve forzado a discriminar.

Por sus cualidades, el quinto chakra es muy mental.

Cuando este centro tiene un funcionamiento pleno (aclaro que casi ninguna persona lo tiene), existe un conocimiento y comprensión profunda del Yo espiritual.

A través de *Visuddha* se logra la capacidad de definir claramente el *espacio personal*. Cualquier persona, para poder decir "no", para defender su espacio, utiliza este, chakra.

El aspecto *anterior* del quinto chakra, es el que lleva a la *responsabilidad*, al hacerse cargo. De esta manera, la persona asume su vida, comprende que nada de lo que ocurre fuera de sí es importante, sino que todo ha sido generado por ella misma.

Cuando existe un *bloqueo anterior*, encontramos personas que no pueden hacerse cargo de sus vidas casi en ningún aspecto. Llegado al caso extremo podemos encontrar las personalidades psicopáticas, que justamente tienen esta carencia como patognomónica. Las personas portadoras de una psicopatía no tienen conciencia de la misma, por lo que tampoco intentan cambiar. No existe en ellas el menor arrepentimiento de ningún acto cometido.

La parte posterior del chakra es la parte *profesional* de la persona. Cuando este chakra funciona bien, usted siente que lo que viene a hacer en este mundo, se corresponde con lo que usted es. Entonces, usted es *armónico* con lo que hace en el mundo.

Por lo tanto, este centro regula lo que usted siente con respecto a lo que hace en el mundo.

Cuando se *bloquea* esta parte *posterior*, la persona siente que no hace lo que tiene que hacer, por lo tanto se siente frustrada. Al sentir esta frustración, trata de que no se note "afuera", y lo intenta ocultar con orgullo. De esta manera, con el orgullo por delante, la gente de afuera no se da cuenta de que detrás del orgullo existe frustración.

Este chakra es de gran poder, y es peligroso si usted no lo acompaña de crecimiento espiritual. Como tiene el don de la palabra, cualquiera puede llegar a mover multitudes para el fin que se ha propuesto.

Es el caso de grandes líderes políticos y religiosos, y también de los fanáticos. Con palabras enardecían a las masas, dominaban. No importaba lo que dijeran, igualmente conquistaban al auditorio. Por este motivo resulta tan imprescindible acompañar el don de

la palabra con desarrollo espiritual, dado el convencimiento que se logra con la misma. Si usted tiene el don de la palabra pero no tiene desarrollo espiritual, puede terminar siendo un Hitler, un Mussolini, etc.

Si tiene desarrollo espiritual, puede ser un Gandhi.

En *Acupuntura*, encontramos por primera vez que los puntos no coinciden exactamente con la localización precisa del chakra, ya que aquí se trataría de los puntos 24 VC (punto 24 del meridiano de Vaso Concepción) y 26 VG (punto 26 del meridiano Vaso Gobernador).

## **SEXTO CHAKRA (AJNA)**

Su nombre significa mando o mandar.

Su *ubicación física* es en el centro de la frente, por encima de las cejas.

La *glándula* que le corresponde es la *hipófisis*.

Aquí ya no se puede hablar de plexos, aunque algunos mencionan a los centros encefálicos.

Es el centro de la *creatividad*.

En los chakras existe una cierta correspondencia entre los inferiores y los superiores. Si recordamos los inferiores (los de la personalidad), y especialmente el segundo, vemos que comanda la sexualidad. Ya dijimos que la sexualidad es una forma de manifestar la creatividad cósmica desde lo físico. El sexto chakra representa la creatividad cósmica *desde lo cósmico* (aunque parezca un juego de palabras, no lo es -el que quiera oír que oiga-).

Es el centro de la *conciencia del YO SOY*.

El YO SOY, en realidad, es el nombre de Dios. Cristo muchas veces comenzaba sus frases con el YO SOY, pero no era para que la gente lo adorara a El, sino para que aprendiera a utilizar el inmenso poder de las palabras YO SOY

Por ejemplo, El decía: "*YO SOY la resurrección y la vida*". Muchos creen que lo decía para que sea adorado de esta manera, para que dijeran que El era la resurrección y la vida... En realidad, nada más lejos de la verdad que esto.

El Cristo decía: "*YO SOY la resurrección y la vida*" como una enseñanza para que cada uno repitiera y se diera cuenta de que en realidad *cada uno de nosotros es la resurrección y la vida*. De esta manera, estaba enseñando una afirmación. Usted, lector, también es "la resurrección y la vida".

Cristo fue el ejemplo máximo de esto, pero El vino a decirnos que: "*...las mismas cosas que Yo hago, y cosas más grandes todavía, las harán ustedes...* "

De esta manera, el Cristo enseñaba el YO SOY.

Si usted busca ejemplos bíblicos, los va a encontrar en abundancia. Por ejemplo, cuando El dijo: "*YO SOY el camino, la verdad y la vida*", lo que en realidad quiso decir fue que *cada cual* es el camino, la verdad y la vida (siempre y cuando escuche a su Cristo interno —el alma—).

### ***DIOS NO ES EXTERNO A USTED DIOS ES INTERNO***

Esto es básicamente lo que Cristo vino a explicar al planeta, y luego fue deformado en gran medida.

*Usted tiene un Dios interno, y usted solamente tiene el poder y el deber de invocarlo.*

Por todo esto tiene tanta importancia este chakra, porque cuando se abre, revela la conciencia del YO SOY, del "Dios en usted".

Aquel ser humano que pueda despertar este chakra se convierte en iluminado.

Cuando se llega a este chakra, ya no existe más la dualidad, todo pertenece a la misma Unidad. La persona se convierte en verdadero maestro espiritual. Está más allá del placer y del dolor. Está más allá del bien y del mal.

Está más allá del varón y la mujer... porque ha integrado todo.

Es el UNO (aunque todavía no se ha fundido con el UNO, porque ésa es una característica del séptimo chakra).

Esta persona ya no está influenciada por ningún par de opuestos.

Por todo esto, cuando se llega a despertar este centro, usted puede alcanzar a ver todo con absoluta claridad.

Dada esta claridad en la visión del todo, a este chakra se le llama el *chakra de la visión interior*. Es la visión que ve más allá de lo que es la forma. Esa visión que alcanza la esencia.

La parte *anterior* de este chakra es la que tiene la capacidad de *visualizar* y entender conceptos mentales, que incluye la realidad y el universo de la persona. Todo se lo ve con claridad. También es la parte creativa, es decir que se crea con este centro (esto está bien desarrollado en los artistas).

La fuerza creativa del pensamiento está en este centro.

La parte *posterior* es el *chakra ejecutor mental*. Todo lo que usted ha creado mentalmente con el chakra anterior, lo pone en ejecución con la parte posterior.

Existen personas que son muy creativas mentalmente, pero tienen el *chakra posterior bloqueado*, generando el no poder poner en práctica lo que han creado. En este caso, necesitarían otra persona que tenga capacidad ejecutiva, es decir que pueda poner en práctica lo que se creó mentalmente.

Otras personas tienen el problema inverso, es decir que no tienen capacidad para crear porque tienen la porción *anterior* del chakra *bloqueada*, pero son altamente ejecutivas, todo lo pueden hacer mientras se les diga qué hacer.

En *Acupuntura*, se puede encontrar un punto fuera de meridiano llamado YIN-TRANG, ubicado en la línea media de la cara, entre las dos cejas. Punzando este punto junto con otros adyacentes se puede conseguir un estado alterado de conciencia bastante profundo.

## SEPTIMO CHAKRA (SAHASRARA)

Su ubicación física es a la altura de la coronilla.

La *glándula* que gobierna es la *pineal*.

Equivale al "*retorno a la Fuente*", a la última unión con Dios.

Es la morada de la conciencia desarrollada. Es el pleno conocimiento de que "todo es uno".

En el sexto chakra vimos que aquel que consigue desarrollarlo, encuentra la conciencia del YO SOY, supera la dualidad y toma contacto con la divinidad.

En el séptimo chakra, todavía hay un paso más, el último en la evolución espiritual: ahora que ya sabe que YO SOY, se funde con el UNO, se funde con Dios.

Por supuesto, éste es el fin de la conciencia individual, porque ya está fundido con el Todo.

En este paso se ha integrado el cuerpo, la emoción, la mente, el alma y el espíritu.

Es el *Nirvana*, es la Iluminación, es la Comunión, es el Cielo, es el *Samadhi*...

Se dice que cuando una persona consigue tal grado de iluminación, este centro se "abre hacia afuera" como si fuera una flor, irradiando una enorme luminosidad desde su centro y alrededor de la cabeza.

Esto mismo es lo que les ocurrió a todos los Santos, y por eso se los pinta con un halo de luz alrededor de su cabeza.

Muchos son los que creen que esto representa el aura de los santos, pero yo pregunto:

¿Por qué si se les veía el aura, ésta no era pintada alrededor de *todo* su cuerpo y no solamente alrededor de su cabeza?

La respuesta es simple. Lo que se les pintaba *no era su aura*, sino su chakra coronario desarrollado por su iluminación, por su alto grado de desarrollo espiritual.

Incluso existen imágenes de Buda en donde se observa como si fuera una cabellera sobre su cabeza. En realidad esto simboliza los "mil pétalos del loto de la coronilla".

La corona que los reyes llevan en su cabeza, llena de oro y piedras preciosas, quiere simbolizar el chakra coronario desarrollado (no hay que olvidar que a los reyes en la antigüedad se los consideraba enviados de Dios).

En *Acupuntura* se encuentra un punto muy importante: el 20 VG (punto 20 del meridiano del Vaso Gobernador). Este punto es muy utilizado para todo tipo de trastornos mentales y cerebrales, ya que tiene una enorme influencia en este nivel.

\* \* \*

## **B) CHAKRAS DE SEGUNDO ORDEN O MENORES**

Ya mencioné en las generalidades que en estos chakras se entrecruzan 14 nadis o líneas de fuerza.

Voy a mencionar brevemente su localización, acotando algunos detalles en aquellos que lo merezcan.

### **OIDOS**

Uno delante de cada oído, en el lugar donde se articula el maxilar inferior con el hueso temporal.

### **OJOS**

Uno detrás de cada ojo (por eso la mirada tiene tanta energía, sobre todo en algunas personas). Cada vez que usted mira algo, este algo está recibiendo su energía. Cuando se ejercita Tai Chi Chuan, los ojos deben estar entrecerrados para evitar la pérdida de energía a través de ellos, lo cual nos lleva a la conclusión de que en Oriente ya se conoce esto desde hace milenios.

### **ESTERNON**

Uno en la horquilla del mismo (la horquilla se encuentra aproximadamente donde el esternón se articula con las clavículas).

### **NERVIO NEUMOGASTRICO**

Uno relacionado con el nervio vago o neumogástrico, ubicado cerca de la glándula timo.

### **SENOS**

Uno encima y detrás de cada mama. Esto hace tan importante la lactancia materna, ya que no sólo tiene las ventajas de darle al niño leche humana, sino que también se le aporta energía a través de estos dos chakras.

### **MANOS**

Uno en cada palma de las manos.

Este chakra es fundamental en el proceso de curación con las manos, que se ha venido dando a lo largo de la historia del planeta. Son muy conocidas las curaciones del Cristo o de cualquier maestro espiritual, aunque en realidad cualquier ser humano tiene el poder de curar con sus manos.

Existen múltiples técnicas de imponer las manos para conseguir la curación. Algunas personas elevan su mano izquierda para recibir la energía curadora y colocan su mano derecha en la zona que necesita ser curada, estableciendo de esta manera una especie de circuito entre ambas manos.

Otras técnicas imponen las dos manos sobre la zona que necesita curación. Otras son totalmente intuitivas y pertenecen al inconsciente de la raza humana, siendo utilizadas por nosotros en distintos momentos de nuestra vida. Por ejemplo, tenemos la imposición de manos en los niños que tienen dolor, el conocido "sana-sana", que elimina el dolor sin importar la cuantía de éste. Basta que un adulto imponga su mano en la zona dolorosa para que el dolor cese. Yo' sé que muchos dirán que esto sucede por sugestión, que el poder de la sugestión es muy grande, que el niño canaliza *su* energía en la curación, etc. La explicación no importa demasiado dado que, sea lo que fuere, *todo es parte de la misma energía espiritual*.

En lo personal, yo creo que realmente pasamos energía al niño, y además estamos totalmente *convencidos* de que esto va a funcionar, es decir que tenemos fe. Al colocar esta energía con fe, se produce la curación.

Si esto mismo lo hiciéramos con un adulto y creyéramos que diciendo "sana, sana..." el dolor cesaría, no tenga duda de que el dolor habría desaparecido. Lo que ocurre es que *nosotros no creemos que esto sea para los adultos*. Por lo tanto, no funciona. Existen personas que sí creen que puede funcionar en adultos, y estas personas no tienen dificultad en eliminar dolores o incluso producir "curaciones milagrosas".

Otro tipo de imposición de manos en forma inconsciente, es la que nosotros hacemos sobre nosotros mismos cuando tenemos algún tipo de dolor o incomodidad. También aquí cabe la explicación tradicional, ortodoxa científica, que dice que uno al colocar su mano sobre una zona dolorida, está estimulando terminales nerviosas del tacto en esa zona de piel, que de alguna manera disminuirían las señales de dolor que transmiten las vías nerviosas específicas.

Todo puede ser, pero a medida que he incursionado en el estudio de la medicina china y la acupuntura, he descubierto que la gente, en determinadas circunstancias, *presiona puntos comando* que atenúan o armonizan el desequilibrio producido.

Igualmente, sea como fuere, yo sigo estando convencido de que cuando uno coloca la mano, está colocando energía.

## **PLEXO SOLAR**

Uno cerca del plexo solar, que lo relaciona a éste con el centro de la base de la columna.

## **HIGADO**

Uno cerca del hígado.

## **ESTÓMAGO**

Uno vinculado al estómago.

## **BAZO**

Existen dos chakras menores vinculados al bazo. Estos dos centros superpuestos forman un chakra que en algunas escuelas es considerado como chakra mayor.

## **GÓNADAS**

Uno conectado a cada gónada, ya sea ovario o testículo. RODILLAS

Uno detrás de cada rodilla.

## **PIES**

Uno en cada planta de los pies.

\* \* \*

## Capítulo 3

### ARMONIA

He querido iniciar el libro describiendo con todo el detalle posible la compleja estructura del ser humano, para que usted tenga una idea clara de lo importante y trascendente que sería conseguir que los distintos cuerpos que lo componen trabajen en forma ordenada y conjunta, ya que de esto deriva la SALUD.

Si quiere trabajar en usted mismo, sería muy estimulante proponerse una meta en la que finalmente pueda conseguir un cierto arreglo, un cierto trabajo coherente entre sus distintos cuerpos.

En Oriente se utiliza mucho un término que en Occidente no tiene demasiada trascendencia. Este término es *"armonía..."*

Esta palabra deriva del griego, y significa *arreglo*.

El filósofo LEIBNIZ habló de la armonía como un sistema en el que debe existir *"correspondencia entre las leyes del cuerpo y las leyes del alma"*.

Esta es la misma idea que divulga Oriente, ya que debe haber un cierto arreglo entre las distintas partes que componen un todo, para que la armonía esté presente.

Si ponemos como ejemplo una orquesta, fácilmente se puede ver esto. Los distintos instrumentos deben tocar de acuerdo a un orden predeterminado por el compositor, para que lo que se oiga no sea *ruido* sino *música*. En el caso de la música se habrá conseguido armonía y en el caso del ruido no.

Además, en todos los sistemas donde intervienen distintos componentes funcionando en forma coordinada, encontraremos un *director* que organice la actividad conjunta.

Si ponemos un cuerpo humano como ejemplo, también se puede ver claramente que no hay un órgano más importante que otro, y que para que el cuerpo funcione en forma más o menos ordenada debe existir *un trabajo coordinado de todos los órganos que lo componen*. En el caso del cuerpo humano el director es el cerebro que opera a través del sistema nervioso y del sistema endocrino.

Si estos órganos no se "ponen de acuerdo", tendremos el caos dentro del organismo, porque cada órgano hará lo que tenga ganas de hacer sin tener en cuenta al otro ni pensar en el organismo en su conjunto.

En Oriente existe además otra palabra que está estrechamente vinculada con la armonía. Esta es la "alineación".

Los cuerpos deben estar alineados, es decir que deben seguir una misma línea, debe haber una cierta coherencia entre lo que el alma quiere y lo que uno piensa, siente y hace.

Ya he mencionado y desarrollado los distintos cuerpos que componen al ser humano.

El primer cuerpo explicado fue el cuerpo físico, y dentro del mismo plano físico mencioné que también existe el cuerpo etérico.

El *cuerpo etérico* es entonces un cuerpo de luz que sirve de *intermediario* entre los cuerpos superiores (sutiles) y el cuerpo físico.

Toda la energía que provenga de los cuerpos emocional, mental o espiritual, para poder llegar al físico tiene que pasar previamente por el cuerpo etérico. El cuerpo etérico es entonces el *paso obligado entre los cuerpos sutiles y el físico*.

Además, estas energías provenientes de los cuerpos sutiles no ingresan por cualquier punto del cuerpo etérico, sino que lo hacen por intermedio de los chakras.

Como cada chakra tiene influencia sobre un plexo nervioso y una glándula (por lo menos), cada energía sutil que penetra en un chakra determinado puede afectarlo, y de esa manera puede también afectar al cuerpo físico dentro del área de influencia orgánica del chakra.

Por ejemplo, si usted siente mucha ira en un momento determinado, debe saber que la misma ingresa a su cuerpo a través del tercer chakra o chakra del plexo solar. Esta emoción

puede afectar al chakra, y de esta manera afectar alguna estructura orgánica que el chakra gobierne. Como el chakra solar domina todo el aparato gastrointestinal, usted puede sentir algún tipo de malestar en esta zona, como por ejemplo acidez gástrica, cólicos intestinales, etc.

Todo esto, simplemente porque una emoción desequilibró el funcionamiento normal de un chakra determinado.

Para no ser confuso, de ahora en adelante mencionaré al *cuerpo espiritual* como un resumen de *todos* los cuerpos espirituales, y al *alma* casi como un símbolo del espíritu que, aunque ya sabemos que no lo es, a los fines didácticos sirve perfectamente, ya que el espíritu no puede ser contactado por nuestra personalidad, y el alma *siempre* está armónica con el espíritu.

El alma jamás puede decirle "no" al espíritu porque es un reflejo perfecto de él.

Sería algo así como el cuerpo espiritual "en chiquito".

Así como recibe del espíritu, así transmite.

Esto que acabo de describir para un río resulta difícil de entender desde la perspectiva humana, ya que nosotros partimos de una premisa equivocada, que es la búsqueda de la felicidad en vez de la armonía.

Si usted busca la felicidad, cada vez que la pierda sentirá que nada tiene sentido, se encontrará sumergido en un pozo de desazón tremenda. La frustración dará cuenta de usted fácilmente, y el desequilibrio será la nota clave.

Todo estado que no sea la felicidad, lo encontrará a usted desarmado, *desparramado*, con su equilibrio perdido hasta que esta ansiada felicidad no reaparezca.

En cambio, si usted busca la armonía, lo que acabo de describir no sucederá. Usted podrá pasar por momentos felices y los disfrutará armónica, plenamente. Incluso sentirá que este estado feliz puede parecer más hondo, más intenso que antes, dado que lo estará viviendo en forma completa, desde el centro de su ser.

Si se siente infeliz, cosa totalmente esperable en todos los que oscilamos en esta polaridad "*felicidad-sufrimiento*", descubrirá que también podrá transcurrir este sufrimiento en forma armónica. Será consciente de lo que siente, estará en pleno contacto con la fuente de su dolor, pero en ningún momento perderá el centro, en ningún momento perderá el equilibrio. No se sentirá "destrozado" o "despedazado" por su dolor, sino que permanecerá entero y *fluyendo*, viviendo el sufrimiento como se vive la vida toda.

## **PÉRDIDA DE LA ARMONIA**

Lo que acabo de explicar sobre la armonía es entendible y "suena lindo", pero en realidad es tal vez lo menos frecuente de encontrar en la raza humana.

### *LOS HUMANOS NO TENEMOS ARMONIA*

No solamente no la tenemos, sino que estamos muy lejos de tenerla en forma permanente, ya que vivimos en una lucha interna constante, que puede incluir uno o varios cuerpos de los ya explicados.

Veamos por qué:

Los cuerpos que integran al ser humano son:

- ESPIRITUAL (ALMA)
- MENTAL
- EMOCIONAL
- FISICO

Por lo tanto, puede haber varios tipos distintos de luchas internas o fricciones, de acuerdo a los cuerpos involucrados:

- Fricción entre la personalidad y el alma.
- Fricción dentro del cuerpo mental.
- Fricción dentro del cuerpo emocional.
- Fricción entre el cuerpo mental y el emocional.

### **a) Fricción entre la personalidad y el alma**

Ya habíamos mencionado cuando hablamos de la estructura del ser, que la *personalidad* o *Yo Inferior* (o sea la suma de los cuerpos mental, emocional y físico) está en profundo *conflicto con el alma*.

Lo natural sería que el alma comandara a la personalidad, pero ésta se resiste tercamente a dejarse guiar por el alma, ya que ha sido embaucada por el embrujo del mundo material, del mundo de los deseos. Este mundo de deseos imprime sobre la personalidad una atracción tan fuerte, que resulta casi imposible no sucumbir ante ella.

De esta manera, *quien comanda nuestra vida de comienzo a fin es la personalidad y no el alma*.

La única forma de "devolverle el control al alma, es a través de un trabajo consciente y voluntario en la vida espiritual que muy pocas personas intentan.

Voy a mostrarle algunos hechos que demuestran lo que acabo de decirle.

Una de las enseñanzas más grandes dadas por JESUS a la humanidad, tal vez la más grande, fue la de "amarás a tu prójimo como a ti mismo".

Pues bien, dado que el alma es nuestro Cristo Interno, ella dice exactamente lo mismo a la personalidad como dictado, es decir que le ordena a la personalidad que lo practique en forma permanente.

La pregunta entonces es: ¿ama usted a su prójimo como a usted mismo? ¿Obedece usted a su alma en esta orden?

La respuesta más común cuando hago esta pregunta es NO.

Cuando cometemos algún error, es muy común que se recuerde que previamente hubo una *voz interior* que nos advirtió que no lo hagamos. Esta voz es la *voz del alma*, de la que ya hablamos, y que muchos llaman la *voz de la conciencia*.

Si el alma fuera quien comandara las personalidades de los seres humanos, viviríamos en un verdadero paraíso, pero esto no es lo que se ve en nuestro planeta actual, donde en este momento *mueren 40.000 niños por día (un niño cada dos segundos)*, el 80 % de ellos por alguna *causa evitable* (infecciones, desnutrición, etc.). Sólo el 20 % de todas las muertes diarias son inevitables, ya que en general son debidas a malformaciones congénitas graves. Otro hecho demostrativo de lo anterior es el "sálvese quien pueda". Esta es una "filosofía" extendida por toda la superficie del globo, donde a casi nadie le importa el otro (el prójimo) sino solamente uno mismo y aquellos muy allegados a uno. Esto se ve en todos los campos, ya sea el económico, el social, el político, el educativo, etc.

Estos y otros ejemplos más, son muestras claras de que la que impera no es el alma (que está regida por el amor) sino la personalidad, desconectada totalmente del alma.

Como la personalidad separada del alma no puede sentir Amor Incondicional, lo que se obtiene de esto es un *mundo gobernado por el egoísmo*.

**PERSONALIDAD AISLADA = EGOISMO PERSONALIDAD + ALMA = AMOR**

En este sentido, el gran desafío que tiene la humanidad en su conjunto, es el de volver la vista al alma para conectarse con ella y desarrollar el Amor Incondicional. Al conseguir esto,

pasaremos del "YÓ" al "TU", obteniendo el paraíso del que tanto nos han hablado y desterrando al egoísmo de la superficie de la tierra.

#### **b) Fricción dentro del cuerpo mental**

¿Podríamos decir entonces que existe sólo desconexión entre el alma y la personalidad?  
La respuesta es no.

También hay desarmonía entre distintos cuerpos de la personalidad, e inclusive dentro de un mismo cuerpo.

Dentro del cuerpo mental pueden existir dos cursos de pensamientos opuestos entre sí, que generen importante conflicto o fricción.

Cada pensamiento, cada emoción, es una fuerza.

Si dos fuerzas se oponen, necesariamente generan fricción. Por lo tanto...

### **TODO CONFLICTO ES UNA FRICCIÓN**

*Toda fricción que ocurra en alguno de los cuerpos sutiles, por mínima que sea, es reflejada en el cuerpo físico. Así como cada emoción o cada pensamiento tienen su manifestación física, también la desarmonía tiene la misma manifestación física.*

El cuerpo físico, por lo tanto, refleja especularmente (como un espejo) lo que está ocurriendo en los cuerpos sutiles, *incluida la fricción.*

Ahora bien, cabría la siguiente pregunta: ¿Cualquier fricción se refleja en cualquier parte del cuerpo físico? No.

De acuerdo al *tipo de fricción* que sea, ésta se manifestará en *alguna parte del cuerpo en especial.*

Cada parte del cuerpo tiene una simbología diferente, ya que es diferente su función y su estructura.

Por ejemplo, los tobillos tienen mucho que ver con la estabilidad y con el equilibrio. Si usted en algún momento de su vida se siente "inestable" (esta inestabilidad puede ser económica, emocional, mental, espiritual, etc.), es muy probable que su estado especial se manifieste físicamente en un problema de tobillos, porque ellos representan justamente la estabilidad.

Si hay disfunción en su estabilidad, habrá disfunción en sus tobillos. En cambio, si usted es una persona estable, tendrá tobillos firmes y sólidos.

Sería muchísimo más raro que una persona con inestabilidad se enferme de los pulmones, ya que no tienen estos últimos demasiada relación con la inestabilidad. En cambio, si una persona está triste es muy probable que se enferme de algo relacionado con la respiración, porque los pulmones tienen estrecha relación con la tristeza (como veremos más adelante en el capítulo dedicado a esto).

#### **c) Fricción dentro del cuerpo emocional**

Ya mencioné que pueden existir dos pensamientos contrapuestos en el cuerpo mental, pugnando cada uno por dominar al otro.

En el caso de las emociones también se puede dar la misma situación.

Usted puede sentir amor e ira intensa al mismo tiempo por la misma persona. Un ejemplo de esta situación sería en el momento de la muerte de un ser querido. En tales casos se siente un profundo dolor, que es el producto de la separación de ese ser que parte. Pero lo que no siempre se termina de aceptar es que *también se siente mucha ira*, porque en última instancia la muerte es un abandono. El que muere está dejando sola a la persona que queda en la tierra, la está abandonando. Y frente al abandono lo que se siente es ira.

El problema que surge es que no son muchas las personas que aceptan sentir ira frente a alguien amado que ha muerto, ya que "no es aceptado socialmente" ("¿Cómo va a sentir ira si se acaba de morir su marido?").

La no aceptación de esta emoción genera un enorme conflicto, que en algún momento repercutirá en el cuerpo físico de una u otra manera.

Si bien se tocará esto con más detalle en el capítulo específico, puedo decirle que los órganos más susceptibles de verse afectados por la ira son el hígado y la vesícula biliar.

#### **d) Fricción entre el cuerpo mental y el emocional**

Ya vimos que un cuerpo puede friccionar dentro de sí mismo. Ahora veremos que también puede *friccionar un cuerpo contra otro*.

Por ejemplo, usted puede pensar algo que no siente, o hacer algo que no piensa. Este sería el caso típico de la hipocresía (La definición exacta de hipocresía es *hacer o decir algo que no se siente o se piensa*).

Cuando una persona es hipócrita dice lo que no siente o lo que no piensa, en cuyo caso se estaría gestando una fricción con cada mentira.

Seguramente usted dirá:

"Si una mentira es una fricción, ¿cómo tendríamos que estar todos los humanos que mentimos en mayor o menor medida?"

La respuesta es MAL. Y así es como estamos.

¿Quién no tiene un dolorcito aquí o una disfunción allá?

Si usted la tiene, puede empezar por algo bien simple, como preguntarse si no está actuando hipócritamente en algún aspecto de su vida.

Por supuesto, también la fricción *entre* dos cuerpos tiene repercusión física.

## **MANIFESTACION FISICA DE LA FRICCION**

Cuando describimos al cuerpo físico, dijimos que éste es como un aparato de televisión, que muestra en su pantalla lo que ocurre en *otro* lado (en el caso del televisor, éste muestra en su pantalla lo que sucede en el estudio de televisión).

El cuerpo físico tiene la misma función que un aparato de televisión, ya que muestra lo que está ocurriendo en los cuerpos sutiles, por lo tanto...

### **EL CUERPO FISICO ES EL "TELEVISOR " DE LOS CUERPOS SUTILES**

*Todo lo que ocurra en los cuerpos sutiles, ya sea emocional, mental o espiritual, se muestra en su "pantalla física" (ya sea armónico o inarmónico).*

Vemos entonces la enorme importancia que adquiere la "pantalla física" si se la sabe ver.

Cualquiera que preste verdadera atención a sus desarmonías físicas, puede leer el interior suyo como si estuviera leyendo un libro.

Es más, no sólo los acontecimientos del presente son impactados en el cuerpo, sino que *todo acontecimiento pasado deja marca en su cuerpo*.

El Dr. W. Reich fue un discípulo freudiano que introdujo el abordaje corporal a la psicoterapia. El decía que los conflictos en la personalidad generaban contracturas musculares fijas que denominó *corazas musculares*. Estas corazas, a menos que se resuelva de cuajo el conflicto, *no se disuelven nunca a lo largo de la vida*.

Por lo tanto, él decía que una persona entrenada en la "lectura" de estas corazas, podía "leer" el pasado de la gente con pocas posibilidades de equivocarse (aclaro que lo que se puede interpretar en el cuerpo son cosas genéricas, como por ejemplo un conflicto sexual, un problema con la ira, alguna dificultad en la expresión, etc.).

¿Se da usted cuenta por qué es tan importante tratar de alcanzar la armonía?

Si nos ponemos a pensar un poco, podríamos decir que prácticamente *todas las disciplinas terapéuticas se ocupan, muchas veces sin darse cuenta siquiera, de recuperar la armonía perdida*.

Ahora que ya hemos desarrollado este concepto de la armonía, sí se puede entender a las distintas disciplinas terapéuticas que actúan armonizando *distintos planos energéticos* en el ser humano.

1 **Plano físico:** *Puede ser armonizado utilizando la medicina o cualquier terapia física asociada (quiropaxia, kinesiología, masoterapia, etc.)*

2 **Plano emocional:** Este es el gran campo de la psicología.

3 **Plano mental:** Este plano es abarcado por varias disciplinas distintas como el Yoga (el yoga mental, claro), el control mental, la Ciencia Mental, etc.

4 **Plano espiritual:** Es estudiado por las distintas disciplinas religiosas.

Como ve, casi ninguna disciplina de las que acabamos de mencionar abarca más de un plano.

El HOLISMO, en cambio, intenta la integración del hombre en un todo único sin distinguir compartimientos estancos, por lo que, para llegar a la armonización, combina elementos de todos los planos del conocimiento.

La idea del holismo es tomar perspectiva, como si uno se elevara y contemplara al ser desde la altura, y tratara de ver al hombre desde todos los planos formando un sistema.

Esta visión en perspectiva permite (a veces) encontrar la disfunción *donde la disfunción está*, ya que muchas veces se trata una disfunción como si fuera primaria, cuando en realidad puede ser sólo un reflejo de la disfunción verdadera.

La dificultad que presenta el enfoque holístico es que aquel que pretenda ejercerlo, tiene que intentar conocer disciplinas de todos los planos, ya que si esto no ocurriera, no sería posible integrar al ser, siempre quedaría algún vacío, algún aspecto que no se investigó.

Como ve, lector, el holismo presenta un verdadero desafío para aquel que intenta el camino, ya que el campo es enormemente vasto.

Cada conocimiento, cada peldaño en el camino de la exploración del ser, me ratifica en mi interior que éste es mi rumbo, que éste es El propósito en mi vida...

... y ojalá, desde ahora, también en la suya.

\* \* \*

## Capítulo 4

# CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES

Ahora que ya hemos explicado el concepto de armonía y la constitución del hombre dividido en varios cuerpos, podemos seguir con el conocimiento de las causas de la enfermedad, o más precisamente pérdida de la salud.

Existen dos grandes grupos en lo que se refiere a las causas de la enfermedad:

Causas individuales.

Causas grupales.

### A) ENFERMEDADES DE TIPO INDIVIDUAL

Dentro de las enfermedades que se generan en forma individual podemos distinguir a su vez dos grandes grupos:

- 1) Kármicas (se verán junto con las enfermedades kármicas grupales).
- 2) Individuales propiamente dichas.

#### ***Individuales propiamente dichas***

Supongamos que usted puede simbolizar su vida como un camino que va transcurriendo.

Supongamos también que el trazado de ese camino es el que le dicta su propia alma. En ese caso, se podría decir que estaría llevando un camino *armónico* (ver figura 4.1).

Si en algún momento de este camino surge alguna desarmonía en cualquiera de sus cuerpos o en dos cuerpos entre sí, lentamente, casi sin darse cuenta a veces, comenzará a desviarse de

su sendero de armonía.

Este desvío del camino armónico también se va a manifestar en el cuerpo físico, que en algún sistema va a perder la concordia, generándose entonces la *enfermedad*.

La enfermedad es una señal que le muestra que algo en usted perdió la armonía.

Por lo tanto...

## LA ENFERMEDAD ES UNA SEÑAL DE ALARMA

Habitualmente yo comparo a la enfermedad con las luces de un tablero de automóvil, que se encienden cuando algo no anda bien. Si usted ve una de estas luces encendidas, inmediatamente sabe que esto no es casual ni que se prendió sola, por lo tanto busca dónde está el desperfecto.

En el caso de la enfermedad ocurriría lo mismo.

La enfermedad en sí misma es una disfunción en algún sistema. Pero como ya dijimos que el cuerpo físico es el reflejo de los cuerpos sutiles, tenemos que suponer que si existe una disfunción orgánica (su enfermedad), también existe una disfunción en los cuerpos superiores *que se refleja en el cuerpo físico*.

Lo que habría que hacer dada la situación, es en primer lugar tratar la enfermedad de la mejor forma posible, y *además*, como es un reflejo de una disfunción superior, tratar de ver en qué parte de su ser existe la desarmonía, en qué cuerpo o cuerpos ocurrió.

Si la encuentra, lo correcto es intentar revertirla, para volver a la armonía inicial (ver figura 4.1).

Todo este camino usted lo ha realizado en función de haber *prestado atención a la enfermedad*.

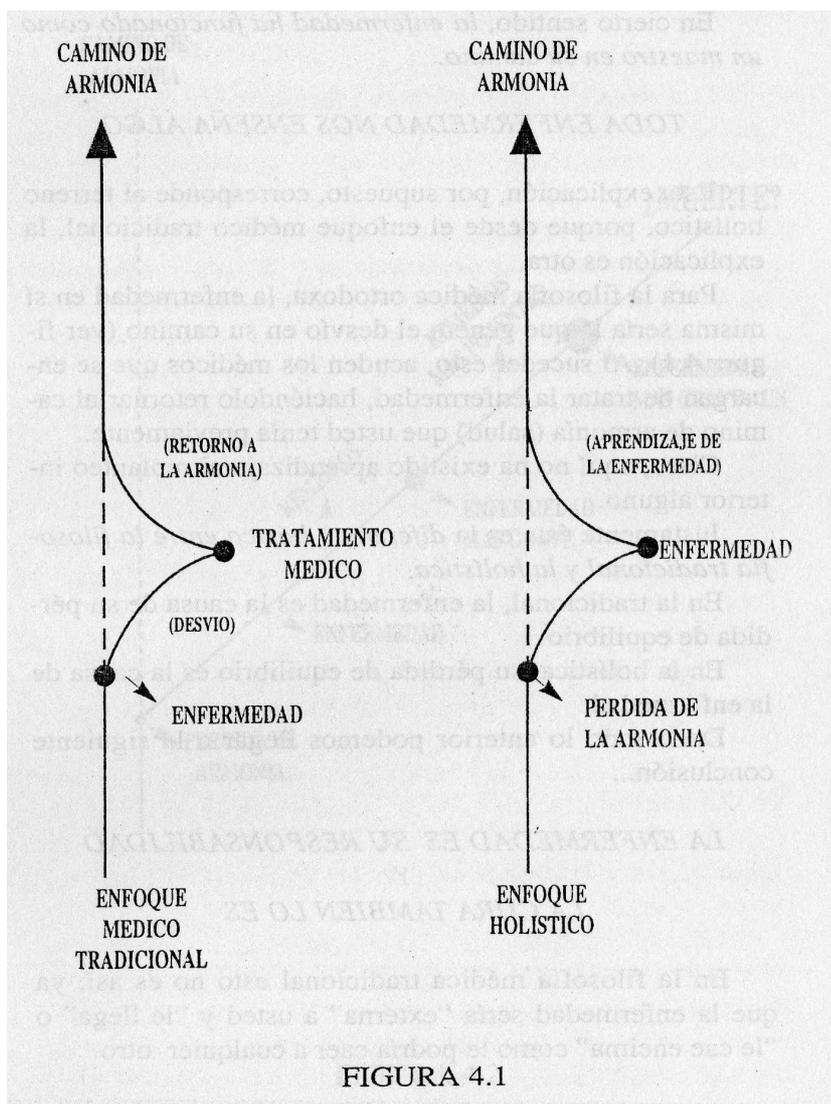


FIGURA 4.1

Le ha servido a usted para no seguir desviándose de su camino de armonía.  
Si todo ha ocurrido así, usted ha llegado a la curación.  
En cierto sentido, *la enfermedad ha funcionado como un maestro en su camino.*

### *TODA ENFERMEDAD NOS ENSEÑA ALGO*

Esta explicación, por supuesto, corresponde al terreno holístico, porque desde el enfoque médico tradicional, la explicación es otra.

Para la filosofía médica ortodoxa, la enfermedad en sí misma sería la que genera el desvío en su camino (ver figura 4.1). Al suceder esto, acuden los médicos que se encargan de tratar la enfermedad, haciéndolo retornar al camino de armonía (salud) que usted tenía previamente.

Claro, aquí no ha existido aprendizaje ni replanteo interior alguno.

Justamente ésta es la *diferencia básica entre la filosofía tradicional y la holística.*

En la tradicional, la enfermedad es la causa de su pérdida de equilibrio.

En la holística, su pérdida de equilibrio es la causa de la enfermedad.

Dado todo lo anterior podemos llegar a la siguiente conclusión...

### *LA ENFERMEDAD ES SU RESPONSABILIDAD Y LA CURA TAMBIEN LO ES*

En la filosofía médica tradicional esto no es así, ya que la enfermedad sería "externa" a usted y "le llega" o "le cae encima" como le podría caer a cualquier otro.

Usted, de acuerdo a esta postura, no tiene ninguna responsabilidad en el estado mórbido (estado enfermo), por lo cual usted sería algo así como una "víctima" de la enfermedad, una víctima con muy mala suerte por otro lado (porque podría no haberle tocado).

El hecho de ser una víctima lo coloca a usted en una actitud totalmente "pasiva".

A su vez esta actitud pasiva se ve reforzada por la conducta médica, que en general tiende a colocarlo también en una posición pasiva. Usted es el *paciente*, el que espera que el médico lo cure. Es el médico quien se encarga de curarlo a usted, y *usted debe dejarse curar* por él.

Hasta aquí, como ve, usted es "víctima" de la enfermedad, ¡y también de la medicina!

Sería algo así como si la enfermedad y la medicina librarán una batalla a muerte... ¡en su cuerpo!

Y usted, de todo esto, es sólo un mero espectador...

Por lo menos desde el enfoque holístico...

### *NINGUNA ENFERMEDAD VIENE DE AFUERA*

Hace ya cuarenta y siete siglos, en el siglo veintisiete antes de Cristo, se escribe el primer tratado médico en China, llamado NEI KING. En ese tratado se insiste permanentemente en lo siguiente:

*"...no hay que hacer hincapié en la enfermedad, sino en la debilidad que llama a la enfermedad..."*

Si usted no tiene debilidad, como dicen los chinos (es decir, alguna disfunción que lo debilite en alguna de sus múltiples funciones orgánicas), por más que esté al lado de enorme cantidad de enfermos con la enfermedad que sea, con seguridad le digo que no se va a enfermar.

Sólo le puede ocurrir algo si usted pierde su armonía, ya que entonces sí entra en un estado de debilidad, y "va a llamar a alguna enfermedad".

La pérdida de la armonía es *suya*, y la recuperación es *suya* también.

¿Y qué se hace cuando se está frente a la enfermedad?

Usted podría no prestarle ninguna atención y simplemente tratarla médicamente. Como ejemplo de esto, podemos imaginar un dolor de cabeza. Usted podría tomar una aspirina y "asunto terminado". En ese caso, es obvio que no va a retornar al equilibrio, sino que sigue desviado (ver figura 4.2).

En este caso la enfermedad retornará, ya sea con el mismo síntoma más fuerte o bien con una enfermedad más grave cada vez. Si persiste en no prestarle atención, otra vez tendrá el síntoma (más grave) u otra enfermedad más grave todavía que la anterior. Si esto sigue en forma indefinida, puede llegar hasta la muerte misma (ver figura 4.2).

El aviso de la disfunción es cada vez más fuerte, justamente para que usted le preste la atención adecuada.

El Maestro Tibetano dice:

*"...toda enfermedad es el resultado de la inhibición de la vida del alma (el destacado es mío N. del A.). Esto es verdad para todas las formas de todos los reinos. El arte del curador consiste en liberar el alma, a fin de que su vida pueda fluir a través del conglomerado de organismos que constituyen una forma determinada..."*

## B) ENFERMEDADES GRUPALES

Hasta ahora, todo lo que he explicado se refiere a la enfermedad de tipo *individual*, la que es generada sólo por la persona.

Pero también existen las enfermedades denominadas *grupales*, que son aquellas donde intervienen varios seres, en donde se pueden distinguir varias categorías:

- a) Enfermedades familiares.
- b) Enfermedades nacionales o regionales.

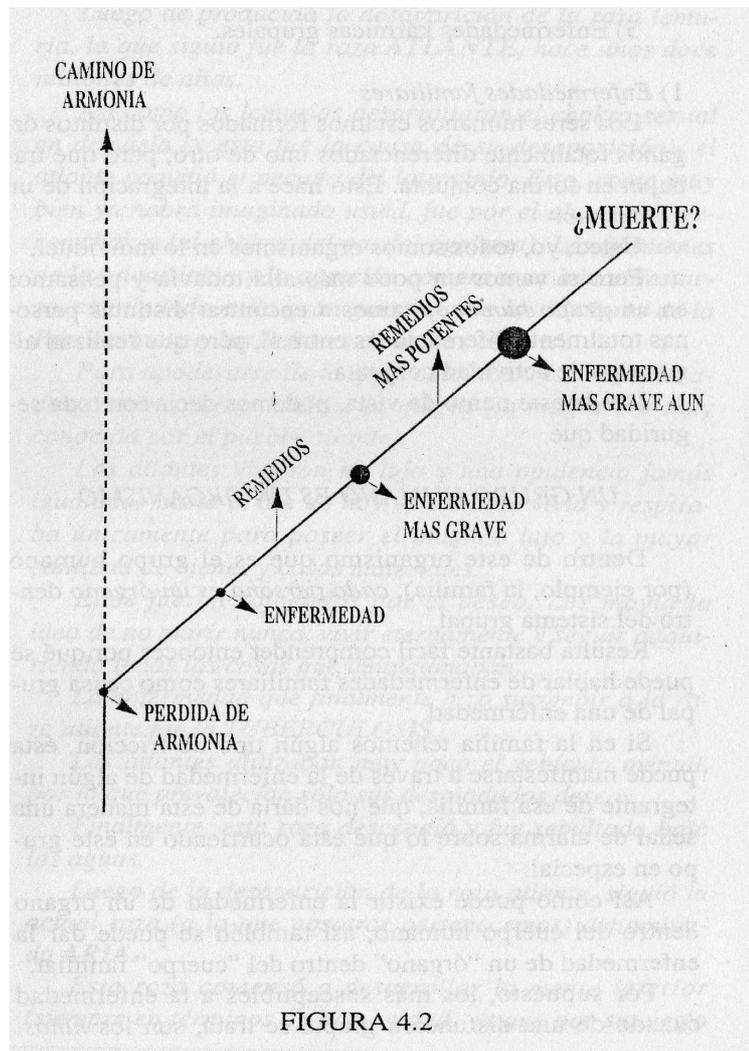


FIGURA 4.2

- c) Enfermedades de la raza.
- d) Enfermedades planetarias.
- c) Enfermedades kármicas grupales.

### **a) Enfermedades familiares**

Los seres humanos estamos formados por distintos órganos totalmente diferenciados uno de otro, pero que trabajan en forma conjunta. Esto hace a la integración de un *organismo*.

Usted, yo, todos somos organismos en lo individual.

Pero si vamos un poco más allá todavía y pensamos en un *grupo humano*, vamos a encontrar distintas personas totalmente diferenciadas entre sí, pero que realizan algún tipo de actividad conjunta.

Desde este punto de vista, podemos decir con toda seguridad que

#### **UN GRUPO HUMANO ES UN ORGANISMO**

Dentro de este organismo que es el grupo humano (por ejemplo, la familia), *cada persona es un órgano* dentro del sistema grupal.

Resulta bastante fácil comprender entonces por qué se puede hablar de enfermedades familiares como causa grupal de una enfermedad.

Si en la familia tenemos algún tipo de fricción, ésta puede manifestarse a través de la enfermedad de algún integrante de esa familia, que nos daría de esta manera una señal de alarma sobre lo que está ocurriendo en este grupo en especial.

Así como puede existir la enfermedad de un órgano dentro del cuerpo humano, así también se puede dar la enfermedad de un "órgano" dentro del "cuerpo" familiar.

Por supuesto, los más susceptibles a la enfermedad cuando de una disfunción grupal se trata, son los *niños*.

Muchos niños con enfermedades repetitivas o con trastornos de conducta, no son más que "luces rojas" en el "tablero" del sistema familiar.

De este tema saben mucho los especialistas en psicopatología infantil, y sobre todo los que tienen un *enfoque sistémico* para encarar el estudio y tratamiento de dichas disfunciones.

Otro ejemplo sobre enfermedades grupales de tipo familiar sería el de las enfermedades heredadas genéticamente, a las cuales una persona puede acceder simplemente por ser integrante de dicho grupo familiar.

### **b) Enfermedades nacionales o regionales**

Otra forma de enfermedades grupales son las denominadas enfermedades nacionales.

Hay ciertos países que sufren de una pobreza extrema, que lleva a una subalimentación en su población. Este estado de desnutrición puede favorecer la aparición de determinadas enfermedades (disentería, neumonía y otras infecciones).

También existe predominancia de ciertas enfermedades que son regionales, por ejemplo cierto tipo de anemia que se da en personas que viven en la zona del Mediterráneo.

Hay también otro tipo de anemia que se da con mayor frecuencia en la raza negra, etc.

El problema de la enfermedad de Chagas en nuestro país es un típico ejemplo de enfermedad regional.

Esto indica que a veces el solo hecho de habitar en determinado lugar del planeta lo puede hacer susceptible de enfermedades que sólo se dan en este lugar y no en otros.

### **c) Enfermedades de la raza**

Dentro de las enfermedades grupales, existen lo que se denominan las enfermedades *de la humanidad* (también llamadas *de la raza* o *raciales*), que son *heredadas del pasado*.

En los antiguos libros tibetanos figura lo siguiente con respecto a las enfermedades de la raza (repito que esto puede tomarse al pie de la letra o simplemente tomarlo como un dato más o menos creíble):

"...nuestro hombre, como raza, es el quinto, es decir que existieron cuatro humanidades previas al ser humano actual.

Cada raza comienza cuando se extingue la anterior (en general la extinción es debida a cataclismos naturales o provocados).

Las primeras dos razas no tienen descripción detallada, aunque se menciona que eran sumamente primitivas, con los hombres muy estrechamente relacionados con los animales, que por no darles un nombre mejor se los denominó 'hombre animal'.

Más o menos se los ubica hace veintidós millones de años.

La siguiente raza (en este caso fue la tercera), fue la LEMURIA, que transcurrió hace unos quince millones de años.

Los hombres pertenecientes a la raza lemuria comenzaron a abusar del centro sacro (segundo chakra), que entonces era el más activo y dominante. La práctica espiritual más elevada en esa época era el hatha yoga. A medida que transcurrieron los siglos, gradualmente aparecieron las primeras enfermedades venéreas (generadas por sobresaturación del segundo chakra). Oportunamente, toda la raza fue contaminada y se produjo su desaparición.

En esa época, los seres más evolucionados comenzaron a formar familias, aunque eran totalmente inestables. Igualmente, lo que caracterizó a la raza lemuria fueron los abusos sexuales.

La SIFILIS define la ENFERMEDAD DE LA RAZA LEMURIA.

Luego de producida la desaparición de la raza lemuria, la que siguió fue la raza ATLANTE, hace unos doce millones de años.

Así como los lemuriotes desarrollaron el chakra sexual en demasía (y esto fue la causa de su desaparición), el atlante cometió el pecado del latrocinio. Esto, como muy bien ya habrá imaginado usted, fue por el abuso del tercer chakra (el chakra del yo, del egoísmo). Los gérmenes de la adquisición y la agresión comenzaron a manifestarse, culminando en la gran guerra entre los 'Señores de la Paz luminosa y los Señores de la Paz oscura'.

Para apoderarse de lo que codiciaban, los más elevados comenzaron a utilizar la magia (la magia era muy conocida por el pueblo atlante).

Los atlantes vivieron un lujo y una opulencia jamás igualadas hasta el día de hoy. El hombre vivía y respiraba únicamente para poseer el máximo lujo y la mayor cantidad de bienes y cosas materiales.

Ellos fueron sofocados por el deseo. Los movía la idea de no morir nunca, vivir eternamente y seguir adquiriendo todas las cosas que ambicionaban.

La enfermedad que finalmente hizo sucumbir a la raza atlante fue la TUBERCULOSIS.

Los atlantes utilizaban muy poco el vehículo mental, por lo que prevalecían sólo sus despiadados deseos.

Finalmente, esta raza descendió y fue sepultada bajo las aguas.

Luego de la desaparición de la raza atlante, siguió la actual raza (a la que nosotros pertenecemos) denominada ARIA.

Esta raza comenzó a desarrollar la mente inferior (siempre en términos de humanidad, ya que por supuesto siempre hubo variantes individuales de mayor y menor evolución).

La enfermedad que define a la actual raza es el CANCER.

El cáncer es una enfermedad muy definidamente relacionada con los centros (los chakras N. del A.), y podremos ver que el centro correspondiente a la zona donde está el cáncer se encuentra hiperactivo.

Hoy, el ser humano tiene el deber como raza de desarrollar el centro cardíaco, lo que ejerce un enorme flujo de energía sobre la zona que gobierna este centro. No es de extrañar que las enfermedades cardiovasculares sean hoy la primera causa de muerte en nuestra raza... "

Como ve, enfermedades como la sífilis, la tuberculosis, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares se encuentran encuadradas dentro de las enfermedades raciales y cualquiera puede enfermarse de ellas simplemente por pertenecer a la raza humana.

Quiero aclarar aquí que esto es lo menos frecuente y que *sólo se puede llegar al diagnóstico de enfermedad grupal cuando se ha descartado por completo la génesis individual de la enfermedad* (que es por lejos la causa más frecuente de enfermedad).

#### **d) Enfermedades planetarias**

Esta es otra forma de enfermedad grupal.

El ser humano permanentemente está interactuando con el planeta, y *cada acto humano* tiene algún tipo de *repercusión planetaria*. Esto muy bien lo trata la ecología.

Ahora bien, también existen formas de responder dadas por la misma naturaleza, como epidemias, terremotos, huracanes, etc.

Ningún ser humano está exento de sufrir algún tipo de enfermedad causada, por ejemplo, por una epidemia, ya que es un precio que se tiene que pagar por el mero hecho de existir en el planeta.

En esto no intervienen factores individuales, que son de los que hablaremos en todo el resto del libro. En este espacio estoy explicando, justamente, aquellas causas que pueden *no* estar debidas al individuo.

En lo que respecta al planeta hay un factor de enorme importancia, que luego volveré a mencionar en el capítulo de la muerte:

### **EL SUELO DEL PLANETA ESTA CONTAMINADO**

Esta contaminación no sólo se debe a los desastres ecológicos que estamos haciendo, sino que también, y a esto me quiero referir en forma especial, al hecho de *enterrar a los muertos*.

Cuando un animal cualquiera muere, por la causa que fuere, lo natural es que quede *sobre la superficie del planeta*. Casi en forma inmediata es atacado por animales de carroña, que en pocos días (a veces en horas) dejan sus huesos pelados. Si vamos un poco más allá y miramos microscópicamente, el cuerpo muerto es invadido por bacterias que comienzan el proceso de putrefacción casi en forma simultánea con la muerte.

El animal muerto, aunque no sea atacado por los animales de carroña, se termina pudriendo en pocos días y sus huesos terminan "transformándose en polvo" en el transcurso de meses o años.

Todo esto es lo que ocurre de forma natural.

El hombre no permite este proceso natural, ya que entierra a sus muertos.

El hecho de enterrar tiene varios inconvenientes para el humano; uno de ellos muy importante en el acto de morir, ya que puede entorpecerlo (ver luego el capítulo de la muerte).

Desde lo físico, enterrar los muertos retrasa enormemente el proceso natural de desintegración, ya que al ser enterrado su cuerpo, éste no puede ser atacado por los animales de carroña.

Además, y lo que es peor, ¡al enterrar un cuerpo *estamos enterrando la semilla de la enfermedad*

Cada enfermedad tiene una vibración única en cuanto a su energía se refiere, algo así como una *nota musical* que es única para cada enfermedad.

Si una persona muere de cáncer y se la entierra, entonces *estamos colocando debajo de la tierra la "semilla energética" del cáncer*.

De esta manera se está contaminando e impregnando el suelo con la *vibración* que sólo el cáncer tiene, por lo tanto se está colocando una "semilla" (energética) de cáncer. Esta energía de enfermedad luego va impregnando<sup>1</sup> los vegetales que se nutren de esta tierra contaminada, y luego son comidos por los animales herbívoros, expandiendo la contaminación e iniciando un nuevo ciclo otra vez.

Imagine usted la cantidad de personas que han sido enterradas a lo largo de milenios por múltiples enfermedades, e imagine también la contaminación que a esta altura tiene la superficie de nuestro planeta.

Otro ejemplo de lo que puede ser una enfermedad planetaria sobre la raza, lo podemos tener en las guerras.

Sin tomar en cuenta los desastres ecológicos que se infringieron al planeta, existe un hecho más grave todavía.

Una masa de seres humanos tan grande en lucha, genera una energía violenta de enormes proporciones, que de ninguna manera se dispersa en la nada, sino que va formando como una *nube tóxica* (energética, por supuesto) que lentamente se eleva y comienza a derivar por el planeta, "lloviendo violencia" en cualquier parte del mismo, aun a miles de kilómetros de distancia.

Por esta razón, nadie está libre de recibir alguna enfermedad como consecuencia de esta nube tóxica, ya que todos pertenecemos a la humanidad, y como integrantes de la misma somos responsables por igual de lo que ocurra en nuestra "casa" planetaria.

### **e) Enfermedades kármicas**

Para terminar con las causas de las enfermedades, hay que mencionar la *Ley del Karma*, que puede ser *individual* o *grupal*.

Para ser simple y directo en la explicación sobre el tema, el mejor ejemplo que he encontrado es que el *karma* es una *ley de gravedad energética*, una *ley de gravedad de hechos*.

Si usted arroja un objeto hacia arriba, este objeto y no otro le caerá en la cabeza. Si usted arroja una flor hacia arriba, nunca puede imaginar que caerá una piedra.

Desde lo energético ocurre exactamente lo mismo: *Si usted hace mal a alguien, en algún momento, en algún lugar, recibirá mal*.

Si usted causó dolor en algún momento a alguien, en algún momento tendrá que recibir dolor de cualquier forma que éste sea. No importa cuándo ocurra, en algún momento lo tendrá que reparar.

Por eso yo digo siempre que el *karma* funciona como una ley de gravedad.

*Karma* es lo que el hombre (el Hombre Celestial en el cual vive la humanidad, el género humano como grupo de naciones y el hombre individual) ha instituido, llevado a cabo, fomentado, realizado o no, en el transcurso de las épocas hasta el momento actual.

El Maestro Tibetano dice con respecto al karma mundial:

*"...Todo lo que acontece en el mundo de hoy y que afecta tan poderosamente a la humanidad —cosas bellas y horribles, modos de vivir, civilización, expresiones artísticas y las innumerables manifestaciones humanas en cualquier aspecto— pertenecen a efectos iniciados por los seres humanos, en alguna parte, en algún nivel y época, ya sea en forma individual o en forma grupal..."*

*"...Todo karma de naturaleza maligna, se resuelve mediante una aceptación voluntaria, un franco reconocimiento de la responsabilidad, un amor cooperativo y un hábil reajuste de la actividad conjunta y unida, para obtener el bien de toda la humanidad y no sólo el bien individual de una nación, un pueblo o una raza..."*

El karma no es más que una repetición del hecho que se realizó previamente, para que la persona pueda tener la oportunidad de repararlo.

En la creencia reencarnacionista del alma, el karma puede pasar a otra vida si no se reparó el hecho en la misma vida. Si por ejemplo usted fue un guerrero y mató a muchas personas en esa encarnación y murió sin haber saldado esto, puede que en esta vida usted sea asesinado o sufra algún tipo de violencia de manera casi inexplicable.

Teniendo en cuenta esto, se instauró la Ley del Talión. El fin de la misma era saldar el karma *en la propia vida* para no arrastrar karma a la vida siguiente.

Otra forma de arrastrar karma es cuando uno *no aprende de su enfermedad lo que debe aprender*. Si por ejemplo una persona no enfrenta sus miedos, puede sufrir enfermedades a nivel de su aparato urinario. En caso de no aprender en esa vida, puede darse el caso de *continuarlo en la vida siguiente* a través de alguna enfermedad kármica relacionada (por ejemplo, una malformación del aparato urinario).

Cuando en mis charlas explico los distintos orígenes de las enfermedades, la pregunta más frecuente es la de las enfermedades de los niños.

¿Cómo puede un niño enfermar si recién llega al mundo, a veces *antes* de llegar al mundo (en el caso de las malformaciones congénitas)?

Una respuesta para esta pregunta es el karma, y tal vez la otra sea las enfermedades de tipo grupal.

Un niño *no* es responsable de su enfermedad, salvo en el caso del karma individual. *Sí* es co-responsable del karma de la humanidad, porque pertenece a la misma.

Por lo tanto, cuando un niño nace enfermo o cuando se enferma durante su infancia, la respuesta hay que tratar de encontrarla en las causas grupales o el karma.

\* \* \*

## Capítulo 5

### APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA ENFERMEDAD

Habíamos dicho que en la génesis de la enfermedad (sobre todo en la enfermedad individual) la responsabilidad era del individuo, como así también lo era su curación.

Cualquier persona puede, frente a la enfermedad, es decir frente al desvío del camino de la armonía, tomar dos caminos:

- a) Paliar los síntomas y no prestarle ninguna atención a lo que ocurrió. A esto lo denominaremos *alivio*.
- b) Aprender a través de la enfermedad. Esto es lo que llamaremos *curación*.

#### A) ALIVIARSE

Supongamos que usted tiene un dolor de cabeza. Si su intención es desoír el llamado de la enfermedad, entonces tomará una aspirina y continuará su vida como si nada hubiera pasado.

Claro, el precio de esta actitud es que NO HA RETORNADO A LA ARMONIA, sino que seguirá desviado (ver el capítulo sobre la enfermedad).

Cuando sucede esto, como ya dijimos, la enfermedad atacará otra vez, quizá (esto es lo más probable) de una forma más grave.

El proceso común es que una enfermedad comience de una forma suave y, si es desoída, aumente su intensidad cada vez más, *hasta que se la oiga*.

Es absolutamente infrecuente que una enfermedad comience de una forma grave. En general siempre hay "*preavisos*" de la misma que han sido desoídos. Estos avisos previos se fueron dando a través del tiempo, a veces en forma sutil y otras veces menos.

Es muy común en los casos de muerte súbita (enfermedad que supuestamente ataca sin previo aviso), encontrar en el relato de los familiares que en los tiempos previos a su muerte (tal vez días o semanas) la persona tuvo "señales" de su cuerpo como algunos dolores en el pecho o algún tipo de malestar, que la persona no tomó en cuenta.

Lo que debemos tener presente entonces es que...

**ENFERMEDAD QUE NO SE TOMA EN CUENTA ES UNA OPORTUNIDAD DE  
APRENDIZAJE QUE NO SE APROVECHO**

Vemos entonces que....

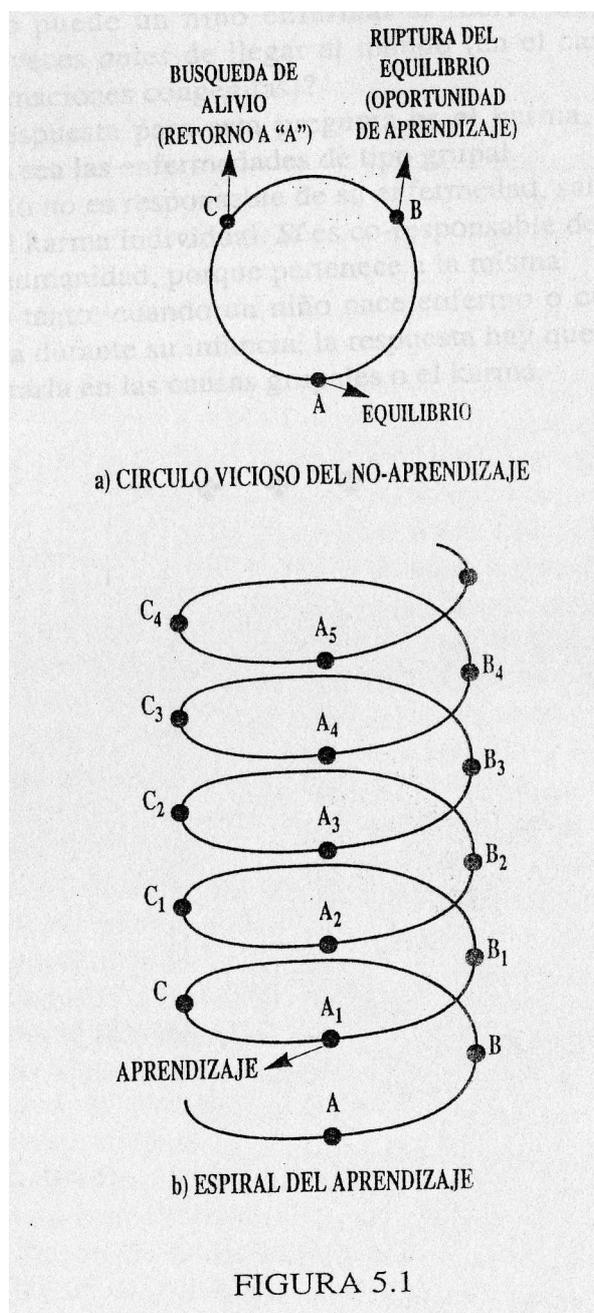
>

**LA FINALIDAD DE LA ENFERMEDAD ES EL APRENDIZAJE PARA UNO MISMO**

Conviene entonces que miremos de cerca el tema del *aprendizaje*.

Una de las primeras veces que vi este tema claramente expuesto, fue en el libro de Theo Gimbel, "La salud por el color".

En él se expone el esquema de la espiral de aprendizaje (ver figura 5.1).



Supongamos que tenemos un círculo con tres puntos en su circunferencia: A,B,C.

En el punto A estamos en una situación de equilibrio (armonía).

En algún momento surge una situación B que nos saca del equilibrio, por lo que el punto B representa la *ruptura* del mismo.

Es importante aclarar que esta ruptura no es una molestia, sino que es ni más ni menos una situación que nos brinda la oportunidad de aprender y, por lo tanto, de crecer.

Una vez que está en el punto B, puede darse el caso de que usted no tenga la menor intención de aprovechar la situación de aprendizaje. En ese caso, lo único que tiene que hacer es tratar de encontrar un camino que lo lleve de retorno al punto A para seguir igual que antes. En el caso de la figura, el camino sería ir al punto C que lo lleva de nuevo a A (ver figura 5.1.a).

Ningún cambio ha ocurrido, nada se ha modificado. Usted ha recorrido un camino circular que lo ha hecho retornar nuevamente al punto inicial. De aquí en más, si surge un nuevo desequilibrio, forzosamente tendrá que pasar otra vez por el punto B.

Digámoslo de esta manera: las personas que se encuentran en este círculo (todos nosotros en algún momento de nuestra vida), *no buscan un remedio sino sólo un alivio.*

Viven y se desarrollan en un círculo vicioso del que nada aprenden. Su vida es un repetir una y otra vez la misma historia, en donde lo único que cambia en realidad son los tiempos, las circunstancias y las personas involucradas, pero que en lo profundo, la trama, el desarrollo, es el mismo. En ningún momento, mientras se transcurre por este círculo, existe el crecimiento. Cuando intento explicar el no aprendizaje, pongo el ejemplo de *Romeo y Julieta* (podría ser cualquier otra obra de teatro o filmica). Desde que fue escrita, múltiples han sido sus versiones, desde lo más tradicional hasta versiones mímicas o de rock. Cambian los actores, los vestuarios, las puestas, los escenarios, el idioma, pero hay algo que nunca cambia: *la trama.*

En cualquier versión que usted vea, Romeo y Julieta mueren porque la trama es lo único que no cambia a lo largo del tiempo.

Si a usted le ocurre algo en su vida que no le agrada, debe intentar *cambiar la trama* para que ésta no se repita, porque no alcanza con sólo terminar con el acontecimiento puntual.

Supongamos que usted acaba de terminar con una relación sentimental insatisfactoria porque la otra persona era infiel.

Si usted no intenta ver en su interior cómo es que fue atraída por una persona infiel y aprender esto, lo esperable es que se vuelva a enamorar de otra persona, en otro tiempo, en otro lugar, pero *con la misma trama*, es decir también infiel.

Al igual que con el ejemplo de la obra teatral, usted sólo ha cambiado los actores y el escenario, pero como en su interior nada cambió, *la historia será la misma.*

## **B) CURARSE**

Una paciente mía, T.R., durante años sufrió de jaquecas terribles y muy frecuentes, que, cuando se presentaban, no le permitían ninguna actividad más que el reposo. Lo único que ella hacía frente a este síntoma repetitivo era tomar analgésicos cada vez más potentes.

Cuando me consultó, intentamos profundizar en su síntoma, y rápidamente llegamos a la conclusión de que sus jaquecas eran debidas a la ira reprimida.

Una vez que ella tomó conciencia de la causa verdadera de sus jaquecas (lo que tenía que aprender de ellas), éstas prácticamente desaparecieron de su vida. Actualmente sólo se le presentan en forma esporádica, pero casi han desaparecido.

He aquí un ejemplo típico del proceso del aprendizaje.

*AQUELLO QUE NO SE APRENDE, SE REPITE...*

*... Y SI NO SE APRENDE, SE REPITE...*

*... Y SI NO SE APRENDE, SE REPITE...*

Sus síntomas se repitieron durante años hasta que aprendió de ellos.

Si volvemos al ejemplo del círculo, el punto A representa el momento en que no le dolía la cabeza. Cuando comenzaba la jaqueca, ella pasaba al punto B. En ese momento elegía tomar un analgésico (punto C) para retornar al punto de no dolor (punto A), sin prestarle ninguna atención al síntoma. Con este círculo vicioso en marcha, lo único que cabía esperar eran más jaquecas y cada vez más fuertes.

El caso opuesto sería el de la actitud de aprendizaje, que esquematizaremos como *la figura de la espiral* (ver figura 5.1.b).

Supongamos que partimos de A, el mismo punto de equilibrio inicial que había en la figura del círculo. En algún momento, aquí también se da el desequilibrio (punto B en la figura).

Hasta aquí todo fue igual que el ejemplo del círculo. Lo que cambia es en el punto C, dado que aquí *se quiere aprender* para que B no vuelva a repetirse.

Cuando se da la situación de aprendizaje en C (cuya pregunta sería: "*¿Qué tengo que aprender yo de esto?*"), ya no se vuelve al punto A, sino que UNO se dirige a un nuevo punto de equilibrio, que podríamos llamar A1. Si se fija en la figura, A1 está por encima de A, es decir que ahora existe un espacio entre A1 y A

*Este espacio entre las dos situaciones de equilibrio se denomina aprendizaje.*

La persona que llegó al nuevo punto A1, ya no puede retornar nunca más al punto A, porque una de las características del aprendizaje es el "*punto de no retorno*". Una vez que se aprendió algo, ya nunca más se puede retroceder, ya nunca más se puede decir "esto no lo sé".

¿Podría usted decir ahora "yo no sé leer"?

Totalmente imposible. Imagine lo mismo con otras cosas, por ejemplo sumar, escribir, cocinar, manejar un auto, etc.

Cuando uno aprende se produce un "click", un giro en su vida que marca el punto de no retorno.

Recuerde cuando usted era niño y le estaban por enseñar a sumar. En ese momento, usted estuvo en una situación de equilibrio A (la *ignorancia*). Al intentar su maestra enseñarle la suma, algo que para usted era totalmente desconocido, lo sacó del equilibrio y lo colocó en el punto B (*oportunidad de aprendizaje*). En algún momento, luego de insistir la maestra varias veces, usted *comprendió* (el momento de la comprensión sería exactamente el punto C).

La comprensión del proceso de la suma lo llevó a usted a una nueva situación de equilibrio, pues desde ese momento *ya sabía sumar* (punto A1). El espacio existente entre A y A1 no fue ni más ni menos que el aprendizaje.

Espero que con este ejemplo de SU propio aprendizaje pueda usted llegar a entender claramente por qué digo que el aprendizaje marca un camino sin retorno. En el ejemplo anterior, usted ya nunca más podrá decir que no sabe sumar, es totalmente imposible. Desde aquí, pueden surgir otras cosas que lo saquen del equilibrio, como por ejemplo la multiplicación o la división, en cuyo caso tendrá nuevamente un desafío de aprender o repetir lo mismo hasta aprenderlo.

Toda nuestra vida es un eterno remontar de esta espiral interminable.

En este camino del eterno aprendizaje pueden existir múltiples variantes. Puede haber rápidos ascensos y de golpe detenerse, comenzando un círculo de repetición hasta que aprende algo que le cuesta más, o puede pasarse toda la vida dando vueltas en la primera espiral sin aprender nunca.

Además nuestra vida no se compone de una sola espiral, sino que tenemos tanta cantidad de espirales como aspectos distintos tengamos en nuestra vida particular.

Por ejemplo, una persona puede llegar a la cima del aprendizaje de una ciencia pero no haber aprendido nada del amor ni de la amistad, en cuyo caso será un *erudito* en algo y un ignorante absoluto en lo otro.

Como podrá ver, existe una enorme cantidad de variantes en esto de aprender los distintos aspectos de nuestro SER.

Siguiendo con esta óptica del aprendizaje, llegamos a otra conclusión: *La enseñanza está totalmente condicionada al aprendizaje*, vale decir que si el aprendizaje no se dio, nunca existió la enseñanza.

Un maestro puede creer que enseñó durante veinte años, pero si nadie aprendió nada, *él no enseñó nunca*.

Aquí se deriva otra conclusión:

### SOLO EXISTE EL APRENDIZAJE

Volvamos entonces ahora al tema de la *enfermedad como oportunidad de aprendizaje*.

Cuando usted aprende de su enfermedad, ésta ya no tiene sentido de existir, y puede sobrevenir la curación (no importa la enfermedad que sea ni en qué estadio de la misma se halle).

La intención de la medicina tradicional es destruir la enfermedad, aniquilarla, y si esto no es posible, tratar de contenerla todo lo que se pueda para que el paciente viva aliviado.

Esto es absolutamente loable y elogiado, seguramente producto del anhelo de procurar el bienestar del prójimo que mueve a todo integrante de esta profesión.

También yo soy médico, y agradezco profundamente la formación médica que me permitió intentar el servicio de la curación en los demás. Coincido además en el interés de la medicina por el prójimo.

Lo que *todavía* no se plantea la medicina tradicional es el *aprendizaje de vida sobre la enfermedad*.

Con el enfoque tradicional, el paciente (en el mejor de los casos) volverá al punto A, situación en la cual sólo tiene que esperar que la disfunción se repita de la misma manera o tal vez cambiando las circunstancias, pero con el mismo contenido básico que tuvo desde su origen.

Supongamos que tenemos una persona que no puede manifestar su agresión por la razón que fuere. Esta agresión que no es manifestada, se volverá contra ella misma, generando por ejemplo una úlcera.

Si esta persona concurre a ver un médico tradicional, recibirá un tratamiento antiulceroso que combatirá el síntoma, pero de ninguna manera la disfunción que lo originó, que por supuesto no es física. En ese caso, el síntoma puede ser aliviado en forma momentánea, pero la tendencia a "tragar su propia agresión" persiste, lo que puede derivar con el tiempo en una nueva úlcera o a veces en algo más grave, como por ejemplo un cáncer de estómago.

Si esta misma persona concurre a un médico con enfoque holístico, no solamente va a recibir algún tratamiento antiulceroso, sino que *además* investigará junto con el profesional la causa emocional (en este caso) para poder corregirla y de esta manera volver al cauce de la armonía, desechando toda posible recidiva o complicación futura.

En el caso de la úlcera, si la persona deja de "tragar su agresión", cualquiera puede imaginar que no es de esperar nuevos ataques sobre el estómago (por lo menos por esta causa).

A este respecto, el Dr. Alexander, creador del término "*enfermedad psicosomática*" allá por los años 30, decía una famosa frase:

*"...Si un ser humano con una determinada personalidad tiene una determinada enfermedad, y conseguimos cambiar la personalidad, la nueva personalidad no va a necesitar de la vieja enfermedad..."*

Como ve, mi interés no es quitar nada, sino que es *agregar*, tratar de ir un paso más allá del que hizo hasta hoy la medicina ortodoxa.

El nuevo lema sería entonces:

*CURAR APRENDIENDO*

\* \* \*

## Capítulo 6

# NEGACION

Anteriormente hemos visto lo referente al aprendizaje, así como también el concepto de armonía entre los distintos cuerpos, diciendo entonces que la armonía entre los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual era sinónimo de salud perfecta

Con armonía, usted puede transcurrir todo lo que tenga que vivir sin que se produzcan desequilibrios. Si usted está armónico, puede vivir la felicidad así como la tristeza, porque cuando se da esta condición, no existe fricción alguna.

Tal vez uno de los ejemplos más claros sobre la armonía se encuentra en el fluir de un río (aunque podemos tomar otros ejemplos naturales, dado que muchas cosas en la naturaleza son armónicas). El río fluye armónicamente, pase por donde pase. Si sobre su cauce colocamos una enorme piedra, éste la rodeará y seguirá fluyendo en armonía.

Si más adelante existe una caída de 50 m., el río caerá, sus aguas se agitarán abajo, harán un poco de espuma, para luego amansarse y continuar fluyendo armónicamente.

Todo es armonía en la naturaleza.

Aun las catástrofes naturales cumplen un papel en la armonía natural (aclaro que me refiero a las catástrofes *naturales*, no a las producidas por el desequilibrio ecológico generado por el hombre).

Lo siguiente, entonces, es una ley:

### CUANDO HAY ARMONIA NO HAY ENFERMEDAD

El problema ocurre cuando la armonía se pierde.

Ya comentamos que la pérdida de la armonía lo saca de su camino de equilibrio, y que esto lo lleva a enfermarse como un aviso de este mismo desvío.

Al recibir el aviso, debería prestarle atención al aspecto sutil del ser y tratar de encontrar el punto de conflicto.

Si no presta la atención adecuada, repetirá la enfermedad, incluso al punto de poder llegar a la muerte.

Por eso es muy importante tratar de encontrar el mecanismo de negación de nosotros mismos, que no nos permite ver con claridad *todo* lo que somos, y que es la causa básica individual de las enfermedades.

Jung, discípulo freudiano, decía una cosa muy interesante. Durante la socialización, es decir durante el período de vida en el que aprendemos a vivir como seres sociales (la primera infancia y el período escolar), todo el medio a nuestro alrededor nos empieza a "bombardear" con conceptos de *bien y mal*.

Esta división entre el bien y el mal inicia un juego de polaridades: todo oscila entre dos polos, en este caso el polo del bien y el polo del mal.

Por supuesto que el bien y el mal no son conceptos absolutos a lo largo del tiempo, sino que se han ido modificando.

Por ejemplo, para el pueblo Inca era normal sacrificar a sus hijos en honor de su Dios (o para aplacar su ira), y esto "estaba bien hacerlo". Para el pueblo romano, era natural decidir si un gladiador moría o vivía, y esto "estaba bien".

En la época de la esclavitud, el amo tenía derecho sobre la vida de sus esclavos (que además no eran considerados humanos), y esto "estaba bien".

En nuestra sociedad actual es normal (y hasta es un evento mundial) que dos personas se golpeen hasta el desvanecimiento (el boxeo), y esto "está bien".

¿Dónde colocamos la línea divisoria del bien y del mal?

Si está mal el homicidio, ¿por qué se encarcela a quien *no* quiere hacerlo durante una guerra?

Como ve, no sólo a lo largo del tiempo cambia el concepto del bien y del mal, sino que también depende de las circunstancias en un momento dado.

A pesar de todo, en un momento dado y en una situación dada, la línea demarcatoria del bien y del mal está bastante clara (á veces).

Este trazo que nos marca nuestra sociedad, separa todo cuanto hacemos y pensamos en términos de "bueno y malo".

Pero hay una cosa más, y es que también marca nuestras cualidades humanas, por lo que también *califica lo que somos* en los mismos términos.

*Todas las cualidades humanas son calificadas de acuerdo a la línea divisoria imperante en el momento.* Esto lleva a que todos nosotros tengamos más o menos un 50 % de cualidades "malas" en nosotros.

Aquí me parece importante aclarar un concepto que mucha gente tiene equivocado, y es aquel que cree que nosotros tenemos sólo *algunas* cualidades y otros otras. Esto no es así.

### TODOS LOS HUMANOS TENEMOS TODAS LAS CUALIDADES HUMANAS

No existe ningún ser humano a quien le falte una sola cualidad. Si así fuera, no sería humano.

Lo que varía en nosotros, y lo que además nos hace únicos e irrepetibles, es la *proporción relativa* de las distintas cualidades.

Voy a dar un ejemplo para que esto se comprenda mejor.

Supongamos que existieran sólo diez cualidades humanas, y que tenemos también dos individuos que podemos llamar Juan y José.

Si decimos que los dos tienen las diez cualidades, ¿cómo los podemos diferenciar?

Muy fácil, por la proporción que cada uno tiene de ellas.

Veamos cómo sería esto:

	JUAN	JOSE
Humildad	18,2	3,4
Violencia	5,8	10,0
Agresión	7,3	16,7
Misericordia	0,5	7,0
Compasión	8,5	6,1
Envidia	15,0	32,0
Veracidad	7,9	3,3
Codicia	8,8	9,2
Arrogancia	23,9	6,9
Honestidad	4,1	5,4
	<hr/> 100,0	<hr/> 100,0

Como usted puede ver, los dos tienen las diez cualidades, pero jamás podríamos decir que son iguales al ver las proporciones relativas que cada uno tiene de cada cualidad.

Uno de ellos oscila en momentos de arrogancia y humildad, y es bastante envidioso. El otro, es más envidioso y más violento, aunque por momentos es más misericordioso y mucho menos arrogante. Lo que ninguno de ellos puede decir es que le falta determinada cualidad humana, ya que ambos las tienen todas, aunque sea en una proporción ínfima (como es el caso de la misericordia en Juan).

Esto y sólo esto es lo que nos hace diferentes y únicos con respecto a los demás. No el hecho de tener o no tener una cualidad, sino *en qué proporción tenemos cada una*.

Cuando usted realmente incorpore el concepto anterior, no será tan apresurado en emitir juicios sobre los demás, ya que...

### TODO LO QUE CRITIQUE DE OTROS ¡USTED TAMBIEN LO TIENE!

El problema que surge ahora es el siguiente:

Dijimos que el sistema (la sociedad) divide a las cualidades en buenas y malas.

Una vez concluida tal separación, lo que sigue es que *se acepta al que tiene las buenas y se rechaza al que tiene las malas*.

Hace algunos años era muy común cuando un niño se portaba mal, decirle "no te quiero más".

¡Qué frase tan terrible!

Los humanos somos los seres más dependientes del planeta. Durante la niñez *nuestra vida* depende de los adultos. Si en ese momento somos excluidos del grupo donde estamos (la familia en este caso), la consecuencia directa es la muerte.

Decirle a un niño que "no se lo quiere más" es un sinónimo de exclusión que genera en él un terror indescriptible (dado que no puede valerse por su cuenta).

Si un padre se enoja con su hijo, debería decirle que está enojado y le va a imponer determinado castigo, *pero que lo sigue amando*.

De esta manera el niño no se va a sentir excluido nunca.

Cuando el chico ingresa en la escuela se da el mismo fenómeno. Todo lo "bueno" se acepta y todo lo "malo" es rechazado enérgicamente con la idea de exclusión, continuando con la misma pauta errónea que se recibió en la casa.

Frente a este panorama de división de cualidades y contando con el miedo de ser rechazados si nos descubren teniendo estas cualidades "malas", lo que hacemos es *taparlas*.

La manera más rápida de taparlas es *negando* que esta cualidad forme parte de nosotros.

De esta manera, decimos: "de ahora en más, esta cualidad *no la tengo más*" (?!).

Sería algo parecido a decir "de ahora en más el invierno no existe más, sólo va a existir la primavera, el verano y el otoño". i

O también se podría decir: "de las 24 hs. del día, la noche no existe más".

¿No le resulta esto totalmente disparatado?

Es imposible negar una parte de un todo, porque *sin* esa parte, el todo no existiría.

Ahora bien, si a usted le resulta algo loco pensar en un año sin invierno o en un día completo sin la noche...

*¿Por qué no le resulta igualmente loco pensar que una parte suya (una cualidad) va a desaparecer simplemente porque así lo decreta?*

¿No se da cuenta de que si niega algo suyo, se está fragmentando y deja de ser un todo completo e íntegro?

Para dar algún ejemplo sobre una cualidad humana, podemos mencionar el de la agresión (aspecto muy negado en muchos humanos).

Todos nosotros tenemos componentes agresivos. No existe ser humano que no tenga agresión, ya que sin ella sería imposible sobrevivir.

La forma natural más contundente que nuestro cuerpo tiene para manifestar la agresión es el proceso de la masticación. Durante la masticación se desgarran, se tritura y se aplasta en forma continua hasta formar una pasta (sobre el proceso de la masticación me extenderé cuando desarrolle el tema de cada órgano). Este proceso manifiesta la agresión en toda su dimensión.

Ahora bien, nuestro medio intenta influir (y lo logra) sobre nosotros diciéndonos que "está mal" la agresión, que para la vida social no hay que ser agresivo, etc.

Resultado de todo esto es que usted termina negando su componente agresivo, y al negarlo (al decir "de ahora en adelante no soy más agresivo"), o mejor dicho *para* negarlo, enviamos este componente a lo que Jung denominó *la sombra* (sobre este tema sugiero leer el libro "LA ENFERMEDAD COMO CAMINO", que lo desarrolla en forma exquisita y didáctica).

La sombra, entonces, está formada por todo lo negado por nosotros, por todo aquello que no queremos ver de nosotros.

Todo aquello que "no está bien tener", ya sea porque no nos guste o porque a la sociedad no le gusta, lo arrojamos a la sombra.

Si imaginamos una casa, podemos pensar en un sótano o en el desván como la sombra (ya que son lugares oscuros donde se coloca lo que no se quiere ver más -aunque sigan estando-).

Yo insisto con este tema de la negación para que usted comprenda que...

### *NEGAR UNA PARTE SUYA SOLO HACE QUE USTED SE FRAGMENTE*

Rápidamente comprenderá que nadie puede vivir una vida totalmente plena si está dividido o fragmentado internamente.

Para poder VIVIR, usted tendrá que intentar recomponer sus partes divididas, ya que cuando uno se divide, *deja de ser uno* para pasar a ser "una parte de uno" (con otra parte amputada, claro).

Por otro lado, si pudiera ser posible hacer desaparecer un componente cualquiera simplemente con solo decretarlo sería fantástico, pero no ocurre así en la realidad.

Los aspectos negados suyos, aunque no los vea (ya que están en la sombra), *¡siguen estando!*

Aunque usted coloque muebles viejos que ya no quiere ver más en el desván, este acto no hace que los mismos desaparezcan. Ellos siguen estando ahí.

Ahora bien, no crea usted que estos componentes negados se quedan tranquilamente en la sombra simplemente porque usted no los quiere ver.

Todo nuestro organismo (aquí digo organismo en cuanto término integral, es decir como una unidad de cuerpo, emoción, mente y espíritu) tenderá en forma permanente a la *unificación*, a la *reinserción* de la parte separada y desintegrada.

La tendencia permanente de cada componente negado y enviado a la sombra es "volver a existir", utilizando todos los mecanismos que estén a su alcance. Puede intentar patear, gritar o golpear con tal de ser visto u oído. Se defenderá hasta las últimas consecuencias, sin importar lo que a usted le ocurra durante este proceso. En su actual estado de separación, lo único que lo mueve es volver a integrarse con el ser que lo separó. Volver a "la luz" (dejar de ser "sombra"); volver a la totalidad; volver a la salud.

A su vez, la parte "aceptada" de usted intentará mantener separado al componente negado en forma absoluta y permanente.

Estas dos tendencias son totalmente opuestas una de la otra, lo que genera una lucha entre ambas, un conflicto.

¿Y qué mecanismos utiliza la sombra para poder hacerse visible?

Básicamente, los mecanismos son dos:

4) La proyección.

5) La in-corporación (somatización).

## 1) PROYECCION

Este es un mecanismo bastante utilizado por todos nosotros.

Antes de entrar de lleno en la explicación de la proyección, quisiera que usted piense lo siguiente:

Existen partes de su cuerpo que usted nunca ha visto y que jamás verá directamente, como su espalda, sus ojos, su frente, su nuca, sus nalgas, etc.

Para poder ver estas partes suyas, usted utiliza un recurso indirecto, que es *un espejo*. Cuando usted se mira a través de un espejo, *no está viendo esta parte del cuerpo, sino sólo su reflejo*. Ve una imagen reflejada de esta parte, pero no es la parte en sí misma.

Usted jamás podrá ver de frente sus propios ojos, sino sólo la imagen de ellos reflejada en un espejo.

Un reflejo de sus ojos NO SON SUS OJOS.

Así como para ver sus propios ojos usted tiene que recurrir a un objeto que le dé un reflejo de ellos, la sombra realiza lo mismo con "el afuera", mostrándole hechos y cualidades que usted no quiere ver de sí mismo.

¿Y cómo es que lo hace?

Genera en el exterior hechos que le muestran (como si fuera un espejo) todo aquello que no quiere ver de usted mismo.

El término psicológico por el cual usted envía afuera un componente suyo, es *proyección*. En forma inconsciente usted genera circunstancias en su vida que le muestran claramente lo que no quiere ver de sí mismo.

Es más, aunque estas circunstancias no sean generadas por usted en su totalidad (la mayor parte de las veces sí lo son), usted va a jerarquizar, va a hacer hincapié sólo en lo que su sombra quiere mostrarle.

Supongamos que usted es testigo de un accidente de tránsito junto con varias personas, y tiene negado un factor de abandono personal en algún aspecto de su vida. Es probable que sólo se dé cuenta de la sensación de indefensión y necesidad de cuidado (ambas son características del abandonado) que tendrán las personas involucradas en el accidente.

Seguramente los otros testigos jerarquizarán otras cosas *del mismo hecho*. Alguno quizá se haya fijado en la imprudencia, otro en la violencia del choque, otro en la falta de cuidado en los demás cuando se maneja, etc.

Cada uno hará hincapié en un tema del cual *tenga algo que aprender*, de acuerdo a lo que cada uno haya negado y enviado *a sus respectivas sombras*.

Al respecto, Buda decía lo siguiente:

*"... Toda circunstancia que ocurra en mi vida es sólo una circunstancia de aprendizaje... "*

**ABSOLUTAMENTE TODO LO QUE OCURRE EN SU VIDA SE DA JUSTAMENTE PORQUE USTED TIENE ALGO QUE APRENDER DE ELLO**

Si usted no tuviera algo que aprender de cada cosa que le ocurre, tenga la plena seguridad de que no lo viviría.

**TODO TIENE UNA CAUSA. NADA ES AZAR**

Recuerde que todo lo que le ocurre es simplemente una *circunstancia de aprendizaje* y nada más que eso. Es usted quien luego va a calificar las cosas que suceden en su vida como buenas o malas de acuerdo a lo que *usted* considera que es bueno y malo.

Un ejemplo puede clarificar esto. Si volvemos al caso del colegio, usted puede ver claramente que todas las materias son circunstancias de aprendizaje para el niño. Pero no todos los niños califican las distintas materias de igual forma. Algunos dirán que las matemáticas son fáciles, otros que las letras son hermosas, otros que las actividades físicas son lo único aprovechable, etc. En resumen, todos sabemos que los niños tienen que pasar por *todas* las materias si quieren terminar el colegio, pero cada niño tiene una visión particular sobre cuál materia es "buena" y cuál "mala". Al grupo que le gustaba la matemática, seguramente le parecerá aburridísimo el lenguaje, y así sucesivamente.

Vemos entonces que *es cada niño quien le coloca una cualidad* a la materia que no es mala ni buena en sí misma, sino sólo a través de la calificación que éste le dé.

La materia preferida de algunos será la odiada por otros, por lo tanto no es la materia en sí la que lleva la calificación, sino la *vivencia del que la experimenta*.

\ Así como ocurre en la escuela, ocurre en la vida.

**LA VIDA ES UNA ESCUELA**

Si volvemos a la filosofía budista, podemos comprender más fácilmente ahora la afirmación de que cada circunstancia que se nos presenta en la vida no es ni más ni menos que una OPORTUNIDAD PARA APRENDER, y que...

**TODO, ABSOLUTAMENTE TODO DEJA UNA ENSEÑANZA**

Y todo esto es así porque (en forma más o menos consciente), *usted está generando su circunstancia*.

Una forma muy fácil de darse cuenta de que usted tiene un aspecto negado, es prestar atención a la ira y la irritación intensas que usted sienta frente a algo que hace o dice otro.

Cuando usted sienta esto, le propongo el siguiente **EJERCICIO**:

6) Anote en un papel alguna característica de cualquier plano (físico, emocional o mental) que le moleste mucho de los demás. Seguramente surgirán muchas características que variarán de acuerdo a los aspectos negados de cada uno.

7) Si usted de ahora en más decide vivir cada circunstancia de su vida como una oportunidad de aprendizaje, la pregunta clave que tiene que formularse es la siguiente:

**"¿EN QUE LUGAR DE MI SER SE ENCUENTRA ESTA CUALIDAD (Y NO LA VEO) COMO PARA QUE AFUERA ME MOLESTE TANTO? "**

Supongamos que usted presencia una mentira y que esto lo irrita tremendamente. ¿Por qué se molesta tanto, si al fin y al cabo *no es usted el que está mintiendo?*

¿No será que la mentira de esta persona "de afuera" le está mostrando alguna mentira que usted hace o que usted se hace y no lo ve?

Tenga la plena seguridad que esto es así. Sólo tiene que tener el tiempo y la disposición necesarios para encontrar finalmente el *dónde* y el *cómo*.

Por supuesto que usted en seguida dirá que no es bueno mentir, y que a cualquiera le desagrada la mentira.

La respuesta es *sí*. Claro que a cualquiera le desagrada la mentira. Pero es muy distinto el desagrado, a que usted se altere, se irrite, se des controle frente a una mentira *de otro*. Esto de ninguna manera es lo mismo que el desagrado.

**SI ALGO LO IRRITA, ES PORQUE ESTA REFLEJANDO ALGO SUYO**

Lo que lo irrita no está en el "afuera", porque aquello que lo irrita sólo puede venir de "adentro".

De acuerdo a lo que hemos visto, usted puede pasar el resto de su vida, cada instante de ella, viviendo en "situación de aprendizaje".

Esta actitud hace que cambie también la óptica frente a nuestros "enemigos"., ya que ellos a veces están en nuestra vida para enseñarnos lo más importante.

Por lo tanto, a veces...

**NUESTROS MAS GRANDES ENEMIGOS PUEDEN SER NUESTROS MAS GRANDES MAESTROS**

Así como usted no puede ver sus propios ojos sino a través de un espejo, ellos son un espejo para ver otras cosas que usted no puede, no sabe o no quiere ver.

¿Y sabe usted por qué insisto tanto con esto?

Porque *de esto depende la curación*.

Si usted descubre dónde tiene este aspecto negado, lo puede ver claramente (en el ejemplo anterior sería descubrir dónde usted mentía) y asume el mismo (se asume como mentiroso) intentando mejorar de aquí en más, le aseguro que *ya no se irritará con la mentira de otro*.

Puede que le siga molestando, pero no perderá el control ni lo "sacará de las casillas". En este aspecto, estará curado.

Muchos me preguntan cómo es que se produce la curación, cuál es el mecanismo íntimo de este proceso.

La respuesta es muy sencilla: *el organismo solo se equilibra*.

Ya dije anteriormente que el organismo tiende siempre en forma natural a mantener el equilibrio.

Pero no se puede armonizar algo que está tapado, que no se alcanza a ver. La única manera de hacerlo es "sacarlo a la luz, sacarlo de la sombra". Cuando su organismo se da cuenta de que usted tiene algo fuera de equilibrio, inmediatamente instrumenta lo necesario para reencontrar la armonía. Todo esto en forma automática e inconsciente.

Los médicos no le cicatrizamos a usted una herida. Lo único que hacemos es acercar los labios de la misma para "ayudar" a que su organismo se cure solo.

Los médicos tampoco le curamos una infección. Lo que hacemos es prescribir antibióticos que *colaboran* con su sistema inmune que es, en última instancia, quien la va a combatir hasta terminarla. Prueba de ello son los pacientes con su sistema inmune comprometido (leucemias, SIDA, etc.), que cuando se infectan hay que tratarlos con combinaciones de *dos o tres* antibióticos y muchas de las veces administrados en forma endovenosa. Cuando el sistema inmune del paciente no funciona bien, a veces una infección banal en otras circunstancias se transforma en una verdadera amenaza de muerte, generándose una batalla campal entre los médicos y la infección.

Si usted se fractura un hueso, los médicos sólo *fijamos* los dos extremos del hueso (a través de un yeso o de una placa con clavos o cualquier otro procedimiento) para que su organismo recupere el equilibrio perdido y suelde por sí solo este hueso.

¿Se da cuenta por qué digo que es *su organismo* quien *repara* en última instancia los desajustes?

Lo que sí es imprescindible para poder repararlos, es que se sepa de su existencia. Este es el único camino posible. Sólo mostrándose uno a sí mismo *tal cual es*, en forma totalmente sincera y sin ocultar nada, es como se le da oportunidad a su organismo para curar.

"*La verdad os hará libres*", dijo el Maestro.

Yo agregaría que... "*¡también os hará sanos!*"

En relación con este tema existe otro concepto erróneo que confunde a muchísimas personas, trabando su curación y su crecimiento:

"Si nosotros tenemos una determinada cualidad, inevitablemente *somos* eso y *acturemos* así."

Por ejemplo, si usted descubre que en algún "rincón" de su ser ha mentido, es mentiroso, y lo que sigue es que forzosamente mentirá (?!).

¿Quién dijo que tener una cualidad es un sinónimo de utilizarla?

¿En dónde está escrita tal afirmación?

Nada hay más alejado de la verdad que esta creencia.

Descubrir una cualidad negada por usted es maravilloso por tres razones:

En primer lugar, porque toma conciencia de que la tenía negada (ahora es más completo, ahora tiene una cualidad más).

En segundo lugar, porque al darse cuenta de que usted *también* la tiene, se vuelve mucho más humilde y deja de juzgar a los demás.

En tercer lugar, porque al tener una cualidad, tiene también su *polaridad* (su polo opuesto), ¡lo que le da la POSIBILIDAD DE ELECCION!

Si usted descubrió que es mentiroso, eso significa que *también* es veraz (el polo opuesto). De ahora en adelante, usted tiene la *posibilidad de elegir* cómo va a proceder.

Antes, cuando "sólo era veraz y no mentía nunca"(?!), usted no tenía posibilidad de elegir nada, porque teóricamente usted poseía sólo *una* cualidad (la mentira en usted "no existía").

Esto por supuesto no era más que una negación, cuyo único resultado era la fragmentación de su ser.

Ser veraz o mentiroso en cada instante de su vida *lo hace a usted completo*, sincero y le da la maravillosa oportunidad *de hacerse responsable* de sus actos y, por consiguiente, de *crecer*

De ahora en adelante, usted ya no actuará porque "así es usted", sino porque *así lo eligió*, entre todas las formas que puede ser.

El abanico de posibilidades de "una forma de ser", se abre de esta manera en forma dramática e inimaginable.

Y por supuesto que de aquí en más, cuando vea mentir a alguien, lo dejará hacer sin "rasgarse las vestiduras" dado que usted, en alguna u otra medida, también es mentiroso. Podrá observarlo, pero ya nunca más en forma de juicio o crítica, sino con la única intención que el otro mejore y crezca como usted lo hizo.

Si usted quiere ser más completo, más sincero, más íntegro y más humilde, sepa que usted también es UN VIOLENTO, UN DESAFORADO SEXUAL, UN LADRON, UN CORRUPTO, UN HIPOCRITA, UN HOMOSEXUAL, UN ADICTO, UN PROSTITUIDO, UN INFIEL, UN AVARO, UN NECIO, UN EGOISTA, UN CELOSO, UN ASESINO, UN ORGULLOSO, ETC., ETC., ETC.

## 2) INCORPORACION (SOMATIZACION)

En esta forma de manifestarse, el aspecto negado no se proyecta hacia el exterior, sino que *se hace carne.*, se mete en el cuerpo en forma de alguna disfunción o enfermedad.

El mecanismo que utiliza la sombra para hacerse visible es desarrollar alguna enfermedad cuyo mensaje sea precisamente ver una cualidad que no se ve en forma consciente.

Si bien lo vamos a desarrollar en forma extensa en el resto del libro, le voy a dar un ejemplo pequeño.

Alguien "rígido mentalmente, inflexible", es muy probable que se enferme de alguna patología *rigidizante*, por ejemplo una artrosis o una artritis, ya que si existe algo que le dé flexibilidad al cuerpo, eso es una articulación.

Cuando alguien tiene una artrosis, no puede ser flexible (ya sea por dolor o por la limitación del movimiento).

Por lo tanto, a través de la misma enfermedad puede aprender que no tiene flexibilidad "en la vida tampoco".

En muchas oportunidades la enfermedad nos muestra aspectos negados de nosotros mismos.

Un paciente mío, J.K., era tremendamente autosuficiente. Jamás necesitaba de nadie ni de nada, y creía que jamás lo iba a necesitar hasta el día de su muerte.

Pero tuvo una enfermedad invalidante pasajera que lo postró en una cama, teniendo que depender de otros aún para sus necesidades básicas (orinar, defecar, comer, limpiarse). Tal vez fue ésta la única forma que tuvo de aprender la humildad y la necesidad de otros.

Por suerte aprendió de su enfermedad, y hoy su vida es completamente distinta.

## NEGACIÓN COLECTIVA

Hasta ahora hemos hablado de lo que es la negación individual, aquella que genera la persona solamente para sí.

También existe el mismo fenómeno para grupos de individuos integrados en familias o entidades o directamente la sociedad toda.

Si usted observa a su alrededor, seguramente encontrará que hay familias que no alcanzan a ver un tema propio conflictivo. Desde afuera, en cambio, éste es marcadamente manifiesto. Lo antedicho es un fenómeno de *negación familiar*.

Es muy común encontrar temas *tabú* en distintas familias, temas de los que no se puede hablar, temas prohibidos que supuestamente "no están".

Sin embargo, permanentemente surgen hechos en la familia que están mostrando este asunto en particular, justamente para que la familia como grupo aprenda de él y crezca.

Hay familias donde no se habla de amor, otras donde no se habla de dinero, otras donde no se habla de sexo y otras donde, directamente, no se habla. Estos son temas negados, que han pasado a la "sombra familiar".

Justamente por estar en la sombra, estos grandes capítulos de la vida "tapados" en esa familia en particular pugnan por salir. Es por esto que en una familia donde no se habla de sexo puede existir un integrante con algún problema relacionado con el

mismo, que teóricamente puede ser individual, pero está señalando una pauta familiar.

Es común encontrar disfunciones sexuales en personas que no han tenido ningún tipo de diálogo sexual en su casa.

También es común en familias con alta represión sexual, casos de madres solteras y casamientos "de apuro" (aunque el término sea antiguo, no deja de existir).

A veces no son temas en sí, sino que son personas dentro del grupo. Entonces tenemos a estas familias en donde no se menciona a determinado pariente, porque inevitablemente se tocaría algo que "no se debe tocar", por lo que se establece una especie de código de silencio, donde todos saben lo que sucede, pero nadie lo saca a la luz, nadie lo "blanquea".

De una u otra manera, esto demuestra la existencia de una "sombra familiar", de un desván familiar donde se tira todo aquello que no se puede, no se sabe o no se quiere mirar.

Existe un fenómeno exactamente igual al familiar, pero que se extiende al *núcleo social* en que vivimos.

Si tomamos a la sociedad como una unidad, ella funciona de la misma manera que una persona aislada.

Así como para la persona existen valores "buenos y malos", para la sociedad también.

Cada sociedad tiene su propia *sombra social*, de acuerdo a las características particulares de cada una.

Algunas sociedades tienen negadas a las personas de piel negra. Otras (casi todas) niegan la pobreza. Otras no quieren ver a los homosexuales, otras a los adictos, etc.

Cuando alguno de estos factores, por una u otra razón, se hace visible, es el momento en que la sociedad tiene la oportunidad de crecer en base al sinceramiento y a la humildad de reconocerse negadora.

La forma de hacerse visible es variable, y puede ir desde un "choque racial" con decenas de muertos (muchas veces visto en distintas sociedades), hasta una epidemia que diezme a la población (el caso del cólera en América Latina, o el SIDA en forma mundial).

El caso del SIDA es interesante, porque inicialmente afectó a grupos\* "negados" por la sociedad como los "homosexuales y drogadictos", que en teoría "no debían existir", por lo que "si desaparecían todos, mejor así" (he colocado las frases entrecomilladas para mostrar el pensamiento social, ya que de ninguna manera es mi pensamiento personal).

Recién cuando el SIDA se extendió a la "gente normal", la sociedad se puso en alerta y comenzó con las campañas masivas que hasta ese momento eran insignificantes.

El caso del SIDA es una clara muestra de la negación social. Descubrir que había un grupo de personas homosexuales y drogadictos cada vez mayor, infectados con el virus del SIDA, hizo "salir a la luz" justamente a los homosexuales y drogadictos que, aunque negados, *existían igual*.

Podríamos seguir poniendo casos y casos que muestren distintos componentes negados en distintas sociedades, pero prefiero que trate usted de encontrarlos, como un ejercicio mental que además sirva como entrenamiento de su propia búsqueda individual.

## Capítulo 7

### MANTENERSE SANO

En este capítulo, vamos a encarar el tan poco divulgado tema de *cómo conservar la salud*.

Existen distintas disciplinas en Oriente que se encargan de *mantener* la salud a través de varios caminos.

Si tomamos la medicina china veremos que se insiste permanentemente en una dieta para mantenerse sano y vital, así como en un sistema de, ejercicios regulares? que ayudan al mismo fin propuesto.

Sólo cuando todo ha fracasado y el individuo ha entrado en la enfermedad, surge la *acupuntura* como una disciplina *terapéutica* (ya no preventiva) que se encarga de devolver al individuo la armonía perdida.

En Occidente, en cambio, *no existen disciplinas para mantenerse sano*.

No existe tampoco una política educativa desde la más tierna infancia que enseñe al individuo qué puede hacer para estar y sentirse mejor cada día.

Durante mi carrera de medicina, nunca se mencionó en ninguna materia de las treinta y seis que cursé, qué se podía hacer para que la gente *no enferme*.

En realidad, fue todo lo contrario. Durante toda la carrera sólo se habló de enfermedad y cómo *combatirla* (!?). La salud, de acuerdo con esta postura, casi era posible definirla como una *ausencia de enfermedad* (!?).

Recién en los últimos años se está hablando algo sobre un cambio en la nutrición y sobre una actividad física regular.

A pesar de este progreso lento, Occidente no tiene un sistema tan elaborado como en China, India o Japón, así como tampoco tiene la humildad para tomar de ellos lo que sirva.

En relación con este tema, la ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD tiene la siguiente definición: "*Salud es el estado de bienestar físico, psíquico y social*".

Casi coincide en un 100 % con la definición holística de la salud, ya que faltaría mencionar el plano espiritual del ser humano.

Si usted tiene bienestar físico, psíquico (emocional-mental), social y espiritual, difícilmente enfermará.

Ahora bien, frente a este planteo se impone la siguiente pregunta:

¿Cómo se consigue este bienestar?

Lo primero que tenemos que saber es que no se consigue por azar. Tener bienestar implica un trabajo, una cierta dedicación y una actitud de cuidado hacia uno mismo la mayor cantidad de tiempo posible. Es imperativo comprender que debemos cambiar nuestra actitud interior frente a lo que nos presenta la vida en lo material, emocional y mental.

¿Existe entonces un sistema que nos ayude a conseguir el bienestar?

La respuesta, aunque parezca sorprendente, es NO.

No existe un sistema *universal* que le sirva a todos por igual.

Como cada ser humano es único e irrepetible, decir que *un* método determinado sirve para todos es imposible.

Sí existen, en cambio, lineamientos generales que nos pueden servir para obtener un criterio propio en base a nuestra experimentación sobre nosotros mismos. Una vez obtenido ese criterio, se puede construir el *sistema propio*, que sirve en forma perfecta *sólo para usted*.

Veamos entonces los lineamientos generales para mantener un buen estado de salud.

En lo personal, creo que siempre lo mejor ha sido todo lo que más se acerque a lo natural.

Pero, ¿qué sería *lo natural* para nosotros?

Para intentar explicar esto, siempre pongo de ejemplo una planta.

Las plantas necesitan pocas cosas:

- 1 - aire;
- 2 - sol;
- 3 - tierra y agua (nutrientes).

Si usted tiene una planta en una ciudad, alejada de su medio ambiente, ella difícilmente sobreviva sin amor, pero en su propio medio va a sobrevivir sin ningún tipo de inconvenientes, dado que la rodea toda la naturaleza.

Supongamos que usted toma una maceta con una planta y la introduce en una caja sin ventilación, la cierra y la guarda en un lugar oscuro como un placard por el término de 24 hs.

Al cumplirse dicho plazo, cuando saque la planta la va a encontrar agonizante, con muy poca vitalidad, caída...

Todo este deterioro se ha producido solamente con 24 hs. de privación de sus necesidades naturales. Y aclaro que siempre digo 24 hs., porque si la deja un plazo mayor, es probable que se muera.

Si esto es lo que necesita una planta, y también si es tan sensible a la carencia de sus necesidades básicas, ¿qué pasa entonces con los humanos?

¿Qué es lo que necesitamos nosotros en forma natural?

El ser humano necesita lo siguiente:

- 1 - Aire (correcta respiración).
- 2 - Sol.
- 3 - Nutrición correcta.
- 4 - Movimiento (los humanos no tenemos raíz).
- 5 - Pensamientos y sentimientos correctos.

### **1) Respiración**

¿Se puede decir que los humanos respiramos bien?

Yo le diría que en mi práctica médica holística, en donde presto atención entre otras cosas a la respiración de mis pacientes, he comprobado que *más del 90 % de ellos NO RESPIRAN bien*. Apenas si mantienen una respiración superficial que les permite una vida más o menos activa.

A casi todos ellos les tengo que enseñar a respirar nuevamente.

Lamentablemente la respiración defectuosa, superficial, es efecto de nuestra cultura. Todo niño cuando nace tiene una respiración perfecta, natural, profunda y lenta, que mantiene durante su primera infancia y que va perdiendo durante su "educación".

La educación que hemos recibido está basada en la tensión y en el miedo, lo que hace que se "corte" la respiración profunda y se mantenga una respiración superficial, totalmente inadecuada para mantener una calidad de vida plena.

Con los años esta forma respiratoria queda "instalada" ya en la persona, estableciéndose así un vicio respiratorio que resulta nefasto para la vida plena.

Si recordamos el ejemplo de la planta, nos daremos cuenta claramente que resulta necesario volver a respirar en forma plena para mantenernos sanos.

### **2) Sol**

En lo que respecta al sol, éste siempre fue esencial para la vida. Su energía mantiene a los seres vivos, activos y lozanos.

En realidad es algo más que la luz, ya que el sol irradia una energía que todos los seres *conectados* con la vida en forma intensa necesitan.

Siempre se asoció al sol con algún tipo de energía propia de él, que es necesaria para una armonía plena. Todas las culturas antiguas honran al sol (salvo la nuestra, que lo utiliza simplemente como un recurso estético para broncear la piel).

Los animales, los vegetales, incluso los minerales (los minerales son seres vivos también, pero no me voy a extender sobre esto ahora) y por supuesto los humanos necesitamos del sol para mantener la energía plena.

Es común ver a los niños buscando el sol en forma permanente.

Cuando las personas se enferman, sobre todo en algunas enfermedades como la depresión, vemos que *huyen del sol*. Viven en la oscuridad, cierran las persianas durante el día, usan anteojos oscuros (incluso algunos llegan a utilizarlos de noche). Esto es bastante lógico si entendemos a la depresión como un cuadro de déficit de energía asociado con un círculo vicioso que comprende el *tomar la menor cantidad de sol posible*, aunque esto resulte paradójico (no tienen energía pero huyen de ella).

Volviendo al sol, cabría la siguiente pregunta:

¿Cuántos de nosotros tomamos entre 15 y 30 minutos de sol diariamente?

En una estimación muy optimista se podría decir que un 10%.

Lo más común de ver es que no se tome sol diariamente, pero llegada la época de vacaciones la gente se expone en forma brutal durante horas en el día, generando quemaduras en la piel (no olvide que el bronceado no es más que una forma de defensa de la piel frente al ataque de la luz solar por más tiempo de lo que el cuerpo puede absorber o metabolizar).

### **3 - Nutrición**

Con respecto a la nutrición, le diría que no solamente *no nos alimentamos bien*, sino que en realidad *nos envenenamos*.

Si bien el tema de la nutrición será desarrollado luego, aquí quiero mencionar algunas cosas que ingerimos en forma masiva y que son sustancias sumamente nocivas para el organismo, como el tabaco, el alcohol, el café, las drogas, los alimentos con conservantes químicos, los saborizantes artificiales, etc.

### **4 - Movimiento**

¿Cuánta gente conoce usted que tenga actividad física regular todos los días del año, o por lo menos tres veces por semana?

Yo diría que la proporción de gente que realiza una actividad física regular es baja (en general no excede el 30 ó 40%), aunque es mucho más alta que las personas que respiran bien.

En la actualidad, donde el cuidado del cuerpo cundió un poco más entre la población, podemos encontrar un número mayor de personas que lo hacen. Hace una década era muy poca la gente que realizaba una ejercitación física regular.

Incluso se aconseja hoy, médicamente, realizar ejercicio por lo menos tres veces por semana durante una hora. De lo contrario, se puede caminar una hora por día, como para mantener un estado físico estable.

En algunos hospitales de Estados Unidos se indica realizar ejercicios a personas que están cumpliendo reposo, *con lo que puedan mover de su cuerpo*. Si tienen un brazo inmovilizado por cualquier causa, entonces moverán el otro. Si tienen ambos brazos inmovilizados, se les indica ejercicios con las piernas. Si no pueden moverse en absoluto, lo que se les indica entonces es IMAGINAR los ejercicios físicos durante 15 ó 20 minutos.

Si usted quiere mantener un buen estado físico, camine una hora todos los días o realice ejercitación regular tres veces por semana.

### **5 - Pensamientos y sentimientos correctos**

Este es un tema de trascendental importancia para los seres humanos.

Salvo muy escasas y honrosas excepciones, nuestros pensamientos y sentimientos son HORRIBLES (de esto nos ocuparemos extensamente más adelante).

Toda nuestra educación está basada en lo negativo, lo truculento, lo sufrido.

Nos enseñan desde que somos muy niños a descuidar nuestro cuerpo y nuestra estima. Permanentemente nos envían mensajes diciendo que todo lo que provenga de nuestro cuerpo es "sucio" y hay que taparlo o esconderlo (prueba de ello son las distintas publicidades sobre desodorantes, jabones, dentífricos, etc.)

Nos transmiten un mensaje en el que debemos colocarnos "al final de la fila", "siempre últimos", NO por humildad y elección (cosa absolutamente elogiada) sino porque "no valemos nada".

Si recapitulamos un poco lo que hemos dicho, veremos que

SI USTED ...

NO RESPIRA,  
NO TOMA SOL  
NO SE NUTRE (SE ENVENENA)  
NO SE MUEVE  
NO PIENSA NI SIENTE BIEN...

... ¿ CÓMO PUEDE PRETENDER ESTAR SANO ?

Es algo completamente imposible...

Es una verdadera locura pretender esto, ¡y sin embargo todos lo hacemos!

El ser humano debería vivir, dada su estructura orgánica, por lo menos entre 150 y 200 años en perfecta salud hasta su muerte.

¿Por qué no ocurre esto?

Simplemente porque hacemos todo lo posible para no hacerlo.

### *USTED ATENTA CONTRA SU PROPIA VIDA EN FORMA DIARIA*

Una planta no puede sobrevivir más de un día sin sus necesidades básicas cubiertas...

¡Fíjese la perfección de su cuerpo, que puede soportar 70 u 80 años todo tipo de privaciones y abusos antinaturales! Cualquier otra especie moriría en pocas semanas sin dudar.

No olvide lo que ya se dijo en otro capítulo:

*LA RESPONSABILIDAD DE SU ENFERMEDAD ES SUYA, Y LA DE SU CURACION  
TAMBIEN LO ES*

\* \* \*

## Capítulo 8

# EL LENGUAJE DE LOS ORGANOS

Hemos dicho a lo largo del libro que la pérdida de armonía en alguna parte del ser va a ser reflejada en forma textual por el cuerpo físico, manifestando alguna desarmonía física (enfermedad).

Si su actitud es de aprendizaje se puede, descifrando el lenguaje del propio cuerpo, encontrar esta inarmonía con bastante aproximación para corregirla y tratar de volver al cauce natural del ser.

Por eso es tan importante prestar atención al cuerpo y descifrar su lenguaje.

Usted se preguntará cómo esto es posible. La respuesta es simple:

*Cada parte del cuerpo tiene su propia característica*, su cualidad que la hace única dentro de la multiplicidad de funciones que existen en el cuerpo.

A veces es la misma función del órgano lo que nos orienta, como ya veremos cuando hablemos de cada uno de ellos.

Los primeros pasos en descifrar la simbología de cada órgano los hice con el libro de Louise Hay, "Usted puede sanar su vida". Posteriormente llegó a mis manos un libro imperdible sobre el tema llamado "La enfermedad como camino" de Dethlefsen y Dahlke, y más tarde encontré a Debbie Shapiro con un impresionante libro llamado "Cuerpo Mente".

Toda esta bibliografía sumada a mi propia estadística e investigación clínica en mi consultorio dieron por resultado lo que usted va a leer en este capítulo.

He colocado al final de cada órgano las "*ideas clave*" de cada uno, porque luego esto servirá como técnica para poder investigar en forma personal el mensaje de la enfermedad.

Vamos a comenzar por definir el lenguaje general del cuerpo, para más adelante ir entrando en el lenguaje particular de cada parte del mismo.

## LOS HEMICUERPOS

La palabra hemicuerpo significa *medio cuerpo* (*hemi* = medio). Los humanos no somos un cuerpo con dos brazos y dos piernas, un tronco y una cabeza, sino que en realidad *somos dos medios cuerpos unidos*.

Aun desde la misma formación embrionaria se ve esto que estoy afirmando. A medida que el cuerpo va formando sus distintas estructuras, se puede ver claramente en las que son mediales (las que están en el medio) cómo las yemas embrionarias avanzan hasta fundirse el lado derecho con el lado izquierdo. Por ejemplo, para la formación de la cara, las dos mitades de la misma se van formando, van creciendo y convergiendo hacia el centro, hasta que al final se fusionan. Cuando existe alguna alteración en el proceso de crecimiento o de fusión, podemos encontrar el labio leporino, el paladar hendido, etc.

Incluso si usted mira detenidamente la cara de alguien que tenga cerca, verá que son dos medias caras distintas, en donde las dos orejas no tienen la misma altura de implantación, los ojos no son exactamente iguales, y lo más evidente (esto lo saben bien los actores), sus perfiles son distintos.

Cada parte del cuerpo, si es bilateral es más evidente, es distinta en cada lado. Basta con que usted se mire ambas manos para tomar conciencia de esto. Mírelas con detenimiento, deténgase en los detalles y comprobará que no son iguales aunque sean bastante parecidas.

Hágalo, experimente, y luego reflexione sobre esto.

Es sabido que cada hemicuerpo, desde el punto de vista neurológico, está controlado por la mitad opuesta del cerebro. Por ejemplo, si usted sostiene el libro con su mano derecha,, ésta está siendo gobernada y comandada por la mitad izquierda de su cerebro.

Neurológicamente también se sabe que *la función de cada hemisferio cerebral es distinta.*

El *cerebro izquierdo* tiene a su cargo la parte analítica, reflexiva, lógica. Todo el pensamiento *racional* está regido por el lado izquierdo del cerebro. Todas las operaciones matemáticas también.

El *cerebro derecho*, en cambio, es el que tiene relación con lo *intuitivo*, con lo artístico, con lo creativo. Es sintético, globalizador, totalizador.

No desmenuza como el cerebro izquierdo, sino que suele integrar y formar totalidades. No está gobernado por la lógica sino por la intuición, lo que le permite crear y jugar mentalmente aún con lo "imposible", cosa que no puede hacer nunca el cerebro izquierdo ya que está frenado por lo lógico y racional.

En la filosofía china taoísta se habla del símbolo del TAO, también llamado del TAI CHI, (que representa a todo el universo formado por dos partes o fuerzas *opuestas y complementarias*, denominadas YIN y YANG.



Si usted observa el gráfico verá que donde una aumenta la otra disminuye, y viceversa.

Aún así, en el momento de máxima actividad de una de ellas, encontramos lo que ellos llaman *la raíz del opuesto*. Esto está representado por un círculo pequeño del color contrario al aspecto de máxima actividad en ese momento. De esa manera, *nunca existe la dominancia absoluta de una de las dos fuerzas*, ya que *siempre* una tiene dentro suyo la raíz o semilla de la otra.

Existe otro concepto sumamente importante que en Occidente no se comprende en su total magnitud. Es el siguiente:

*"Una fuerza depende de la otra para conformar la totalidad. "*

Ninguna es excluyente de la otra, ya que la necesita. Una fuerza tiene cualidades que la otra no tiene, y viceversa.

Por eso mismo se dice que estas dos fuerzas son *opuestas y complementarias*.

En Occidente, en cambio, se entiende al opuesto como algo o alguien al que hay que vencer y, si se puede, destruir.

Volviendo al Yin y al Yang, encontramos que el YANG está relacionado con lo masculino, el afuera, el calor el movimiento, la sequedad, el viento, el cielo, el sol, la acción, etc.

El Yin, en cambio, está relacionado con lo femenino:

la humedad, la tierra, la luna, la inacción, etc.

Es importante aclarar que los términos "femenino" y "masculino" llevan a confusión, porque se los *genitaliza* rápidamente asociándolos con el hombre y la mujer, cuando en realidad son simples cualidades. Todo hombre tiene cualidades Yin y Yang, así como toda mujer también las tiene. Un hombre que acaricia la cabeza de su hijo, está utilizando una cualidad Yin (femenina) como la ternura. Una mujer, cuando barre su casa, está utilizando para ello una cualidad Yang (masculina), como la acción física.

Si aunamos los conocimientos vertidos hasta ahora, podemos inferir lo siguiente:

1) El *cerebro izquierdo* es *Yang* y rige el *hemicuerpo derecho*.

Cuando usted tenga algún problema del lado derecho del cuerpo, ya puede orientarse hacia el lado Yang de su vida, o con algo que tenga que ver con las características Yang, como ser:

- lo masculino
- el "afuera" (lo externo)
- el trato con hombres
- el trato con el padre o con lo paterno interno
- la agresión
- la acción
- lo intelectual
- el trabajo

-

2) El *cerebro derecho* es *Yin* y rige el *hemicuerpo izquierdo*.

Por lo tanto, para los fines del lenguaje que nos da el cuerpo, si usted tiene algún problema o disfunción en el lado izquierdo de su cuerpo, piense y revise el aspecto Yin en su vida, o las características Yin:

- lo femenino
- el "adentro" (lo interno)
- el trato con mujeres
- el trato con la madre o con lo materno interno
- el recibir
- la quietud
- la intuición
- la emoción, el arte, la creación

No es lo mismo tener un golpe o un dolor en el hombro derecho que en el hombro izquierdo, ya que cada uno significa cosas distintas.

### **NADA ES CASUAL EN SU CUERPO**

Si usted "tiene que golpearse el hombro", nunca se golpeará cualquier hombro, sino aquel que signifique algo que usted tiene que revisar o aprender en su vida.

Una paciente que vi en mi consultorio, D.I., de 51 años, vino a verme un día con el hombro derecho casi paralizado por un dolor muy intenso. Cuando comenzamos a profundizar en su síntoma (luego de colocarle agujas de acupuntura para su dolor), ella descubrió que en ese momento tenía una situación muy tensa con su marido, y esto la preocupaba intensamente, ya que no encontraba la manera de hablar sobre el tema con él. Sentía que "no podía hacer nada" para ayudarlo, que estaba "paralizada" en este aspecto. Cuando ella se dio cuenta de lo que había dicho textualmente, su cara se iluminó instantáneamente, y comprendió por qué su cuerpo se estaba comportando de esta manera (su brazo = el hacer; derecho = lo Yang, lo masculino, el trato con hombres; se había paralizado).

Finalmente, utilizamos el tiempo que nos restaba en ver formas distintas de aproximarse a su marido y tener una conversación sincera y a fondo con él. De más

está decir que cuando se fue del consultorio su dolor había desaparecido en forma completa.

## LOS TEJIDOS

No es lo mismo un tejido que otro. No significa lo mismo tener un problema en un hueso que tenerlo en la sangre o en un músculo.

De acuerdo a esto, encontramos:

a - Tejidos duros (huesos).

b - Tejidos blandos (todo aquello que no sea líquido ni óseo; incluye los órganos, los músculos, los tendones, el cerebro, la médula, la piel, etc.).

c - Líquidos (sangre, linfa, líquido cefalorraquídeo, etc.).

Veamos qué significa cada uno:

El *tejido duro* (huesos) es lo más interno, lo más cristalizado, lo más denso.

Es la base, su función es determinar la estructura básica. Sobre él se pueden realizar múltiples modificaciones y ornamentaciones distintas, pero la estructura casi siempre es la misma. Si ésta tiene fallas, debilidades o "rajaduras", todo el resto se puede desmoronar súbitamente. Por todo esto, los tejidos más internos corresponden al contenido *espiritual*.

En los huesos encontramos lo más hondo, sobre lo que se funda el resto del ser. Como dice la Biblia: "...Tú serás la piedra sobre la cual edificaré mi iglesia...", así nosotros sobre nuestros huesos "edificamos" nuestro cuerpo.

Por esto mismo, cuando se fractura un hueso hay que relacionarlo con algo profundo que se ha quebrado, que ya no es continuo. (

Si usted tiene fracturas o problemas óseos de cualquier tipo, trate de no pensar en algo superfluo de su vida, sino en algo hondo, profundo, algo de base en su vida.

Ya veremos más adelante que también es importante qué hueso se rompe, porque no es lo mismo un pie que una costilla o una mano.

Los *tejidos blandos* son mucho más "maleables", se modifican a voluntad y mucho más fácilmente que la estructura de base (los huesos).

Estos tejidos blandos (músculos, tendones, tejido de sostén, tejido adiposo, tejido que compone todos los órganos, etc.) se relacionan con la energía *mental*.

Finalmente, quedan los *líquidos* (sangre, linfa, líquido cefalorraquídeo, orina, humor acuoso, humor vítreo, secreciones glandulares, etc.), cuya característica es el *movimiento*. Los líquidos se desplazan, van de aquí para allá todo el tiempo. Al igual que las *emociones*, éstos *circulan*.

Ya explicamos en otro capítulo que las emociones son fuerzas que tienen que moverse siempre, y que cuando se estancan generan enfermedad. Como en el cuerpo físico, existe correspondencia exacta con las energías suprafísicas (emocional, mental y espiritual), podemos llegar a la conclusión de que los líquidos orgánicos tienen relación con la energía *emocional*,

A medida que vamos profundizando en el cuerpo humano se va teniendo una idea más acabada de lo que puede estar aconteciendo, ya que ha agregado un componente muy importante ahora con las tres energías (emocional, mental o espiritual) de acuerdo a qué tejido es el que está más afectado. Sólo tiene que prestar atención y discriminar si se trata de un tejido duro (energía profunda o espiritual), de un tejido blando (energía mental) o de un líquido orgánico (energía emocional).

A veces pueden combinarse, denotando un proceso más complejo. Por ejemplo, usted puede tener una infección localizada como un absceso (el absceso es una cavidad con pus adentro) que como tiene líquido (el pus), es correcto relacionarlo con algo emocional. Pero también tiene que prestar atención al lugar donde está ubicado este absceso, ya que puede estar en un órgano, en un músculo o también en un hueso, por lo que la cosa se complica un poco. Ya veremos seguidamente cuál es la característica de cada uno.

## APARATO LOCOMOTOR

La autora Debbie Shapiro, en su imperdible libro "Cuerpo Mente" del cual tomo muchas ideas en este capítulo, habla de los "centros de actividad" en nuestro cuerpo, que no es ni más ni menos que la discriminación del aparato locomotor en distintas funciones.

Veamos:

### CABEZA

La *cabeza* corresponde al lugar donde se realiza la *planificación* de lo que usted va a hacer o quiere hacer.

Cada vez que usted tiene que hacer algo, utiliza su "cabeza" para generar un plan de acción, un curso de acción a seguir.

El contenido es totalmente *abstracto*, Nada se concreta en la cabeza, ya que esta estación es un lugar de planificación pero *no de acción*. Para actuar usted tiene otras estructuras específicas que veremos luego.

Cuando una energía está todavía en la cabeza, aún no hay nada formado, nada se ha concretado, todo es una idea.

La cabeza sería el lugar de referencia para buscar la *creación de ideas*. Es el centro de la ideación (no olvide que en la cabeza "sólo se hace físico" lo que se crea en el cuerpo mental; en la cabeza encontramos el "reflejo físico" del cuerpo mental y nada más).

Las ideas claves de la cabeza serían:

- ABSTRACCION
- PLANIFICACION
- CREACION DE IDEAS

### MIEMBROS SUPERIORES

Los *miembros superiores* corresponden al aparato "del hacer", a lo que Shapiro llama el *centro de acción*,

Usted obra a través de sus manos y de sus brazos. Usted no obra con su cabeza ni con sus pies, sino con sus manos (en realidad, para ser más preciso habría que decir "con todo el miembro superior").

Todo lo que tenga relación con lo que usted *hace* o con lo que a usted *le hacen* se manifiesta o tiene repercusión en el miembro superior.

A través del miembro superior usted *toma* y *da* (bienes, afectos, caricias, gestos, etc.).

A través del miembro superior usted puede *realizar* y *realizarse* en su vida.

*Usted llega hasta donde su mano llega.*

Por esto, cuando usted tenga algún problema en el miembro superior, la pregunta general sería:

*¿ QUE ES LO QUE ESTOY HACIENDO?*

Ahora veremos las distintas partes del miembro superior, ya que cada una tiene funciones distintas dentro del *hacer* global.

### LOS HOMBROS

Los hombros marcan el asiento más profundo de lo que usted quiere hacer. En el hombro se da origen al movimiento./Podemos decir gráficamente que una idea que "surgió en su cabeza, se dirige al hombro para comenzar el movimiento.

Es la parte más profunda y más íntima de la acción. Todo lo que usted *hace* (en cualquier plano), tiene su principio en el hombro y su origen en la cabeza.

Un problema en el hombro denota una disfunción profunda en lo que usted hace, Cualquier idea creada en su cabeza y que viajó hasta<sup>1</sup> el hombro ya, pero que usted no quiere o no puede llevar a cabo por la razón que fuera, puede ser "bloqueada" en el hombro para que no siga adelante. En ese caso, usted va a tener una contractura muscular en ese lugar, un dolor importante o alguna patología que signifique un bloqueo de energía (cualquier patología es posible en este caso).

La forma de bloqueo más drástica que puede existir es la *fractura*. Lo que consigue una fractura es la *detención inmediata*. Aquí no hay pasos intermedios. Cuando se da una fractura, tiene usted que detenerse de inmediato e *inmovilizar*, en este caso el hombro. La fractura lo obliga a usted a pararse y reflexionar *aunque usted no quiera*, (lo obliga el dolor). El mensaje de la fractura es muy claro.

Lo detiene abruptamente, lo paraliza, lo inmoviliza. Por un tiempo, con esa parte fracturada, usted no podrá ejecutar nada.

Por supuesto que no debe olvidar cuál de los dos hombros es el que tiene el problema, ya que el hombro derecho está vinculado con lo que usted hace en relación con su trabajo, con una figura masculina (su padre, su jefe, un juez, etc.), con lo masculino de usted, etc.

El *hombro izquierdo*, en cambio, tiene concordancia con lo que usted haga en su interior, o con una mujer (su madre, su esposa, etc.), o con alguna cualidad femenina suya, etc.

La idea clave de los hombros entonces es:

- EL COMIENZO DEL HACER
- LO MAS PROFUNDO DEL MOVIMIENTO
- LO MAS PROFUNDO DEL HACER
- LO MAS INTIMO DEL HACER

## **LOS BRAZOS**

Los brazos son puentes entre el hombro y lo que viene luego (los codos, los antebrazos, las muñecas y las manos).

Una de las funciones importantes que debe cumplir el brazo es la de *soportar y sostener* todo el resto del miembro superior.

En el brazo existen músculos muy fuertes. Estos músculos van siendo menos fuertes a medida que se va yendo hacia la mano, ya que se van especializando y van adquiriendo destreza y especificidad a cambio de fuerza. Por lo tanto, los músculos más fuertes los vamos a encontrar en el brazo y los más hábiles y diestros, en los dedos de la mano.

Si su brazo, con su fuerza, no sostiene y soporta al antebrazo (que a su vez sostiene a la mano), la acción resulta casi imposible.

La mano tiene que estar liviana y libre para ejecutar la acción. A fin de conseguir esto es imprescindible que el brazo sea quien esté "detrás" de la mano manteniéndola en el lugar justo y a la altura justa. Sería algo así como esos operarios que tienen que trabajar en altura, y para eso utilizan una grúa que los eleva en una canastilla para que puedan trabajar cómodamente. En este ejemplo, el brazo sería la grúa y el operario la mano.

Las ideas clave para los brazos serían:

- FUERZA EN EL HACER
- SOPORTE EN EL HACER (RECURSOS, LOGISTICA)
- SOSTEN INTERNO Y/O EXTERNO PARA PODER HACER

## **LOS CODOS**

Los codos le otorgan *flexibilidad* a la acción, sobre todo en lo que se refiere a la flexibilidad *gruesa, grande*.

Los huesos tienen una ventaja y a su vez un defecto. Son rígidos, y como tales, sirven para estructurar el cuerpo, pero por esa misma rigidez les falta flexibilidad. Al no poderse doblar los

huesos, la naturaleza colocó cada tanto una articulación que justamente permite esto: otorgarle flexibilidad y movimiento a la estructura ósea.

Los codos le brindan *soltura* al movimiento, que asociada con la flexibilidad, le permiten a usted poder *corregir su acción sobre la marcha*. Permiten conseguir la *justeza* en el movimiento. Si usted no tuviera codos, una vez iniciada la acción no podría corregir nada en absoluto, no llegando muchas veces a la acción deseada. Tendría movimiento, pero rígido.

Las ideas clave para los codos son:

- \* FLEXIBILIDAD EN EL HACER
- \* CAPACIDAD DE CAMBIO DURANTE EL HACER
- \* SOLTURA EN EL HACER
- \* RIGIDEZ EN EL HACER
- \* JUSTEZA Y PRECISION EN EL HACER

### **LOS ANTEBRAZOS**

Su función es parecida a la del brazo, es decir de *soporte* v *sostén*, pero limitado a la mano. Además, el antebrazo le permite un cierto giro a la muñeca llamado pronación y supinación (teniendo fijo el antebrazo, la mano puede poner su palma hacia arriba y hacia abajo), aumentando la *justeza* del movimiento.

Las ideas clave, por lo tanto, son similares a las del brazo pero con un poco más de sutileza o habría que referirlas a algún matiz de la acción.

### **LAS MUÑECAS**

Las muñecas permiten el ajuste final antes de la acción, es decir que le otorgan la *flexibilidad fina* a la misma. Con la muñeca se pueden hacer los ajustes de "último momento" sobre la maniobra deseada. Además, los movimientos de la muñeca no son como los del codo que sólo tiene flexión y extensión. La muñeca tiene casi un giro completo, permitiendo una enorme flexibilidad.

Las preguntas que puede usted hacerse en caso de tener algún problema en alguna de sus muñecas son similares a las de los codos, pero en la parte final de la acción o bien en algún aspecto sutil de la misma.

### **LAS MANOS**

Las manos son el *instrumento de la acción*. Muestran claramente cómo *usted piensa y siente sobre lo que hace*

Las manos simbolizan "lo que llega más lejos en lo que usted hace".

Si somos más precisos todavía, son los dedos los que llegan más lejos en su hacer. No es de extrañar, cuando, hay problemas o accidentes en sus dedos, encontrar que se está "yendo más lejos" de lo que quiere, siente o puede.

A su vez, desde la medicina china se dice que cada dedo tiene relación con distintos meridianos (prácticamente en cada dedo comienza o termina un meridiano), y por lo tanto con distintas funciones y emociones. Veamos:

### **LOS DEDOS DE LAS MANOS**

El *pulgar* pertenece al meridiano del *pulmón*. El último punto del meridiano del pulmón termina 2 mm. atrás y afuera del ángulo ungueal externo del pulgar (para saber qué es externo y qué interno en la mano, existe una posición que se llama "anatómica" en la cual se ve a la persona de pie con los brazos ligeramente abiertos y con las palmas mirando hacia adelante, por lo que el pulgar está afuera y el meñique está adentro -más cerca del cuerpo-).

Enfermedades funcionales o estructurales del pulmón pueden generar disfunciones o accidentes en el dedo pulgar. Además, como veremos más adelante, el pulmón está asociado con varias emociones, pero la que predomina es *tristeza*.

En caso de alguna dificultad en el dedo pulgar, puede asociarlo con las siguientes ideas clave:

## **PULMON**

\* TRISTEZA

\* MELANCOLIA

El dedo *índice* pertenece al meridiano del *intestino grueso*. El primer punto de dicho meridiano está ubicado en el ángulo ungueal externo del dedo.

Cualquier disfunción a nivel de este meridiano puede afectar al dedo índice. Ni qué hablar de alguna patología funcional u orgánica del intestino grueso. La emoción también tiene que ver con la tristeza, ya que el pulmón y el intestino grueso funcionan como "socios" en la energética china (pertenecen los dos al mismo elemento chino = el metal) aunque también puede estar relacionado con emociones desagradables que tienen que dejarse ir (ver luego intestino grueso).

Las ideas clave del dedo índice serían entonces:

- INTESTINO GRUESO
- TRISTEZA
- SALIDA DE LA ESCORIA

El dedo *medio o mayor* está vinculado con el meridiano llamado de *circulación-sexualidad* (también se lo denomina *maestro del corazón*). Este meridiano está relacionado con el sistema nervioso autónomo, regulando funciones automáticas del organismo.

El meridiano también está vinculado al corazón, ya que algunos autores de medicina china lo llaman meridiano del pericardio (el pericardio es un tejido especial que recubre el corazón totalmente). Las emociones que afecten al corazón pueden también afectar al meridiano de circulación-sexualidad.

El dedo *anular* pertenece al meridiano llamado *triple calentador*, cuya función también se vincula al sistema nervioso autónomo.

Finalmente, nos queda el dedo *meñique*, en el que asientan dos meridianos. En su ángulo ungueal interno (del lado del cuerpo visto en posición anatómica, o lo que es lo mismo del lado opuesto al anular), se encuentra el primer punto del meridiano del *intestino delgado*. Este meridiano recorre luego la cara dorsal del dedo (esto es para diferenciarlo del otro meridiano, que recorre el lado palmar del meñique). Cualquier alteración en este dedo puede hacerle pensar en su intestino, o en lo que éste representa (ver luego).

En el ángulo ungueal externo (del lado anular), encontramos el último punto del meridiano del *corazón*, por lo que deberá pensar en él si tiene algún problema en este dedo, sobre todo en su cara palmar. El corazón además está emocionalmente relacionado con el sentido de la vida, por lo que muchas veces se ve resentido en cuadros como la melancolía o la depresión, en donde éste (el sentido de vivir) es una de las primeras esferas que se afecta. También la *alegría de vivir* está gobernada por el corazón.

Las ideas clave de este dedo serían:

- \*INTESTINO DELGADO
- \*CORAZON
- \*SENTIDO DE LA VIDA
- \*ALEGRIA DE LA VIDA

## **UÑAS**

Ellas representan nuestro *aparato agresor* junto con los dientes. Nadie duda, frente a las garras de un tigre, que son un aparato agresor tremendo. Pero muchos dudan frente a las uñas arregladas y pintadas de una secretaria ejecutiva, que éstas puedan transformarse en armas.

Las uñas son el resabio de las garras en nuestro cuerpo. Y justamente como nuestro cuerpo lo sabe, es lo primero que uno intenta quitarse de encima cuando se bloquea la agresión por acción de la educación. El resultado de ello es el acto de "comerse las uñas", que no es ni más ni menos que una *amputación de su aparato agresor* con el fin de anularlo.

El segundo paso es el dejar de masticar, como veremos cuando hablemos del estómago. Si dejamos de masticar y nos comemos las uñas, quedamos totalmente "incapacitados" para la agresión, que es justamente lo que la sociedad pretende.

Además, al comerse las uñas, usted refuerza el hecho de "tragarse la agresión" que veremos más adelante, por lo que sólo consigue perjudicarse más y más.

Las ideas clave para las uñas serían:

- \* APARATO AGRESOR
- \* ARMA CORPORAL
- \* AGRESION

No es lo mismo entonces golpearse un índice que el meñique o el pulgar, ya que éstos tienen connotaciones completamente distintas y...

## NADA EN EL CUERPO ES AZAR

### MIEMBROS INFERIORES

Los *miembros inferiores* tienen una función completamente distinta de los miembros superiores. Con las piernas usted camina, usted se *dirige* hacia algún sitio.

Los miembros inferiores le *marcan la dirección* en su camino y en su vida toda. El rumbo que llevan sus pies (en lo estrictamente corporal) es el que su cuerpo toma.

En los planos sutiles ocurre exactamente lo mismo, es decir que los miembros inferiores simbolizan el *rumbo que usted toma en su vida, adonde se dirige* (en lo personal y con su entorno).

Las ideas clave de todo el miembro inferior serían:

- \* DIRECCION QUE USTED TOMA EN SU VIDA
- \* SENTIDO DE SU VIDA
- \* RUMBO DE LAS COSAS EN SU VIDA

Por esto es que Shapiro denomina al miembro inferior *el centro motor*.

Las partes constituyentes del miembro inferior tienen una correspondencia casi exacta con el miembro superior, ya que las distintas partes del mismo tienen funciones similares.

### CADERA

La cadera es equivalente en su función al hombro en el miembro superior.

Corresponde a *lo más interno o más profundo en la dirección y sentido de su vida*

El origen del movimiento se da en la cadera, por lo que usted tiene que cambiar el sentido en su vida, no puede comenzar en otro lado más que aquí.

Cuando hay un problema en la cadera, muchas veces indica que hay que hacer un cambio, en el rumbo de la vida o que la vida nos impone un cambio.

También, y esto es muy común en la gente mayor, tiene relación con el conflicto que muchos tienen con el *rumbo biológico* de su vida y que no terminan de aceptar. El envejecimiento es parte natural de la vida. Todos los humanos deberíamos aceptarlo como una etapa más en nuestro devenir. Si hemos nacido y hemos crecido, es esperable que tengamos que envejecer y también que tengamos que morir. Existen muchas personas que no aceptan de ninguna manera el envejecimiento y se resisten en forma tenaz al mismo, generando un enorme choque de fuerzas entre el "camino" natural del cuerpo y lo que ellos quieren en lo personal, que es la "detención" de ese camino natural. Esta fricción tremenda se produce en el inicio mismo del "movimiento", es decir en la cadera. El cuerpo lucha por seguir, y la personalidad lucha por detenerse. El resultado final de esta terrible lucha es la fractura de cadera.

Yo sé que cualquier médico tradicional dirá que esto es una barbaridad, ya que lo que ocurre con una persona mayor es que sus huesos se comienzan a descalcificar por la misma edad, y que esta misma osteoporosis termina por dejar un hueso quebradizo y frágil, que a la menor tensión se fractura. Pero yo le pregunto siempre

que puedo a los médicos: Si tenemos dos personas con la misma osteoporosis, de la misma edad, ¿por qué uno se rompe la cadera y el otro no?

La respuesta que casi siempre me dan es "el azar", pero ya usted, amigo lector, debe saber que...

*¡el azar no existe!*

Si somos científicos, debemos mantener ese espíritu científico en *todos* los fenómenos y no solamente en los que concuerdan con nuestra teoría.

Lo que yo sostengo es que si una persona está transitando su camino vital con armonía, viviendo cada etapa de su vida con plenitud y saboreando de la vida lo que ésta le da de distinto en cada una de las etapas, le puedo asegurar que esta persona no se va a fracturar la cadera nunca, por más que tenga una osteoporosis tremenda y aunque se caiga al suelo veinte veces por día.

El problema reside en que la armonía es un bien tan poco común que lo más frecuente es la fractura de cadera y no la estabilidad de la misma.

Las ideas clave de las caderas serían entonces:

- LO MAS PROFUNDO DEL SENTIDO DE LA VIDA, (en cualquier aspecto, ya sea el material, emocional, mental o espiritual). LO MAS PROFUNDO DEL RUMBO EN LA VIDA. INICIO MISMO DEL ANDAR (en cualquier plano)

### **PIERNAS (MUSLOS)**

El muslo es la zona anatómica comprendida entre la cadera y la rodilla. Funciona también, al igual que el brazo, como un puente entre la cadera y la rodilla. Si el brazo tenía las características del *soporte* y *sostén*, basta mirar una pierna para darse cuenta que también aquí se cumplen estas dos funciones y con creces, ya que la fuerza que ejerce el cuádriceps en la pierna es enorme.

La diferencia que tiene la pierna es que en el brazo habíamos dicho que sostenía al resto del miembro superior para que la mano quede libre para actuar. En el caso de la pierna, ésta es la que ejerce la *mayor fuerza en el movimiento*. Ni qué hablar si hay que subir una cuesta. Es la fuerza de sus piernas la que lo hace subir. Si en algún momento esta fuerza flaquea, no le queda más remedio que detenerse.

Usted se preguntará para qué le comento todo esto. La respuesta es muy simple:

En la vida ocurre lo mismo. En el camino del crecimiento, del conocimiento interior, usted encontrará momentos en los que "necesita fuerza para seguir", momentos en los que siente que "le flaquean las fuerzas".

No se sorprenda entonces que también *tenga debilidad en las piernas*, donde incluso se pueden doblar las rodillas súbitamente casi sin que usted se dé cuenta. Puede cansarse fácilmente al caminar o, en el peor de los casos, puede llegar a tener problemas en los muslos que pueden ir desde la fatiga al desgarro muscular o incluso a la fractura ósea.

Las ideas clave para la zona del muslo serían:

- \* SOSTEN INTERNO O EXTERNO PARA EL CAMINO
- \* FUERZA PARA SEGUIR EN EL CAMINO (o su opuesto, debilidad)
- \* FUERZA PARA ELEVARSE

### **RODILLAS**

Las rodillas le brindan *flexibilidad* al movimiento. Como todo lo que ya hablamos, si usted toma un determinado camino o un determinado rumbo en su vida y no tiene la flexibilidad como para desviarlo de acuerdo a las circunstancias o a lo que está viviendo y aprendiendo, entonces es muy probable que tenga muchos contratiempos por su misma rigidez.

Al mismo tiempo que las rodillas le brindan flexibilidad, también le otorgan *amortiguación* en su camino. La amortiguación suaviza los movimientos bruscos.

Haga la prueba ahora de caminar sin flexionar las rodillas y se dará cuenta cuán incómodo resulta a todo su cuerpo el andar así. No le sugiero que intente saltar con Las rodillas rígidas, porque puede resultar un accidente desagradable (todos saben que para aquellos que practican paracaidismo es fundamental, en el momento de contacto con el suelo flexionar las rodillas).

Si usted se desenvuelve en algún aspecto de su vida con "inflexibilidad" o toma los acontecimientos en forma "dura", "rígida", es posible que sobrevengan problemas en sus rodillas que le muestren este aspecto crudamente caricaturizado.

*Otra cualidad que tienen las rodillas es la de la humildad.*

La misma palabra deriva de *humus* que es "tierra". Humillarse es colocar la rodilla en tierra. Es una forma de entrega.

Hay personas que no tienen humildad, por lo que pueden tener tendencia a sufrir de sus rodillas por este motivo.

El opuesto de la humildad es el *orgullo*, que por supuesto también está relacionado con la rodilla. Si usted es orgulloso, no se sorprenda de tener problemas en sus rodillas. ¡Sorpréndase menos si usted corrige el orgullo y los problemas en sus rodillas desaparecen!

Si usted tiene alguna dificultad en una rodilla o en ambas, puede guiarse con alguna de estas ideas clave:

\* FLEXIBILIDAD EN LOS PASOS QUE SE DAN

\* RIGIDEZ EN EL CAMINO

\* RIGIDEZ EN EL SENTIDO DE LA VIDA

\* AMORTIGUACION DE LOS GOLPES

(en cualquier plano de la existencia, ya sea material, emocional, mental o espiritual)

\* HUMILDAD

\* ORGULLO

### **PIERNAS (PANTORRILLAS)**

Las piernas son el equivalente, en el miembro inferior, a los antebrazos. La función que les compete es la de dar fuerza y sostén para avanzar en el camino, aunque en grado menor que el muslo. Esto se ve claramente al observar el volumen muscular de la pierna y compararlo con el volumen del muslo.

Las ideas clave de la pierna son las mismas que para el muslo, con la salvedad que habría que buscarla "un poco más allá" en el paso que se ha dado, porque las pantorrillas llegan más lejos que los muslos.

### **TOBILLOS**

Los tobillos pertenecen al sistema de *apoyo* del cuerpo. Todo el peso del cuerpo se descarga en los tobillos. Representan el *apoyo básico*, ya sea mental o espiritual.

Otra función sumamente importante de los tobillos es estabilidad. De los tobillos depende la estabilidad de todo el cuerpo, por lo que, cuando en la vida se pierde la estabilidad, el problema se va a asentar en los tobillos.

Son innumerables las veces en las que he encontrado pacientes que me referían inestabilidad en sus vidas, a las que inmediatamente les preguntaba si no tenían problemas en los tobillos como tropiezos, torceduras, debilidad en los mismos, etc. El sí era inmediato prácticamente en todos ellos junto con la sorpresa, ya que no comprendían por qué les preguntaba ese detalle físico si me estaban relatando un acontecimiento emocional o mental.

Cuando tengo que hablar sobre el tema de la estabilidad pongo el siguiente ejemplo. Si usted está completamente estable en su vida en todos los planos, podría subir una montaña con los ojos vendados sin ninguna dificultad y sin tropezar ni una sola vez.

Por el contrario, sí usted tiene inestabilidad en su vida, en cualquier plano de la misma, ¡caminando en una pista de patinaje se puede romper el tobillo!

No crea que el ejemplo anterior es un despropósito. Tal vez es un poco extremista, pero no deja de ser real la base del mismo. Muchas veces la causa de la enfermedad excede el localismo o la causa inmediata.

Si usted se tropieza, no le eche la culpa al obstáculo en el camino; más bien pregúntese qué le está ocurriendo internamente.

Si usted siente inestabilidad en su vida, ¡cuide sus tobillos!

Las ideas clave para la zona del tobillo son:

- \* APOYO INTERNO O EXTERNO
- \* APOYO MENTAL O ESPIRITUAL
- \* EQUILIBRIO (o su opuesto, el desequilibrio)
- \* ESTABILIDAD (o su opuesto, la inestabilidad)

## **PIES**

Los pies tienen varias características interesantes. Así como las manos son el instrumento final del hacer, los pies son los que *marcan el sentido y la dirección que tomamos en el mundo*. Allí adonde sus pies apuntan, allí es adonde usted se dirige.

Los pies son los que llegan más lejos en el sentido que está llevando su vida. Si usted avanza más de lo que debe o puede, es probable que tenga alguna disfunción en sus pies.

También se da el caso que usted pueda tener conflictos en el sentido que está llevando en su vida, hecho que puede producirle problemas en los dedos de los pies.

Otra característica del pie es que *toma contacto con la tierra*. Los pies son el punto por donde contactamos con la energía del planeta. A través de ellos recibimos esa energía y la llevamos hacia la cabeza atravesando todo el cuerpo. A su vez, a través de los pies descargamos toda la energía que debe salir de nuestro sistema, funcionando como una especie de "cable a tierra" para dicha energía.

Es muy importante estar bien conectado con el planeta, ya que su energía es imprescindible para nuestra vida.

Ni qué hablar de las mujeres que quieren embarazarse. ya que para ello deben estar totalmente conectadas con la materia, con el planeta. La concepción es una "encarnación", es decir que es el proceso a través del cual un alma "se hace carne", recibe la materia que formará un cuerpo físico. El planeta es el que presta la materia con la que se vestirá el alma. La mujer que quiera recibir esta alma tiene que estar muy bien "enraizada" para que a través de ella el planeta cumpla esta función.

- \* APUNTAN HACIA DONDE VA USTED
- \* SON LO QUE LLEGA MAS LEJOS EN SU CAMINO
- \* SON LA RAIZ DEL CUERPO
- \* CABLE A TIERRA CON EL PLANETA
- \* CONTACTO CON LA MATERIA

## **DEDOS DE LOS PIES**

Los dedos de los pies tienen la particularidad, al igual que lo que ocurre en las manos, de ser los que *llegan más lejos* en el camino que hemos trazado, ya sea en lo físico como en lo suprafísico (emocional, mental o espiritual).

Muchos problemas en los dedos de los pies tienen que ver con conflictos en el rumbo que se lleva en la vida o con el sentido de vivir. A veces, un conflicto en el sentido que llevamos puede generar los famosos "dedos en martillo", que no hacen más que graficar claramente que hay algo dentro de uno que "apunta hacia otro lado" que el sentido general que se lleva.

También hay que tener en cuenta que existen seis meridianos chinos que están en el pie (tres son los que terminan y tres son los que nacen en el pie). La excepción aquí es

que existe un meridiano, el del *riñón*, que no nace en un dedo sino que lo hace en el centro de la planta.

Veamos, entonces, los distintos dedos con los meridianos- correspondientes.

El *primer dedo* (en el pie los dedos no tienen nombre, y se los identifica contándolos desde adentro hacia afuera, por lo que el primer dedo es el "dedo gordo") tiene dos meridianos. Del lado interno, a 2 mm. por detrás y adentro del ángulo de la uña, encontramos el primer punto del meridiano del *bazo-páncreas*.

El nombre del meridiano indica bastante a las claras su influencia. Habría que agregar que este meridiano tiene mucha influencia sobre la esfera genital, sobre todo a nivel de los genitales externos, así como también sobre la sangre, sobre todo en lo que concierne a la coagulación de la misma. Una alteración en la energía del meridiano o en la función de los órganos, puede llevar a trastornos en este dedo. El "juanete" es un claro ejemplo de una alteración en este meridiano, por supuesto sin olvidar los conceptos generales vertidos anteriormente. También incluyo como patologías en el dedo a todos los problemas de las uñas, sin importar de qué problema se trate.

La idea clave para el lado interno del primer dedo sería:

- RUMBO QUE ESTOY TRAZANDO EN MI VIDA
- BAZO O PANCREAS
- PREOCUPACION

Del lado externo del mismo dedo, a 2 mm. por detrás y afuera del ángulo de la uña, encontramos el primer punto del meridiano del *hígado*. Cualquier alteración en este lugar del dedo nos puede hacer pensar en el hígado o alguna de sus características. No hay que olvidar nunca las emociones que corresponden a cada órgano, que en el caso del hígado es la ira. Los chinos dicen que a cada órgano le corresponde una emoción dominante, por lo que si esta emoción está fuera de equilibrio, por fuerza debe dañar al órgano que domina, y viceversa (que una alteración del órgano puede generar la emoción de dominancia de ese órgano).

La idea clave del lado externo del primer dedo sería:

- \* HIGADO
- \* IRA

El *segundo dedo* del pie corresponde al meridiano del *estómago*, ya que en el ángulo ungueal externo termina este canal de energía. Cualquier alteración del estómago, ya sea funcional o estructural, puede repercutir en el segundo dedo.

La emoción que domina en la energía del estómago es lo que los chinos denominan la "reflexión", término que en Occidente se llamaría preocupación.

La idea clave para el segundo dedo del pie es:

- \* ESTOMAGO
- \* PREOCUPACION

El *cuarto dedo* (en el tercero no termina ni empieza ningún meridiano) corresponde al meridiano de la *vesícula biliar*.

Al igual que el hígado (del cual la vesícula es una especie de "socio energético" ya que comparte casi todas sus cualidades), la emoción que desequilibra a la vesícula es la ira.

Ya sabemos que una alteración en el órgano o en la energía del mismo puede manifestarse por un desorden o disfunción a nivel de este dedo.

Idea clave del cuarto dedo:

- \* VESICULA BILIAR
- \* MANIFESTACION DE LA IRA

Finalmente, el *quinto dedo* es el lugar donde termina el meridiano de la *vejiga*. Las funciones de este canal son variadas. Por lo pronto, es el meridiano más largo de to-

dos, lo que lo hace el más vulnerable a los bloqueos energéticos por algún tipo de coraza muscular.

Además, como corre a ambos costados de la columna vertebral, y dado el alto índice de personas que sufren de contracturas musculares en el territorio de la misma, es muy común la alteración de este meridiano por esa razón.

La emoción que predomina en el meridiano de la vejiga (y también del riñón, que es su "socio energético") es el miedo con su correspondiente polaridad, el coraje.

Si usted tiene algún problema en el quinto dedo del pie, recuerde sus ideas clave:

- \* VEJIGA
- \* MIEDO
- \* CORAJE

## **CABEZA**

Ya habíamos dicho brevemente cuando hablamos del aparato locomotor que la cabeza representaba la ideación, es decir que simboliza *lo abstracto*. Pero la cabeza tiene varias funciones más, como vamos a ver seguidamente.

Si usted es de esas personas a las que les gusta "volar", deslizarse en su imaginación, para hacerlo necesariamente debe colocar su energía en la cabeza. Por esto es que la cabeza representa *el lugar para el alejamiento del mundo*.

A veces este alejamiento del mundo puede ser extremo, llegando incluso al estado de coma. Cuando alguien ya no quiere estar consciente de algo que le causa gran dolor o un enorme miedo, puede llegar a este tipo de situación tan grave.

En otras ocasiones no hace falta llegar al estado de coma para "desaparecer". Un ejemplo muy claro de esto son las *ausencias*, una forma de epilepsia menor.

En la cabeza asientan los dos *chakras* más elevados de nuestro ser, aquellos que tienen conexión con lo *espiritual*, por lo que la cabeza es nuestra *conexión con el infinito*.

Cuando usted quiera recibir energía de lo superior, no tiene más que quietarse, relajarse, cerrar sus ojos e imaginar que recibe una luz del universo, muy blanca, y que penetra en usted a través de la "coronilla", lugar donde se encuentra el séptimo chakra. Esta es una de las maneras más efectivas que conozco para, energizarse y bañarse en la energía cósmica.

La cabeza es un *centro de comunicación* a través de los sentidos. Usted intercambia información con el exterior a través de sus sentidos, cuatro de los cuales están en la cabeza (nos ocuparemos de ellos más adelante).

Una característica muy comentada de la cabeza en los círculos psicoanalíticos es su relación con la pelvis, con los *órganos sexuales*.

Para dar algún paralelismo entre estas dos zonas que aparentemente no están relacionadas pero que funcionalmente se encuentran ligadas, es que sólo en la cabeza y en la pelvis usted va a encontrar *agujeros*.

Es muy conocido médicamente el hecho de observar *cefaleas* que se producen en coincidencia con una gran *congestión pelviana*, como por ejemplo en días alrededor de la menstruación.

También en personas que presentan algún tipo de disfunción sexual se observa dolor de cabeza, que a veces cede sólo con un orgasmo. Cuando esta cefalea tiene correlación con lo *sexual*, muchas veces es de carácter *unilateral* (de un solo lado de la cabeza). Aclaro aquí que lo sexual no es de ninguna manera la única causa del dolor de cabeza, pero sí es una causa que no se debe olvidar de interrogar nunca frente a una persona que sufra de jaquecas en forma reiterada o crónica.

Las ideas clave en relación con la cabeza serían:

- \* LUGAR PARA EL ALEJAMIENTO DEL MUNDO
- \* CONEXION CON EL INFINITO

- \* CENTRO DE COMUNICACION CON EL EXTERIOR
- \* RELACION CON LA PELVIS (SEXUALIDAD)

A continuación vamos a detallar los distintos componentes de la cabeza.

## **CARA**

La cara es la máscara, o sea *lo que usted le muestra al mundo, al afuera*. Existe todo un código de gestos y de expresiones faciales que son entendibles por cualquier persona de cualquier parte del mundo.

A nadie se le confunde una cara de dolor o una de alegría, sin importar la nacionalidad de aquel que muestra estos estados.

Tan importante es la cara en cuanto a lo que se muestra al mundo, que cuando usted, por alguna u otra causa se siente "expuesto", lo que hace es *ruborizarse*, que no es más que aumentar el flujo sanguíneo local para "defender esta zona expuesta". El rubor en la cara también tiene muchas veces un claro correlato sexual, ya que una característica secundaria de la excitación sexual es justamente el rubor en distintas partes del cuerpo, una de ellas la cara.

Hace poco tiempo atrás me consultó una joven que sufría de parálisis de media cara, que apareció de forma brusca (esta patología se denomina parálisis de Bell). Estuvimos trabajando con este síntoma, tratando de entender qué era lo que le quería decir.

Finalmente llegamos a la conclusión de que ella *mostraba dos caras*, porque frente a determinadas personas tenía que disimular fuertemente lo que sentía para evitar una confrontación inevitable. ¡Con cierta gente mostraba una cara y con otras personas otra!

El síntoma desnudó crudamente lo que en su vida estaba ocurriendo. Cuando uno la miraba, ¡ella tenía media cara con una expresión y media cara con otra!

Luego de comprender lo que ocurría en su vida, este síntoma desapareció en muy poco tiempo.

Las ideas clave para la cara son :

- \* MASCARA QUE USTED SE PONE ANTE EL MUNDO
- \* LO QUE USTED MUESTRA AL "AFUERA"
- \* LO MAS EXPUESTO FRENTE AL AFUERA (LOS DEMAS)

## **OJOS**

Si hay una frase universal, ésta es la que dice que los ojos son la "ventana del alma".

El ojo es la única parte del sistema nervioso que está en contacto con el exterior. Por eso la mirada delata rápidamente lo que uno piensa o siente. Nunca se puede mentir con la mirada, ya que muestra exactamente lo que se piensa. Aquellos que pueden interpretar una mirada, no pueden ser engañados por nadie.

Los ojos tienen una relación directa con la *capacidad de ver*, no solamente en el sentido físico, sino en todos los planos de la existencia.

Ya expliqué en el capítulo sobre los chakras que detrás de cada ojo existe un chakra- secundario, por lo que con la mirada se envía energía. Tan importante es la salida de energía a través de los ojos, que en Oriente se insiste mucho en no abrir demasiado los ojos porque se pierde energía por ellos, sobre todo durante la meditación (si es una meditación con los ojos abiertos) o durante alguna práctica física (Yoga o Tai Chi Chuan, por ejemplo).

En lo que a la interpretación holística se refiere, nosotros entendemos que *el Campo de conciencia tiene una relación directa con el campo de visión*.

Así como usted ve con sus ojos, así es su conciencia.

Las alteraciones en la visión tienen causas que trascienden totalmente a los ojos físicos, denotando una vez más que TODO ES UNA UNIDAD.

La *miopía*, se da en las personas que tienen *miedo*. Este no es un miedo cualquiera, sino que en general es de tipo *social*. Es el miedo que se tiene cuando hay grandes aperturas sociales, como por ejemplo el ingreso escolar, el ingreso al secundario o a la universidad. También se ve este tipo de miedo en cambios de trabajo, en todo tipo de migraciones (aun las migraciones menores como las mudanzas), o incluso en cambios de responsabilidad como un ascenso en un trabajo, o cuando alguien toma a su cargo una familia, cuando el jefe de ésta fallece, etc.

Las causas de este miedo social son múltiples, pero en todas ellas existe este factor común que es el miedo.

Algunas veces se han visto casos de miopía por otros miedos, como por ejemplo el miedo a los perros o terrores súbitos generados por diversas situaciones.

¿Pero por qué una persona que siente miedo se queda miope?

Un mecanismo bastante frecuente en la infancia frente a algo temido es el "cerrar los ojos", que traduce físicamente el "no querer ver". Pues bien, *una forma de cerrar los ojos sin cerrarlos es desenfocar la imagen*. Al ver todo borroso, el objeto temido deja de serlo porque ya no se ve nítidamente.

Posteriormente, surge un mecanismo que se agrega al anterior: al miedo inicial sobreviene el *miedo a tener miedo* nuevamente, hecho que motiva la solidificación del mecanismo que genera la miopía.

De aquí en más, la persona continúa viendo borroso por *el miedo a sentir miedo* nuevamente.

Esta actitud de miedo no sólo se observa en los ojos, sino que se la encuentra en otras partes del cuerpo. En una persona miope encontraremos contractura crónica de cuello (lo primero que se hace cuando se siente miedo es proteger el cuello "escondiéndolo" dentro del tórax, hecho que hace apuntar el mentón hacia adelante), su respiración no es plena (por el estado de tensión que superficializa la respiración), (en muchos miopes se encuentra constipación porque la actitud corporal de miedo cierra el esfínter anal), etc.

Como el miope suele temer al "afuera", se refugia en su interior, fenómeno que provoca una tendencia a permanecer en espacios cerrados así como a alejarse de la actividad física intensa, y por otra parte un acercamiento a todo lo que signifique la vida interior. Por todo esto, tendremos un intelectual con el hábito de la lectura, la escritura o la música.

Suelen ser tímidos e introvertidos (en todos los planos de la existencia se observa la tendencia hacia "adentro").

Como toda su energía está colocada desde el cuello para arriba, se suele ver en los miopes una falta de energía en los miembros inferiores que se traduce en falta de masa muscular en los casos extremos, o debilidad en los mismos (en los casos más leves). Se suelen quejar de falta de circulación adecuada, de excesiva sensibilidad al frío, etc.

En la *hipermetropía* encontramos casi un caso inverso. La emoción que predomina en ellos es la *ira*. El hipermetrope siente ira, pero no quiere hacer contacto con ella, por lo que su visión "se aleja de su cuerpo". Al irse del cuerpo, el hipermetrope tiene algo así como una "burbuja" o "escafandra" de mala visión cercana a su cuerpo (ya que no quiere ver su propia ira), más allá de la cual ve perfectamente, incluso con la característica de "llegar más allá" que las demás personas en su capacidad visual.

Como las personas hipermétropes, no contactan con su interior, la tendencia general es el "afuera".

Suelen ser excelentes deportistas. Les gustan los espacios abiertos, están en movimiento todo el tiempo que pueden, utilizando mucho su cuerpo. No les gusta el

trabajo sedentario ni el intelectual excesivo. No les gustan los espacios cerrados, a los que llegan "sólo para descansar".

Su energía está colocada en el cuerpo mucho más que en la cabeza, cosa que genera una cierta debilidad en la misma, que se suele manifestar en jaquecas, cierta propensión a los mareos, etc.

La *presbicia* es la dificultad para ver de cerca luego de los 40 años. Es bastante frecuente encontrar personas que sufren de este trastorno, debiendo alejar el material de lectura estirando el brazo para poder verlo nítidamente.

El origen de la presbicia, desde el punto de vista holístico, está relacionado con *dificultad para ver el envejecimiento propio*. No es casual que esta patología aparezca luego de los 40 años, cuando supuestamente la gente empieza a vivir la segunda mitad de su vida. Llegada esta época de la vida se comienzan a advertir las arrugas, la falta de tersura de la piel, la flaccidez, etc. No todas las personas están preparadas para aceptar esto con naturalidad, por lo que eligen utilizar este mecanismo a través del cual "se deja de ver de cerca, se deja de ver el propio - cuerpo en forma ñinga

~ Aquí no existe problema en ver "el afuera". Lo que se teme es justamente verse de cerca y advertir el paso del tiempo. No hay que olvidar que una persona entre los 40 y los 50 años se siente completamente joven y plena, por lo que comenzar a ver las señales de ese paso lleva a un conflicto entre lo que se cree que *es lo que es*.

La oftalmología tradicional dice que en la presbicia se observa una disminución en la elasticidad de las fibras que componen el cristalino, que lleva a la disminución en la capacidad de acomodación. Estoy totalmente de acuerdo en ello. Lo que hago es ir un paso más allá de la causa puramente física, y además insistir en que una adecuada ejercitación del ojo permite recuperar la capacidad de acomodación en forma casi completa (a veces en forma completa).

El *astigmatismo* es la pérdida de la agudeza en *parte* del campo visual. Esto es debido a asimetrías en la curvatura de la córnea.

La córnea es un componente transparente del ojo que tiene forma parecida a una esfera de reloj y que está ubicada en la parte más anterior del mismo. Para que la refracción se realice en forma perfecta, la curvatura de la córnea debe ser pareja. Si alguna parte de la misma está más "achatada" o más "elevada" que el resto, lógicamente la imagen refractada por esa parte no hará foco en la retina como la imagen del resto de la córnea. El resultado es una visión borrosa en parte del campo visual.

Desde el punto de vista holístico, veremos que el astigmatismo también trasciende la alteración orgánica. Si dijimos que el campo de conciencia es equivalente al campo de visión, veremos que el astigmático *deforma parcialmente su campo de conciencia*. Lo que él hace es adaptar parte de lo que percibe de acuerdo a lo que él necesita, piensa o siente.

El Dr. Raúl Flint, pionero en el campo de la recuperación visual sin lentes en la Argentina, a quien considero además como un maestro, dice que el astigmático es un "hiperadaptado" al medio. Durante la socialización, tanto es lo que le importa amoldarse al medio que lo rodea que es capaz de modificar situaciones, opiniones o sentimientos para no ser desaprobado. Por eso, si percibe algo que no es lo que necesita para agrandar, lo "modificará parcialmente" con el fin de que encaje en su esquema. Esto mismo es lo que luego se producirá en su ojo, una alteración parcial de la córnea que deformará parcialmente lo que observe.

La *pérdida de un ojo* puede ser funcional o anatómica. En el caso de la pérdida anatómica del ojo, no hay demasiado que explicar, ya que el ojo no está y se ve con uno solo. Lo que resulta más difícil de entender es la pérdida funcional de un ojo.

Hay personas que tienen una marcada miopía en un solo ojo que se denomina *anisometropía* (*cin* no; *iso* = igual; *metropía* = agudeza visual). Cuando la corteza cerebral encargada de recibir la información visual de ambos ojos compara las dos imágenes, encuentra una enorme diferencia entre una y la otra. Como no las puede superponer al ser tan desiguales, lo que hace es "anular la peor imagen" (las dos imágenes deben

ser integradas para conseguir la visión tridimensional, también llamada "estereoscópica").

Ni siquiera sirve colocar anteojos, ya que se consigue nitidez en el ojo miope, pero a expensas de una imagen muy pequeña obtenida por el lente, muy diferente de la imagen que está dando el otro ojo. El cerebro en ese caso tampoco puede integrar las dos imágenes debido ahora a una asimetría en el tamaño de las mismas, lo que hace que también se anule la imagen de menor calidad (la del ojo débil). Lo único que serviría en estos casos es un lente de contacto.

Al anularse la imagen del ojo débil se pierde la visión en tres dimensiones (estereoscópica) y la persona ve en dos dimensiones, de la misma manera como se ve en una foto o en una película en el cine. En esta situación no se puede saber con certeza si algo está delante o detrás de otra cosa, porque se perdió la tercera dimensión (la que da profundidad a la visión). Es el cerebro quien tiene que aprender a través de tamaños relativos y otras diferencias sutiles, dónde está un objeto en el espacio. Igualmente, las personas que ven con un solo ojo tienen dificultad, por ejemplo, para servir líquidos en vasos o para tirar la ceniza en el cenicero, etc.

Otro resultado que tiene la anulación de la visión por el cerebro, es que predomina la atención sobre un solo Ojo (el ojo "fuerte" o dominante), lo que hace que el ojo dominante vea cada vez mejor y que el no dominante vea cada vez peor. Cuando el ojo débil no ve nada o casi nada, ya no se habla de anisometropía sino de *ambliopía*.

Otra forma de pérdida funcional de un ojo es el *estrabismo*.

Esta patología hace que un ojo pierda su eje y se desvíe hacia afuera o hacia adentro. Como aquí el cerebro tampoco puede fusionar las dos imágenes, lo que hace es anular la imagen del ojo desviado con las mismas consecuencias que en la anisometropía. Hay que insistir en corregir esta alteración cuando se es un niño, ya que puede perder el ojo funcionalmente con el paso de los años.

En cualquiera de los casos descritos, la consecuencia es la misma *pérdida de la visión profunda*.

Cuando usted ve en tres dimensiones, tiene profundidad en lo que ve. Si usted sólo ve en dos dimensiones pierde esta profundidad, ya que todo está en el mismo plano, nada está más allá o más acá. Psicológicamente, lo que caracteriza a estas personas que ven con un solo ojo es la *superficialidad en su visión y en su campo de conciencia*. Pueden ver todo nítidamente, pero todo lo ven "por arriba", en superficie. No les gusta profundizar en los temas de la vida.

El origen es bastante primario, como sucede con la miopía. Seguramente hubo algo que no quisieron ver de niños, por lo que eligieron seguir viéndolo nítido pero no en profundidad (este mecanismo es más elaborado que el mecanismo de la miopía, ya que por lo menos aquí ven todo nítidamente y en la miopía no).

Este fenómeno no se da solamente en los niños, ya que he visto casos en adultos que, por alguna circunstancia en la que no quieren ahondar (generalmente muy dolorosa) sufren la pérdida funcional u orgánica de uno de sus ojos.

Las *conjuntivitis* generan una enorme molestia en la visión, dificultándola a veces en forma muy importante.

Las ideas clave para los ojos serían:

- \* CAPACIDAD DE VER (A LOS DEMAS.
- \* MI MUNDO, MI VIDA, MIS EMOCIONES, ETC.)
- \* TODO LO QUE USTED VE
- \* MIOPIA = MIEDO
- \* HIPERMETROPIA = IRA
- \* PRESBICIA = NO QUERER VER EL PASO DE LA VIDA
- \* PERDIDA DE UN OJO = VER SUPERFICIALMENTE TODO

## **OÍDOS**

Los oídos están relacionados con la capacidad de *escuchar*. El acto de escuchar implica destinar atención y concentración sobre el exterior a través del oído con la

actitud de estar abierto y dispuesto a que esto "entre" en su ser. Es muy sabido que usted puede oír perfectamente, pero no escuchar nada de lo que le rodea. Existen muchas "frases populares que mencionan el oído, pero tal vez la más representativa de esto sea esa que dice "no hay peor sordo que el que no quiere oír".

El oído está muy estrechamente relacionado con la cualidad de la obediencia.

Nadie puede obedecer aquello que no escuchó. El que no obedece puede ser porque no escuchó o porque "no quiere escuchar" por la razón que fuere. No importa demasiado por qué una persona no obedece, lo que sí importa para este análisis es que el acto de la desobediencia implica el "hacer oídos sordos" a un determinado mandato.

Esta cualidad de la obediencia asociada al oído es la explicación de la alta incidencia de problemas de oído en la infancia, época caracterizada particularmente por fluctuaciones en la obediencia.

El oído también está relacionado con la *humildad*. Aquel que no es humilde, no escucha. El arrogante no escucha. El autoritario no escucha. El que se cree superior no escucha. El egoísta no escucha (porque sólo existe el interior).

El caso de los ancianos que se quedan sordos encuentra su explicación en la rigidez que lentamente se va apoderando de ellos. Esta rigidez se manifiesta en todo, sin hacer una excepción del oído. En el caso específico del oído, "a esta edad" ya no quieren oír más nada que lo que ya oyeron en su vida. No están dispuestos a modificar ya nada, y lentamente se van refugiando en su mundo interno, hecho que por supuesto sólo aumenta su aislamiento y por ende su sordera.

La adolescencia es otra etapa bastante generalizada de "sordera" en la vida. Cualquier padre que haya "padecido" la adolescencia de su hijo lo sabe perfectamente. Para demostrar esto, basta escuchar el volumen que utilizan al escuchar música. Cualquiera diría que el que está escuchándola es "sordo". Pues bien, en realidad la incapacidad para oír sí existe, pero no es física sino que pertenece a otro plano del ser.

Las ideas clave para el oído son:

- \* CAPACIDAD DE ESCUCHAR  
(EN LO FISICO, EN LO EMOCIONAL, EN LO MENTAL, ETC.)
- \* ESCUCHARSE UNO MISMO
- \* ESCUCHAR A LOS DEMAS
- \* OBEDIENCIA
- \* HUMILDAD

## **NARIZ**

Obviamente la nariz está relacionada con la respiración, pero en realidad se puede ir mucho más allá todavía.

A través de ella *pasa la vida*. La respiración es el "cordón umbilical con la vida", y a través de la nariz ocurre la respiración.

Si la nariz representa la *conexión con la vida*, la *obstrucción nasal* (la "nariz tapada") es alguna forma de querer cortar esta conexión.

Existe una expresión popular que define bastante a las claras una posible causa de obstrucción, que es aquella que dice: "estoy hasta las narices", "estoy hasta acá" (haciendo un gesto con la mano simbolizando un determinado nivel que llega justamente hasta la nariz). Si usted tiene la nariz tapada, puede preguntarse en qué aspecto de su vida "está hasta las narices"/, y puede ser que encuentre la respuesta.

Otra función que tiene la nariz es la del *olfato*. Esta función tiene también más de un plano en donde trabaja, porque usted puede tener buen olfato físico, detectar el mínimo aroma de una flor o de un perfume, o también puede tener "buen olfato" en cuanto a la *intuición*. No por nada se les llama "sabuesos" a los detectives. Son innumerables las frases populares que se refieren al olfato en este sentido, como por ejemplo "esto me huele mal", "me huelo que algo está por ocurrir", o "mi olfato me dice

que esto no es como se lo cuenta", etc. Todas las frases se refieren al "olfato", como un sinónimo de algún tipo de desconocimiento que no depende del razonamiento, es decir del conocimiento intuitivo.

Cuando usted tiene algo frente a usted y tan cercano que casi lo puede tocar, se dice que "lo tiene en sus narices".

Cuando sucede algo en su vida de lo que usted no se da cuenta, puede suceder que tenga algún tipo de disfunción en el territorio de la nariz que le está marcando que "tiene algo en su nariz", como para que le preste atención a esto.

La nariz tiene su propia secreción, que es el moco nasal. Este tiene la función de ser adherente, por lo que las partículas de polvo o cualquier cuerpo extraño que ingrese mezclado con el aire, queda adherido a él. Esta es una función de limpieza que ejerce la nariz. A su vez, la nariz es el lugar donde terminan los conductos lacrimo-nasales, es decir aquellos que provienen de los ojos y que drenan en la nariz las- lágrimas. Cuando la secreción lacrimal es normal, esto no se nota, Pero cuando usted llora, la cantidad de lágrimas es tan importante que se hace bien evidente al grado de hacer "gotear" la nariz. Parecería que hubiera más producción de moco nasal durante el llanto, pero en realidad no son más que lágrimas lo que usted deja en el pañuelo. No hay que dudar que durante e) llanto se produce congestión nasal.

Los *resfríos* tienen características que a veces los hacen indistinguibles con un llanto intenso. Entonces, ¿por qué no preguntarse, en el caso de un resfrío, si éste no será un "llanto contenido" que se libera de esta manera?

En caso de tener algún problema en su nariz, puede seguir alguna de estas ideas clave:

- \* CONEXION CON LA VIDA
- \* LUGAR DE PASAJE DE LA VIDA PLENA
- \* SATURACION (ESTAR HASTA LA NARIZ)
- \* OLFATO (EN CUALQUIER PLANO , DE LA EXISTENCIA)
- \* INTUICION
- \* LLANTO GUARDADO

## **BOCA**

La boca tiene que ver con dos funciones muy importantes: con la boca se *come* y con la boca se *habla*.

En lo que a alimentación se refiere, con la boca se prueba, se discrimina, se separa lo que debe y lo que no debe tragarse, es decir que la boca tiene la capacidad de *probar y digerir la propia realidad*.

La otra función de la boca está relacionada enormemente con el fenómeno de la *comunicación*. Es a través de su boca, de la palabra hablada, que usted puede *expresar pensamientos y sentimientos*.

Cualquier problema que pueda surgir en la boca, nos tiene que hacer pensar en alguna de estas ideas clave:

- NUTRICION (FISICA. EMOCIONAL, MENTAL, ESPIRITUAL)
- PROBAR LA REALIDAD
- DIGERIR LA REALIDAD
- CENTRO DE COMUNICACION
- EXPRESION DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

## **DIENTES**

Junto con las uñas, los dientes son la expresión viva de la *agresividad*.

La frase popular que dice "le mostró los dientes" en referencia a la agresividad, es harto conocida.

A su vez, los dientes funcionan como el "tamiz" de la masticación, ya que son ellos los que al masticar concienzudamente encuentran aquello que no debe ser tragado. Esta función es lo que yo denomino *de discriminación*.

Son los dientes los que determinan lo que "entra" y lo que "no entra" en su organismo.

Si por ejemplo usted ingiere pescado, es sólo a través de una lenta masticación que va a encontrar todas las posibles espinas que pueda haber. De no masticar bien cada bocado, es muy probable que se trague alguna.

Tragarse una espina denota a las claras que usted no masticó como debía, y algo que no tenía que entrar a su organismo (la espina) pudo hacerlo, causando daño.

Este ejemplo sirve en el plano físico, pero también podemos buscar ejemplos en otros planos, ya que existen innumerables cosas emocionales y mentales que quieren que nos "tragemos" a lo largo de nuestra vida, y sólo de nosotros depende el hacerlo o no.

Otra cualidad que tienen los dientes es la *vitalidad*. Todos conocen el hecho de mirar los dientes de un caballo para apreciar su estado general. En el humano ocurre lo mismo. Los dientes dan una idea de la vitalidad en el hombre.

Por lo tanto, si usted tiene algún problema en sus dientes, puede seguir alguna de estas ideas clave:

- \* AGRESIVIDAD
- \* DISCRIMINACION
- \*VITALIDAD

## **ENCÍAS**

Desde la visión anatómica, cumplen con la función de *sostén* para los dientes.

Si los dientes representan y manifiestan su agresividad, no hay que olvidar que para poder hacerlo, ellos deben estar apoyados y sostenidos por unas encías fuertes. De lo contrario, enseguida tendría dolores o, lo que es peor, pérdida de dientes ante cualquier esfuerzo.

Las encías, por lo tanto, representan la *confianza y seguridad* en usted mismo. Son su *respaldo interno* en la vida.

Si alguna vez tiene alguna patología en sus encías, puede seguir alguna de las siguientes ideas clave:

- \* SOSTEN INTERIOR
- \* CONFIANZA EN USTED MISMO
- \* FIRMEZA INTERNA
- \* SEGURIDAD EN USTED MISMO

## **CUELLO**

El cuello es un punto anatómico de mucha importancia, ya que representa el puente entre la cabeza y el cuerpo.

Cuando hablamos del quinto chakra, ya comenté algo en este sentido. Todo lo que usted piense, se puede decir que está ubicado "en su cabeza". Para que aquello que pensó se transforme en acción, debe viajar desde la cabeza hasta el centro de la acción (los miembros superiores) o bien hasta el centro motor (los miembros inferiores).

Supongamos que usted pensó golpear a alguien. El pensamiento ya está generado, y por lo tanto en viaje hacia el brazo. Supongamos también que, al darse cuenta de lo que pensó, toma conciencia de que si lo hace puede tener consecuencias desagradables, por lo que decide suspender la acción (muchas veces todo esto sucede en forma inconsciente).

El pensamiento del golpe debe "viajar" desde la cabeza hasta el brazo y forzosamente pasa por el cuello. Este se convierte en un lugar ideal para bloquear el impulso y no dejarlo continuar (todos nosotros poseemos una "estación controladora" en el cuello).

Al llegar el impulso al cuello, éste es trabado y detenido en ese lugar. Esta traba o bloqueo se convierte en alguna forma de disfunción localizada en el cuello, como contractura muscular (lo más común), problemas de artrosis o artritis o problemas

tiroideos. También puede haber trastornos en las cuerdas vocales (disfonía, afonía, laringitis, nódulos) o en las vías respiratorias (espasmos, etc.)

Como ve, usted puede bloquear pensamientos en su cuello y no dejar que éstos prosigan (a expensas, claro, de un bloqueo energético en su cuello).

Por el cuello pasan también todas las sensaciones y emociones que provienen del cuerpo y viajan hacia la cabeza para "hacerse concientes". Si usted es de esas personas muy "controladas" emocionalmente, de esas personas que nunca se sabe bien si están tristes, alegres, alteradas o armónicas, es muy probable que todo lo frene *antes* de que llegue a la cabeza, es decir en su cuello. También aquí usted tendrá algún tipo de disfunción en su cuello que refleje el "bloqueo" que ocurrió.

Es importante tomar conciencia entonces que el cuello funciona como una estación de *control*, ya sea de pensamientos o de emociones, porque funcionalmente es un puente de dos direcciones.

Si usted suele ejercer control sobre lo que piensa o siente, es muy probable que tenga problemas en su cuello.

El cuello tiene una marcada flexibilidad, y con esto le permite a usted *mirar en distintas direcciones*, no sólo en el sentido físico sino también en lo mental y en lo emocional. Muchas veces usted se habrá encontrado en situaciones en las cuales tuvo que "mirar hacia los costados" para poder ubicarse y cambiar su rumbo, su forma de pensar o su forma de sentir. Este hecho de poder "mirar otros caminos aparte del suyo", es lo que le permite adaptarse más fácilmente y evitar fricciones inútiles con el medio. Las *tortícolis* no son más que enormes contracturas musculares en el cuello que consiguen que usted "no pueda mirar hacia el costado" sino sólo hacia el frente, rígido, inflexible, con dolor.

Muchas veces las tortícolis reflejan una postura igual ante la vida toda, o por lo menos en algún aspecto de la misma.

Cuando desarrollamos los siete chakras principales, mencionamos al quinto chakra que está ubicado en el cuello, justo a la altura de la "nuez de Adán" por delante y lo que sería la base del cráneo por detrás. Al hablar sobre este chakra, dijimos que es el que gobierna la *expresión* en cualquier plano que ésta se produzca. Lo mismo se puede decir del cuello por extensión.

El cuello está íntimamente ligado a la expresión, dado que a este nivel está ubicada la laringe, nuestro órgano de fonación.

Cuando existe algún bloqueo de expresión por la razón que fuere, es de esperar que se altere el cuello en alguna forma.

Finalmente me gustaría comentarle algo con respecto al cuello y el estrés. Ya he mencionado reiteradamente que el cuerpo físico obedece en forma "robótica" lo que ocurre en los cuerpos sutiles. Como obedece en forma automática, él no puede analizar lo que recibe para ver si lo acepta o no.

Todo aquello que se le ordene realizar, aunque sea perjudicial, lo hará.

Si usted está manejando un automóvil, éste no va a analizar cada maniobra que usted realice para ver si está bien hecha. Simplemente el auto dobla si usted gira el volante, o acelera si usted pisa el acelerador. En el caso que usted se dirija directamente contra una pared, aunque el automóvil "se dé cuenta" de que está por estrellarse, no se va a oponer en lo más mínimo a su orden, dado que obedece textualmente lo que usted ordena.

El cuerpo físico se comporta de manera idéntica al automóvil.

Veamos un ejemplo de esto. Si usted consigue un empleo para cargar pesos importantes (supongamos que tenga que cargar bolsas de cemento de 50 kg. cada una), al final del primer día de trabajo tendrá unos dolores tremendos en todo el cuerpo, sobre todo en la espalda y en el cuello. A medida que vayan pasando los días, usted va a tener contracturas musculares en el cuello y hombros, encorvará su espalda y aumentará la fuerza de sus brazos (todo esto en respuesta al peso que debe soportar diariamente).

Si usted, en vez de cargar bolsas de 50 kg. sobre sus espaldas consigue un empleo de ejecutivo de gran responsabilidad con el cual usted siente "un gran peso sobre sus espaldas", *la respuesta física va a ser idéntica* que si soportara peso físico real. Su cuerpo, en este caso,

recibe el mensaje "un gran peso sobre las espaldas" y obedece con contracturas en el cuello, en los hombros, la espalda rígida y encorvada, etc. Esto es lo que se conoce como el "síndrome de Atlas" (Atlas fue un dios griego, hijo de Zeus, que fue sometido al castigo de tener que sostener al mundo sobre sus hombros).

Es enorme la cantidad de personas que, en este momento, tienen problemas en su cuello por este mismo fenómeno.\_

El estrés perjudica nuestra respiración, porque una persona con estrés superficializa la misma.

Ahora le voy a explicar cómo daña el cuello. Ya usted sabe que el estrés es un "miedo pequeño", casi imperceptible, pero que no cede. Frente a una situación de peligro, lo primero que hace el cuerpo es *proteger el cuello* (para conseguir esto se lleva el mentón hacia adelante y la nuca hacia abajo, como intentando meter la cabeza entre los hombros), porque es uno de los lugares más vulnerables del cuerpo. Basta cortar la carótida o la yugular para que usted quede herido fatalmente. Esto es innato en el ser humano y en el resto de los animales. Si usted ve combatir dos animales, notará que ambos intentan llegar al cuello de su oponente para de esta manera ponerlo fuera de combate.

El mecanismo de "esconder el cuello", de meterlo "dentro del tórax", es entonces algo ancestral en nosotros que seguramente nos viene desde la época de las cavernas. En el caso del estrés, la contractura en el cuello es realmente mínima, pero *constante*. Usted casi no va a notar que tiene el cuello contraído ahora, pero lo tiene.

Como la situación de estrés tiene la particularidad de no ceder, esta contractura se mantiene, y a lo largo de los años consigue hacer desastres en su cuello.

Es enorme la cantidad de pacientes jóvenes con problemas graves en su columna cervical por problemas de estrés (estos problemas pueden ir desde una simple contractura hasta la artrosis de columna).

Antes no se veían estos problemas de columna cervical hasta pasados los cuarenta años, pero hoy se está viendo esto a los treinta y a veces menos. No olvide que a los treinta años usted ya puede llevar diez, quince o veinte años de estrés, que significan ¡diez, quince o veinte años de contractura crónica de cuello!

La próxima vez que usted tenga problemas en el cuello de cualquier índole, puede seguir alguna de las siguientes ideas clave:

- \* PUENTE ENTRE LA CABEZA Y EL CUERPO
- \* BLOQUEO DE LOS PENSAMIENTOS QUE NO DEBEN LLEGAR AL CUERPO
- \* EXCESIVO CONTROL DE LO QUE SE PIENSA
- \* BLOQUEO DE SENSACIONES Y SENTIMIENTOS QUE NO DEBEN HACERSE  
CONCIENTES
- \* EXCESIVO CONTROL DE LO QUE SE SIENTE
- \* CAPACIDAD DE MIRAR EN VARIOS SENTIDOS (OTROS PUNTOS DE VISTA)
- \* TOZUDEZ
- \* CENTRO DE EXPRESION VERBAL, GESTUAL O FACIAL
- \* LUGAR DE SOPORTE DE CARGAS FÍSICAS, EMOCIONALES O MENTALES
- \* AFECTADO POR EL ESTRES CRONICO

## **ESPALDA**

La espalda es una de las partes corporales que jamás usted podrá ver directamente. Sólo lo podrá hacer a través de un espejo.

Por lo tanto, la espalda contiene todo aquello que usted no ve, ya sea porque no quiere, porque no sabe o porque no puede. La espalda contendría entonces aquello que no queremos ver por ahora. Sería algo así como el "galpón de lo que no sirve", o "la baulera" emocional o mental.

Otra cualidad de la espalda es que tiene un enorme contenido *Yang* (la parte delantera del cuerpo es enormemente *Yin*), por lo que representa al *padre*. En el padre y en la espalda *nos apoyamos*.

Como en la espalda está ubicada la columna, ella trabaja como el *pilar*, como los *cimientos del ser*.

Cualquier problema en la espalda representa algo basal!, algo importante, algo que afecta los cimientos mismos.

Las ideas clave generales de la espalda son:

- \* AQUELLO QUE USTED NO VE DE SI MISMO
- \* REPRESENTA LO MAS IANG (EL PADRE)
- \* APOYO PATERNO
- \* CIMIENTO O PILAR DEL SER

Vamos a ver a continuación qué significan las distintas partes de la espalda en cuanto a su simbología:

### **ESPALDA SUPERIOR**

La espalda superior comprende la región ubicada entre los omóplatos. Guarda una estrecha relación con lo *emocional superior* porque está gobernada por el chakra cardíaco.

Por lo anterior, la espalda superior tiene que ver con la capacidad *de sentir o expresar amor*.

En el caso de no poder conectarse con la fuente del amor incondicional, entonces esta porción de la espalda puede estar relacionada con *odio o ira* reprimidos. De ahí la enorme importancia que tiene el intentar conectarse con la fuente interna de amor incondicional, que a su vez proporciona un estado de paz y de gozo imposibles de alcanzar de otra manera.

El odio es la ignorancia del Amor, por lo que el conocimiento del mismo nos cura del odio.

Si usted momentáneamente no está conectado con la Fuente del Amor interna, entonces puede ser que tenga problemas físicos en este nivel de su espalda.

Esta zona de la espalda también se corresponde con el centro de la acción, por lo que tiene relación con la *ambición o logros truncados o bloqueados* en su vida. Aquellas cosas que usted siempre quiso hacer y no hizo, pueden estar "guardadas" en este lugar de su espalda.

Las ideas clave para este lugar de la espalda pueden ser:

- \* LUGAR QUE MANIFIESTA EL SENTIR O EXPRESAR AMOR
- \* OUDIO O IRA REPRIMIDOS
- \* AMBICION
- \* LOGROS TRUNCADOS
- \* ACCIONES PENDIENTES DE REALIZACION
- \* NECESIDAD DE ESTAR SOSTENIDO

### **ESPALDA MEDIA**

Esta región comprende desde el fin de los omóplatos hasta el comienzo de la columna lumbar (las doce vértebras dorsales son las que se articulan con las costillas).

Es una porción intermedia, ya que *relaciona lo interior con lo exterior*. Esto mismo es lo que hace el proceso del *crecimiento*.

Por el lugar que ocupa, esta porción de la espalda está regida por el tercer chakra, que tiene mucha relación con el *poder* y la *identidad del yo*, pero como hablamos de la espalda, tenemos que relacionarlo con lo *negado del yo*.

Cuando surge algún problema en esta zona, las ideas clave que se pueden seguir son:

- \* CONEXION ENTRE SU INTERIOR Y EL EXTERIOR
- \* PROCESO DE CRECIMIENTO
- \* PODER DEL YO
- \* IDENTIDAD DEL YO (QUIEN SOY YO)
- \* LO NEGADO DE USTED MISMO, DE SU YO

### **ESPALDA INFERIOR**

Esta porción comprende la columna lumbar, el sacro y el cóccix.

Esta parte de la columna está estrechamente vinculada con el *crecimiento y maduración* en todos los planos, incluido el plano físico. Por esta razón, las lumbalgias aparecen en gente madura que no quiere terminar de aceptar su propio crecimiento y su propia maduración física como parte inherente a la vida. Muchas personas rigidizan su columna en una actitud terca de negación al fluir natural de la vida.

Por su ubicación, esta parte de la columna tiene dos chakras que la rigen.

Uno de ellos es el *chakra sexual*.

Una forma de evitar la sexualidad es cortar el flujo de energía a nivel lumbar, que desde lo físico se expresa con contracturas y dolores así como también con problemas en la curvatura normal de la columna, ya sea exageración (hiperlordosis) o disminución de la misma (rectificación). Cualquier bloqueo de energía en este nivel traerá como consecuencia una merma en la energía sexual.

La postura actual que utilizan muchas mujeres jóvenes de "sacar la cola" hacia atrás quebrando el ángulo normal de la columna lumbar, lo que hace en realidad es cortar el flujo normal de energía en esa zona, desvitalizando la función de todos los órganos en ese nivel, incluidos los sexuales. Es decir que tenemos la paradoja en la que una actitud seductora implica la hiposexualidad funcional.

Como también está el primer chakra influyendo en la columna inferior, tendremos todo lo relacionado con él, sobre todo en lo que respecta al *materialismo*.

Cuando usted tenga problemas en la espalda inferior, puede seguir alguna de las ideas clave:

- \* PROCESO DE MADURAR
- \* ENVEJECIMIENTO NEGADO
- \* SEXUALIDAD NEGADA O BLOQUEADA
- \* MATERIALISMO EN TODAS SUS FORMAS

## **TORAX**

Como cualidad general, el tórax está relacionado con lo más interno del ser humano.

Cuando alguien quiere referir algo realmente propio, realmente interno, se toca el pecho (esto no siempre tiene que ver con el corazón). Lo más privado corresponde al pecho.

Corresponde a la relación de uno con su propio interior, es el vínculo de usted con usted mismo.

Los órganos más conectados con la vida se encuentran en el tórax. Los pulmones son la conexión con la vida, y el corazón representa en sí mismo el sentido de la vida.

Ahora veremos con más detalle estos órganos ubicados en el pecho, dejando previamente las ideas clave del tórax:

- \* LO MAS INTERNO DE UNO
- \* LO MAS PRIVADO DE UNO
- \* RELACION DE UNO MISMO CON SU INTERIOR

## **CORAZÓN**

El corazón siempre fue asociado con la *vida* en sí misma. Cuando él deja de latir, entonces nadie duda en decir que llegó la muerte. Esto ha sido siempre así desde el comienzo de los tiempos.

En Oriente se va más lejos todavía. Allí se dice que el corazón no solamente tiene relación con la vida sino también con el *sentido de la vida*. Las ganas de vivir, la sensación de plenitud en la vida, el sentido que lleva a continuar viviendo, todo esto está regido por el corazón. Incluso existe un punto en el meridiano del corazón (perteneciente a la medicina china) que se llama "alegría de vivir", que se puntura justamente cuándo se observa una falta del sentido en el vivir en algunas personas (muy común en el estado depresivo).

Ya veremos en el capítulo sobre la muerte que el alma tiene dos "anclajes" en el cuerpo físico, que corresponden a dos fuerzas distintas. Estas fuerzas son llamadas el "principio vida del alma" y la otra es llamada el "principio conciencia del alma". La primera fuerza (el principio vida) está anclada en el corazón.

La segunda (el principio conciencia) está anclada en la cabeza. Cuando el alma se desprende, lo hace primero por el principio conciencia, por lo que el individuo pierde su estado de vigilia y entra en un estado de sopor o bien de inconciencia total. Posteriormente, como paso final, se desprende el principio vida, desligándose entonces el alma del cuerpo físico (ver más adelante el capítulo sobre la muerte).

Por este mecanismo es que lo último que deja de latir en casi todos los casos es el corazón.

Desde la medicina china, el corazón integra junto con el riñón el plano energético más profundo del ser humano, justamente porque en él corazón reside esta fuerza de vida, y en el segundo (el riñón) es donde asienta la energía ancestral en el hombre (la energía ancestral es una carga energética que cada uno trae en el momento del nacimiento y que no se renueva; ella se va gastando a lo largo de la vida, y cuando se agota se produce la muerte).

La emoción que corresponde al corazón, también desde la medicina china, es la *alegría*.

Los pueblos que tienden a no manifestar la alegría abiertamente, como la raza sajona y los pueblos nórdicos, pueden tener grandes problemas en su corazón.

Otra gran cualidad que corresponde al corazón es la de ser símbolo del *amor*. Creo que nadie pondrá en duda la anterior afirmación ya que todos, en más o en menos, hemos sentido en algún momento que el corazón "se nos sale del pecho" frente al ser amado. Son innumerables las frases populares con respecto al corazón como símbolo del amor. Algunas de ellas, "te amo con todo mi corazón", "sólo mi corazón sabe a quién amo", etc., reflejan claramente este aspecto.

Esto es así porque en esta zona se encuentra ubicado el chakra cardíaco, que ya explicamos es el asiento del Amor incondicional. El corazón es el símbolo del chakra cardíaco. Ya mencionamos el hecho de la veneración del Sagrado Corazón de Jesús, que representa su chakra cardíaco y la enorme emanación de energía que de Él brotaba.

Este órgano representa entonces nuestro *sentir más profundo, más hondo*. Resulta fundamental por lo tanto el *escuchar a su corazón*, si usted quiere vivir en armonía con su interior.

La energía del Amor es la energía más poderosa del universo. Si quiere vivir una vida plena y armónica, debe cultivarla y nutrirse de ella.

Yo le aseguro que jamás se arrepentirá de iniciar el camino del Amor, no importa la situación en la que usted se encuentre.

Una forma de hacerlo, entonces, es escuchar la voz de nuestro corazón y obedecerla sin vacilar, aunque en el momento parezca una locura y una acción sin sentido (no olvide que nuestra voz interior no se equivoca jamás).

Muchos problemas cardíacos tienen su causa justamente en que no se "escucha el corazón" (lo que uno siente en lo más hondo) en la vida cotidiana, lo que hace que inevitablemente surja el "llamado a los gritos" de su corazón para que usted lo escuche. Esta es la causa de muchos infartos y en menor grado de las precordialgias, tan comunes en nuestra época.

Si usted no escucha su corazón, puede llegar el momento en que él se haga escuchar a la fuerza.

Hay que prestar mucha atención cuando las personas que sufren pérdidas grandes dicen "se me rompió el corazón", o "tengo el corazón hecho, pedazos", porque esto denota un estado que puede ir más allá del físico, y que con el tiempo, si se mantiene, puede generar textualmente lo que está diciendo verbalmente.

Si usted tiene algún tipo de disfunción cardíaca puede orientarse con alguna de estas ideas clave:

- \* REPRESENTA LA VIDA MISMA (JUNTO CON LA SANGRE)
- \* SENTIDO DE LA VIDA
- \* VINCULADO A LA ALEGRIA
- \* SENTIDO DE LA ALEGRIA DE VIVIR
- \* SIMBOLO DEL AMOR

#### 8) REPRESENTA EL SENTIR MAS PROFUNDO *Sangre*

Si el corazón era el sentido de la vida, la sangre *es el principio vida*. La sangre simboliza la vida misma. Por eso, cuando vemos una persona anémica, enseguida se la asocia con "poca vida", con falta de fuerzas, con debilidad, etc. Esto es, una "vida débil" porque la sangre está débil.

Incluso si vamos un poco más allá, en algunas culturas se le asigna a la sangre la misión de ser la depositaria del alma. Tener contacto con la sangre significaría tomar el alma de la persona o del animal. Esto puede llevar por un lado, a que se prohíba comer sangre o derivados de la misma, y por otro lado a beber la sangre de aquel de quien se quiere tener determinado atributo (por ejemplo, si se quiere tener la fuerza de un buey).

Cuando hablamos de los tejidos en forma general, vemos que los líquidos representan el plano emocional o las *emociones*. La sangre es un perfecto exponente de este ejemplo. Existen innumerables frases populares que mencionan a la sangre relacionada con las emociones, pero tal vez la más gráfica sea aquella que dice "hacerse mala sangre".

En muchas ocasiones, por no decir siempre, los humanos hablamos en lenguaje textual (y casi siempre corporal), aunque no nos percatemos de ello.

Es el mismo enfermo hablando sobre su enfermedad quien da la pista sobre el origen último de la misma.

Si usted dice que se "hace mala sangre", no tenga la menor duda que su sangre está químicamente alterada, y que esta situación resulta perjudicial para su cuerpo. Si así no lo fuera, usted diría que se hace "buena sangre" (su lenguaje es siempre textual).

Es muy común referir "cambios de temperatura" en la sangre de acuerdo a estados emocionales. Frases como "me hirvió la sangre" o "se me heló la sangre" demuestran esta relación desde lo verbal explícito.

Por otro lado, desde la perspectiva china, existen varios órganos que tienen relación con la sangre. Por ejemplo, el hígado es responsable de mantener la composición química estable. El riñón es el encargado de mantener la celularidad estable (los glóbulos blancos, los glóbulos rojos y las plaquetas) porque es quien gobierna la médula ósea. El bazo es el encargado de mantener la sangre dentro de los vasos sanguíneos (mecanismo de coagulación en Occidente). Estas funciones, por otro lado, no están demasiado alejadas de lo que enseña la medicina occidental.

En el momento actual, hay muchas personas que sufren de un exceso de colesterol en sangre, no explicable sólo por la dieta. Prueba de ello es que estos pacientes dejan de comer alimentos de origen animal (fuente de colesterol) en forma total y su colesterol no desciende como se esperaría. En vista de esto, los médicos comienzan a preguntar a los pacientes si no están sufriendo alguna situación de estrés, ya que se han dado cuenta de que el estrés puede aumentar la concentración sanguínea de colesterol.

Cuando sufra algún problema sanguíneo, plantéese alguna de las siguientes ideas clave:

- \* SIMBOLO DE LA VIDA MISMA
- \* SIMBOLO DE LA CONEXION CON LA VIDA
- \* SIMBOLO DEL ALMA
- \* REPRESENTA LAS EMOCIONES

## **VASOS SANGUÍNEOS**

Los vasos sanguíneos completan el sistema cardiovascular. Por un lado tenemos al corazón que es el que bombea la sangre, y por el otro tenemos a los vasos sanguíneos que son quienes la *transportan* hasta el último rincón del cuerpo humano. No existe ni una sola célula a la que no llegue sangre transportada por los vasos sanguíneos.

Estos se componen de las arterias y las venas. Las primeras transportan sangre oxigenada por el pulmón, y las segundas transportan sangre carboxigenada (con predominancia de CO<sub>2</sub>, dióxido de carbono) hacia los pulmones para su oxigenación.

Las arterias (las venas en muchísima menor medida) soportan la presión que sobre sus paredes ejerce la sangre. Ellas a su vez tratan de evitar ser distendidas, ya que la presión de la sangre es desde adentro hacia afuera en forma radiada sobre la pared del vaso. Si no ejercieran algún tipo de resistencia, forzosamente se distenderían y esto provocaría la detención de la circulación (porque ya no habría diferencia de presión para continuar circulando).

La fuerza que ejerce la pared de las arterias para evitar ser distendidas se denomina *tensión arterial*.

Y aquí tenemos el significado de los vasos sanguíneos, que es la tensión (o presión)

Cualquier tema que usted tenga que resolver, de cualquier índole, genera tensión, hasta tanto se resuelva. Sólo entonces la tensión cede.

Desde el momento que usted recibe la boleta de la luz hasta el momento en que la paga, existió la tensión; desde que usted se da cuenta de que el cajón de su escritorio tiene que ser ordenado hasta que lo hace, existe tensión.

Todo lo que signifique presión o tensión en su vida, se puede traducir en alguna disfunción del equilibrio presión-tensión vascular, generando hipo (por debajo) o hipertensión (alta tensión).

En el caso de la *hipertensión*, lo que ocurre es que usted *tiene cosas pendientes de resolución que se van acumulando sin resolverse*. Si dijimos que cada tema genera tensión hasta tanto se resuelva, esas pequeñas tensiones sumadas dan una gran presión interna que se traduce por un aumento de la tensión arterial.

Si usted, en cambio, comienza a resolver estos temas, es probable que su tensión arterial vuelva a los valores normales.

Es importante aclarar que no existe un valor standard para las tensiones. Un problema que en un individuo genera una tensión de 10 (si pudiéramos valorar la tensión de 1 a 100), en otro puede significar una presión de 60. Lo que importa no es el valor del hecho, sino cómo cada uno vive este hecho que le sucede.

Si usted ve "aumentar la presión" en su vida y no intenta disminuirla (a través de la resolución de los temas que generan tensión), es muy probable que termine con un cuadro de hipertensión.

Usted me podría decir que a veces es más fácil tomar un antihipertensivo que ver el fondo de su hipertensión. Lo que yo le propongo en este libro es que usted tome el timón de su vida y pase a ser alumno de su enfermedad en vez de ser un esclavo de la misma.

Así usted puede aprender cuáles son los factores que en su caso particular generan tensión importante, y sabiéndolo puede controlarlos o manejarlos de otra forma. No se sorprenda si en este caso su tensión arterial vuelve a valores normales sin alterarse ya más (mientras dure su equilibrio).

Usted también puede preguntarme qué hacer con los factores que no están bajo su control, y que en usted generan tensión.

Una de las técnicas que han dado mucho resultado en este caso, es hacer meditación.

El Dr. Herbert Benson, profesor de cardiología en la escuela de medicina de Harvard, realizó interesantes investigaciones sobre hipertensión y meditación, llegando a la conclusión de que las personas que realizan meditación en forma regular tienen una marcada disminución en la respuesta del organismo frente al estrés.

El caso de la *hipotensión* es totalmente inverso al anterior. Aquí encontramos a personas que tienen una bajísima tensión arterial que refleja poca tensión en su vida cotidiana. Ahora bien, esta baja carga de problemas en sus vidas, ¿significa que no los tienen?

Definitivamente, no. Lo que en realidad ocurre es que no enfrentan los problemas, sino que *huyen de ellos*. Sienten que no van a poder con "la presión" y se alejan de la misma.

A veces les resulta fácil alejarse de ciertos problemas, y lo hacen directamente de cualquier forma posible (relegándolos a otros, no haciéndose cargo de ellos, pidiendo ayuda, etc.). Otras veces no les resulta posible "irse" del problema por una u otra razón, y es en ese momento cuando tienen sus crisis de hipotensión.

La gran consecuencia de la hipotensión es la pérdida de conciencia. Los hipotensos se desmayan, "se van del mundo" mientras están desvanecidos. En todo este lapso de tiempo es otro quien tiene que encargarse de ellos.

Si usted sufre de hipotensión, puede hacer mucho por usted mismo si cuando está frente a un problema, intenta resolverlo por mucho que le cueste, aunque crea que le va a resultar imposible hacerlo.

Inténtelo, y se estará curando en todos los planos.

Cuando hay problemas en su tensión arterial o tiene alguna patología en sus vasos sanguíneos, intente seguir alguna de estas ideas clave:

\* TRANSPORTE DE LA VIDA

\* REPRESENTAN LA PRESION (O TENSION) EN LA VIDA

\* HIPERTENSION - PROBLEMAS ACUMULADOS SIN RESOLUCION

\* HIPOTENSION = HUIDA DE LOS PROBLEMAS

## **PULMONES**

El pulmón es un *cordón umbilical con la vida*. Todos nosotros tenemos, antes de nacer, un cordón umbilical que nos liga con nuestra madre. Este cordón es cortado en el momento del nacimiento, pero en ese mismo instante comienza a funcionar un nuevo cordón, esta vez energético, que dura hasta el fin de nuestros días, ya que cuando éste se corta (cuando se deja de respirar) cesa nuestra vida en forma inmediata.

La palabra "inspirar" significa *introducir el espíritu*; "expirar" *significa sacar el espíritu*.

Espíritu en este contexto significa el *espíritu de la vida*.

En India se dice que en el aire existe una forma de energía llamada PRANA. En China se dice que esta energía existente en el aire se denomina CHI. Existe una palabra griega, PNEUMA, que significa *viento, aliento, espíritu*.

En Occidente se está comenzando a hablar de ENERGIA COSMICA.

En suma, todo significa lo mismo. Todos dicen que hay algo más en el aire que oxígeno, dióxido de carbono y nitrógeno.

En el aire existe una forma de energía que es vital para nuestros cuerpos, sin la cual no sería posible una vida plena.

Esto es importante de comprender, porque cuando usted respira lo que en realidad está haciendo es *absorber la vida* con todo lo que ello implica.

A través del pulmón usted toma la vida en cada respiración.

## **UNA RESPIRACION PLENA ES UNA VIDA PLENA**

También el pulmón está relacionado con la capacidad de *dar y recibir*. Al inspirar usted *recibe* energía y vida. Al exhalar, usted *entrega* lo que recibió.

El pulmón está relacionado con los estados de *vacío y plenitud*. Cuando usted llena sus pulmones de aire, está completamente repleto, y esto le puede recordar otras situaciones de plenitud. Existen muchas personas que no se permiten ningún estado de plenitud, ya sea material (abundancia o plenitud económica) emocional, mental o espiritual. Si estamos frente a alguna de estas personas, casi nunca la veremos inspirar profundamente.

Lo mismo sucede cuando usted exhala todo el aire de sus pulmones, quedando totalmente vacío. Aquí se da el caso opuesto: existen personas que no toleran ningún estado de vacío en cualquiera de los planos del ser. De esa manera podemos llegar a tener problemas de retención de aire (como es el caso del asma).

El pulmón es un órgano de *contacto con el exterior*. El exterior (el aire que está "afuera") es introducido dentro de su cuerpo por el aparato respiratorio. Cada vez que usted inspira, está haciendo contacto con el exterior. La superficie de contacto que tiene el pulmón con el aire es de ¡70 m<sup>2</sup>! Toda vez que usted tenga dificultad en el contacto con el exterior, podrá tener disfunciones a nivel pulmonar.

Otro tema importante de acuerdo a la medicina china es la emoción que le corresponde al pulmón. Ya dijimos que cada órgano tiene una emoción que le "pertenece". En el caso del pulmón ésta es la *tristeza*.

Aquellas personas cuyo estado anímico general muestra una tendencia hacia la tristeza, la melancolía, el romanticismo triste, pueden verse seriamente afectados en sus pulmones.

Los chinos dicen que una emoción alterada puede afectar al órgano que le corresponde, así como una alteración del órgano puede generar la emoción que le corresponde. La emoción y el órgano, por lo tanto, son totalmente interdependientes.

Así, personas con tendencia depresiva pueden fácilmente tener desde una simple bronquitis hasta un cáncer de pulmón.

Ya en el siglo pasado se decía que la tuberculosis era la "enfermedad de los melancólicos" y no se equivocaban en absoluto. Muchos artistas románticos murieron debido a enfermedades pulmonares, dado su carácter dominante con tendencia a la tristeza.

Si usted sufre de algún tipo de desequilibrio pulmonar, ya sea funcional o estructural, puede comenzar a investigarse buscando alguna de estas ideas clave:

- CORDON UMBILICAL A LA VIDA
- CAPACIDAD DE ABSORBER LA VIDA
- RELACIONADO CON EL "DAR"
- RELACIONADO CON EL "RECIBIR"
- RELACIONADO CON EL ESTADO DE "VACIO"
- RELACIONADO CON EL ESTADO DE "PLENITUD"
- ORGANO DE CONTACTO CON EL "AFUERA"
- RELACIONADO CON LA TRISTEZA O MELANCOLIA

## **SENOS**

Los senos en la mujer siempre han sido símbolo de su *femineidad*. No es de extrañar entonces que cuando exista alguna dificultad relacionada con la cualidad femenina, puedan existir problemas en los senos.

Una particularidad que tienen los senos, y además por lógica sólo en las mujeres, es que es la única parte del cuerpo que entrega algo propio a otros. Sólo la leche, una secreción del cuerpo de la madre, es entregada a su hijo para la alimentación. Este acto de entrega física, el *dar parte de uno mismo*, esta generosidad incondicional, está estrechamente ligada a los senos (por extensión también en los hombres).

También los senos tienen una estrecha relación con la *sexualidad* en general, lo que hace que un problema sexual pueda traducirse en un problema en sus senos.

Otra característica que poseen los senos guarda una estrecha relación con su más tierna infancia. Cuando usted era muy pequeño, frente a cualquier situación en que sintiera desprotección, tal vez el único lugar seguro era estrecharse al pecho materno. Ahí era un verdadero refugio, donde se sentía seguro y protegido. Estas dos cualidades, la *protección* y la *seguridad*, son inherentes a los senos.

Otro símbolo importante también es que los senos han sido nuestra *fuentes de alimento* durante nuestra primera parte de la vida. Esta asociación del pecho materno con el fin de la angustia frente al hambre continúa hasta el día de hoy guardado en su memoria inconsciente. Cualquier situación que en usted genere "hambre" (hambre de amor, de seguridad, de estabilidad, de protección, etc.) puede llevarlo a intentar aplacarla "tragando" (tragando humo de cigarrillo, alcohol, comida en exceso, drogas, etc.), como si usted fuera aún un lactante.

Si usted tiene algún problema en sus senos, puede seguir alguna de estas ideas clave:

- \* FEMINEIDAD
- \* DAR DESINTERESADAMENTE
- \* SEXUALIDAD
- \* PROTECCION (REFUGIO)
- \* SEGURIDAD
- \* CONFORT

## **ABDOMEN**

Así como se dijo que el tórax en general estaba vinculado con el interior del ser, el abdomen es todo lo contrario. Está relacionado con el exterior, con el "afuera", con las relaciones con los demás.

En el abdomen se procesa lo que ingresó "del exterior". En el abdomen se puede gestar un ser externo a uno. En el abdomen se acumula la orina y la materia fecal que se van a eliminar al exterior. Casi todas las funciones en esta región del cuerpo son "hacia afuera".

Las dos palabras clave del abdomen en general son *absorción* y *eliminación*.

Como idea general del abdomen, a la que le agregaremos luego aquella que corresponda al órgano específico, encontramos:

- RELACIONADO CON EL "AFUERA"
- ABSORCIÓN (EN CUALQUIER PLANO)
- ELIMINACIÓN (EN CUALQUIER PLANO)

Veremos entonces las distintas partes del abdomen para adentrarnos más en su significado particular, pero siempre teniendo en cuenta el sentido general de absorción y eliminación.

### **ESTÓMAGO**

Una cualidad que tiene sólo el estómago es la de producir ácido para continuar y terminar completamente el trabajo previo de masticación. El bocado que se introdujo en la boca y se masticó, llega al estómago. Una vez allí, no puede abandonarlo si no está literalmente "licuado". Por lo tanto, todo lo que no se masticó en la boca tiene que ser "masticado" forzosamente en el estómago.

Pero éste no tiene dientes físicos. Para poder ejercer la masticación cuenta con una "dentadura química" que es el ácido clorhídrico. Este ácido termina disgregando todo, ejerciendo la agresión que no se ejerció en el lugar apropiado (la boca).

Esta cualidad del estómago representa la *agresión interna*, ya que los instrumentos agresivos externos son los dientes y las uñas. Toda agresión que es "tragada" (como es el caso de la masticación deficiente) termina agrediendo al estómago, porque éste tiene que aumentar la producción de ácido para disgregar lo que no fue disgregado en la boca.

Otra característica del estómago es. la de recibir lo que se "tragó", es decir que le pertenece la función de *digerir | ideas y sentimientos.* /

Ésto que parece bastante teórico, es algo muy concreto en la práctica clínica diaria. Si a usted le pasa algo en su vida que le resulte "indigerible", va a tener algún tipo de disfunción a nivel gastrointestinal. Son innumerables los pacientes que concurren a mi consultorio padeciendo patología gástrica, a los que les pregunto "qué es lo que no pueden *digerir*". La respuesta surge de inmediato, pasándome a relatar algún episodio que no pueden terminar de entender, o no pueden perdonar, etc.

Finalmente, quedaría agregar que para la medicina china, la emoción que le corresponde al estómago es la "reflexión" que para nuestro lenguaje occidental sería la *preocupación*. Esto no resulta extraño si usted observa la cantidad de personas que padecen úlcera o gastritis por ("excesiva preocupación")

Por lo tanto, si usted sufre de algún trastorno estomacal, puede seguir alguna de estas ideas clave:

- AGRESION INTERNA
- AGRESION TRAGADA
- DIGESTION DE IDEAS, SENTIMIENTOS Y ACONTECIMIENTOS
- PREOCUPACION

### **INTESTINO DELGADO**

Cuando usted ingiere algún alimento, éste es masticado en la boca y terminado de disgregar en el estómago, donde finalmente pasa al intestino delgado que posee las enzimas digestivas que van a terminar la digestión para poder ser absorbidos los nutrientes que el organismo necesita.

Es en el intestino delgado donde se realiza la *absorción* de alimentos, es decir que es este lugar donde aquello que usted ingirió, ya sea físico, emocional o mental, pasa definitivamente a formar parte suyo, Es aquí donde se incorpora el afuera-

Al intestino delgado le cabe la función de distinguir qué es lo que ingresa finalmente al cuerpo y qué es lo que no. Esta función de separar componentes dentro de un todo se *denomina) discriminación.*

El es el último filtro que puede frenar el ingreso al interior de algo que no sirve para usted, y que ya pasó por los "tamices" de los dientes y del estómago.

El intestino delgado es quien tiene la última palabra en este sentido. Aquello que puede pasar el filtro del intestino delgado, ingresa al organismo sin más problemas ni obstáculos.

Por lo tanto, esta función de discriminar del intestino, delgado resulta crucial para su ser, ya que aquello que pase, ya sea físico, emocional o mental, comienza a ser parte suya, quiéralo usted o no.

La función de discriminación es realizada por usted mentalmente cuando piensa o reflexiona sobre algo.

En el caso de que usted exceda su función mental, puede traducirse... ¡en una alteración del intestino delgado.

Los chinos dicen lo mismo. De acuerdo con la energética china, existen conexiones entre el meridiano del intestino delgado y el cerebro. Inclusive punturando algunos puntos del meridiano del intestino delgado se pueden mejorar la capacidad de discriminación y la memoria a nivel mental.

Si usted tiene alguna dificultad en el intestino delgado, puede seguir alguna de estas ideas clave:

- ABSORCION DEL AFUERA
- INCORPORACION DEL AFUERA
- DISCRIMINACION

## **INTESTINO GRUESO**

Una vez que se han absorbido los nutrientes en el intestino delgado, todo lo que no se absorbió pasa al intestino grueso, cuya función primordial será reabsorber el agua sobrante y los minerales (sodio, potasio, etc.-), eliminando el resto al exterior a través del ano.

Todas estas funciones las realiza el intestino grueso en aproximadamente 18 hs., que es el tiempo normal de permanencia de la materia fecal en ese lugar. Si se acelera el pasaje por el intestino, no se le da tiempo para reabsorber el agua, lo que lleva a eliminar materia fecal totalmente acuosa (diarrea).

El caso inverso, es decir la mayor permanencia en el intestino grueso, hace que se continúe reabsorbiendo agua de la materia fecal, formando de esta manera un bolo compacto y duro (seco), que resulta muy difícil de evacuar.

Existe una importante relación del intestino grueso con lo *material*, en el sentido de poder "desprenderse", es decir que aquí juega la cualidad del desapego.

Para poder evacuar la materia fecal es necesario que usted esté dispuesto a "soltar", a "dejar ir" lo que ya no le sirve.

En la vida cotidiana (aunque no sea materia fecal) existen una cantidad de situaciones físicas emocionales y mentales que deben dejarse ir porque ya no le sirven más a usted.

Si se desprende de ellas fácilmente, no hay problema. Pero si usted tiene dificultad en desprenderse de estas situaciones pueden producirse alteraciones en el funcionamiento de este órgano.

La cualidad opuesta al desapego es el *apego*, que puede tener varias formas, de acuerdo al plano en el que estemos hablando.

Si tomamos solamente el plano físico del apego, tendremos la *codicia*, que como usted ya sabe es la ambición desmedida por lo bienes materiales.

Pero si vamos un poco más allá del plano físico, lo que vamos a encontrar es la *avaricia*. El avaro no ansia solamente bienes materiales, sino que quiere para sí *todo* lo que el otro posee (cualidades, logros, etc.). El avaro cree que sólo él es "merecedor", colocándose por esta actitud mental en un plano "superior" con respecto a los demás, lo que lo lleva a creer que nadie merece nada, y lo que tienen los demás (en cualquier plano) le corresponde a él por derecho antes que a nadie. Por lo tanto, el avaro jamás valorará al prójimo como es debido, siempre encontrará algo que lo descalifique y por ende lo ubique "por debajo" suyo. El avaro se hace siempre esta pregunta: "¿Por qué el otro tiene esto si YO no lo tengo antes?"

Otra característica del colon (colon es otra forma de llamar al intestino grueso), es la de poseer los *desperdicios* del organismo. Si bien el riñón también maneja elementos de descarte, su simbología es de distinta índole.

Culturalmente se nos enseña que la materia fecal es lo más feo de nuestro cuerpo. Literalmente, es la *mierda*.

Incluso se asocia a la materia fecal con lo más *escondido*, con lo *más oculto* de nosotros mismos. Es aquello que "nadie debe ver". Aquello que "nunca se debe mostrar" a los demás. La palabra *escoria* es un "sinónimo vulgar de desperdicio.

Si los demás descubren esta escoria suya, "¡dejarán de quererlo!"

Todo lo más *escondido* en usted, todo lo más feo, las pulsiones, los instintos, las tendencias más bajas, y aquello que usted "crea" que es horrible, va a estar colocado simbólicamente en su materia fecal, en sus desperdicios, en su escoria.

No es de extrañar entonces que haya tantas personas constipadas crónicamente, dado que no quieren que estas cosas tan horrendas salgan a la luz.

Finalmente, quedaría la óptica china sobre el colon.

Como el intestino grueso es "socio" del pulmón (ambos pertenecen al mismo elemento: metal), se puede decir lo mismo de uno que del otro. La emoción que gobierna el intestino grueso es la *tristeza*, pero como el intestino es mucho más superficial energéticamente (en medicina china existen distintos planos en la energía), aquí podemos ver la *exteriorización* de la tristeza.

Además, como el recorrido externo del meridiano del intestino grueso es en el miembro superior desde el dedo índice hasta el ala de la nariz, vemos que muchas patologías nasales pueden ser debidas a alteraciones en el meridiano del intestino grueso y no tener ninguna relación con el aparato respiratorio como cualquiera podría pensar.

Si usted sufre de alguna alteración colónica, le sugiero que siga alguna de estas ideas clave:

- CUALIDAD DEL DESAPEGO
- CAPACIDAD DE DESPRENDERSE DE LO SUYO (FISICO, EMOCIONAL O MENTAL)
- CODICIA
- AVARICIA
- LUGAR DE DESPERDICIOS DE CUALQUIER PLANO DE SU VIDA
- LUGAR DONDE SE GUARDA LO MAS FEO DE USTED
- LUGAR DONDE SE GUARDA LO QUE NADIE DEBE VER
- TRISTEZA (EXTERIORIZARON DE LA MISMA)

## **ANO**

El acto de la defecación es interesante para analizar porque tiene connotaciones médicas bastante comunes en la práctica diaria.

El esfínter anal es un grupo de músculos en forma circular que tienen como función, al contraerse, el cerrar el ano fuertemente. Si se relajan, permiten una dilatación considerable del mismo.

Durante el acto de la defecación, vemos que existe una relajación completa del esfínter anal, permitiendo la salida de la materia fecal sin dificultad.

Si el esfínter se contrae, la defecación es obstaculizada a veces en forma total.

Frente a estos dos extremos (la relajación total y la contracción total del esfínter anal), podemos encontrar todas las gamas posibles, pero a los fines didácticos se podría hablar de una posición intermedia, con el ano semi-contraído. .'

Si usted defeca con el ano totalmente relajado, no tendrá dificultad alguna.

Si usted es de esas personas de las que hablamos anteriormente, que no quieren dejar salir su "parte escondida", entonces lo que puede hacer fácilmente es cerrar su ano en forma crónica. Cuando el esfínter está totalmente contraído la defecación no es posible, por lo que tal situación lo lleva a la *constipación* como consecuencia directa del cierre anal. Al estar

constipado, usted "no deja salir", ha "cerrado la compuerta" para que lo "peor" de usted no se vea.

Ahora bien, si usted deja de defecar, no lo podrá mantener por mucho tiempo, ya que en algún momento tendrá que hacerlo. Esto puede derivar en casos en que usted tenga una evacuación cada tanto, o bien que usted sea dependiente de drogas que lo ayuden a evacuar (estas drogas pueden ir desde suaves lubricantes como la vaselina hasta laxantes muy agresivos para su intestino). Todo dependerá del grado de bloqueo que usted se imponga internamente.

La situación intermedia se da cuando usted deja salir "algunas" cosas suyas pero no otras. Si es así, el único mecanismo que tiene es "vigilar todo lo que sale", para cerrar inmediatamente la salida cuando sea necesario. Esto sólo es posible defecando con el ano semi-contráido, es decir, bajo tensión.

La consecuencia directa de esto es una enorme congestión pelviana, que desemboca fatalmente en *hemorroides*.

Como ve, el ano no es simplemente el extremo del intestino, sino que interviene muy activamente en el proceso de evacuación, a veces con consecuencias patológicas en caso de ejercer *control* sobre lo que sale.

Por lo tanto, si usted sufre de alguna alteración anal (cualquier alteración anal tiene que ver con el control sobre la salida), puede seguir alguna de estas ideas clave:

- CONTROL DE LO QUE SALE DE SU INTERIOR (EN CUALQUIER PLANO)
- MIEDO A MOSTRAR LO PEOR DE UNO

## **PÁNCREAS**

El páncreas es una glándula ubicada en el abdomen, por detrás del duodeno (primera porción del intestino delgado).

Su función es fabricar enzimas digestivas para volcar en el intestino delgado (a esta función, como su contenido se vuelca en el exterior, se la denomina *exócrina*), y además produce hormonas que regulan el metabolismo de los hidratos de carbono (los azúcares). Estas hormonas se llaman *insulina* y *glucagon*.

Para decirlo en pocas palabras, la insulina es la hormona encargada de "hacer entrar" a la célula la glucosa que está circulando en sangre. Si hay insulina, la glucosa puede entrar con facilidad. Si la insulina falta, la entrada de glucosa es mínima. Esto hace que quede circulando en la sangre, con una serie de consecuencias dañinas para el organismo. La enfermedad en la cual existe una disminución real o relativa de insulina con poca glucosa en la célula y mucha glucosa en la sangre es la *diabetes*.

El azúcar dulce, y por supuesto su cualidad es la *dulzura*. Esta dulzura es trasladada a todos los planos de su vida. No solamente encontrará dulzura física, sino que encontrará dulzura en el plano emocional y en el mental.

Siempre se asoció al *amor* con lo dulce. La asociación de la dulzura con el amor, en la literatura, ocuparían cientos de páginas. Cuando se quiere manifestar afecto, se regalan cosas dulces. ¡A nadie se le ocurriría regalarle a su novia un kilogramo de rabanitos o de tomates! (esto es así porque el amor no se asocia nunca con lo salado).

El páncreas, entonces, está íntimamente relacionado con la dulzura y el amor.

Al regular el metabolismo de "la dulzura" en el organismo, el páncreas recibe el impacto de toda disfunción con respecto al amor y la dulzura en su vida.

En el caso de la *diabetes*, las células de su cuerpo están verdaderamente hambrientas de glucosa, y el medio externo a las células está totalmente excedido de dicho nutriente. Por eso se dice que la diabetes es el "hambre en medio de la abundancia"

Si seguimos el razonamiento de la dulzura (glucosa = amor), veremos que el diabético tiene amor en abundancia pero no puede distribuirlo «no puede disponer de él como es debido. El diabético estaría lleno de amor, pero no sabe "qué hacer con él".

También podría entenderse como una persona que esté llena de amor alrededor, pero aún así se sienta vacía y hambrienta del mismo. ,

La ingesta exagerada de cosas dulces se puede ver también en personas que necesitan amor, ya que las ven como un sustituto del mismo. La soledad muchas veces se acompaña de un aumento en la ingesta de dulces.

Todo lo que se dijo anteriormente en relación con el amor se puede decir igualmente con la dulzura, en el sentido de que hay personas que tienen dulzura y que aman, pero no pueden manifestarlo, no pueden expresarlo, es como si "les faltara algo" que les permita esta manifestación.

Otro aspecto que tiene este tema de la dulzura y el amor, es justamente su contraparte, la *amargura*. El sabor dulce es opuesto al sabor amargo. Cuando usted toma un alimento muy amargo, lo *endulza*. Exactamente lo mismo sucede en la vida cotidiana con el funcionamiento pancreático. Como el páncreas es el que regula la "cantidad de dulzura", si usted vive un acontecimiento amargo en su vida, su páncreas puede generar más dulzura, es decir más azúcar en sangre a través de una disminución de la secreción de insulina.

Y no solamente la amargura es combatida con lo dulce, sino que la *acidez* también lo es.

Por lo tanto, todo lo que a usted le resulte ácido, puede generar un aumento de azúcar en sangre.

Muchas personas durante mis charlas me piden ejemplos sobre la acidez porque resulta más difícil de imaginar que la amargura. En general, podemos decir que el *maltrato verbal* es una de las formas más ácidas que he visto en mi práctica diaria.

Ni qué hablar del *dolor* como causa del aumento de la glucemia. Es sumamente frecuente que frente al dolor las personas traten de comer cosas dulces, en un intento de mitigar lo desagradable aunque sea un poco.

Estas causas que he enunciado, generan la mayoría de las diabetes.

"Yo entiendo que muchos inmediatamente argumentarán que existe una tendencia genética a padecerla, que hay una predisposición hereditaria, etc.

No sólo no discuto en lo más mínimo tal postura, sino que la comparto totalmente. Todos tenemos algún "órgano de choque", que es aquel que primero va al frente, aquel que "está en la trinchera" de su organismo. Ante cualquier desequilibrio, él es el que primero lo sufre.

No todos tenemos el mismo órgano de choque. En algunas personas, su órgano más "débil" es el intestino, y ante cualquier situación de desequilibrio tienen una diarrea. Otros tienen al pulmón como órgano de choque, por lo que es muy común que tengan bronquitis o bronco-espasmos ante el menor estímulo. Otros tienen su piel como órgano de choque, entonces se brotarán, etc.

En el caso de la diabetes, yo coincido que existe una tendencia genética a padecerla... ¡PERO SOLO SI SE LA DESENCADENA!

Existen muchas personas con tendencia genética para la diabetes que nunca la padecieron y es probable que nunca la padezcan, porque no reúnen los factores desencadenantes de la misma. Si una persona tiene tendencia genética para padecer diabetes, pero lo que siente primordialmente es "miedo", es mucho más probable que tenga problemas renales a repetición y que jamás desarrolle diabetes.

Al respecto, yo siempre utilizo una frase muy popular, que dice: "*el hilo se corta por lo más fino*".

A esta frase hay que agregarle el final, que es el siguiente:

"El hilo se corta por lo más fino... *¡si se tira de él!*" ¡

Si usted no tira del hilo, es probable que jamás se corte aunque tenga una parte más fina. Con esto quiero decir que la predisposición genética para cualquier enfermedad equivale a la "parte más fina del hilo" en su vida, pero que si usted no vive factores que puedan desencadenar esta enfermedad, puede no desarrollarla nunca.

*TODO ES IMPORTANTE EN EL SER HUMANO*

*EL SER HUMANO ES UN SER*

*FISICO,  
EMOCIONAL,*

## MENTAL, ESPIRITUAL

Si usted sufre algún trastorno en el páncreas, puede buscar alguna de estas ideas clave:

- RELACIONADO CON LA DULZURA (EXCESO O FALTA)
  - RELACIONADO CON EL AMOR
  - HAMBRE DE AMOR
- MANEJO DE SUS AFECTOS (QUE HACE CON ELLOS)
- RELACIONADO CON LA AMARGURA EN SU VIDA
- ACIDEZ (EN SUS DICHOS O EN LO QUE LE DICEN, EN SUS PENSAMIENTOS Y EN SUS EMOCIONES)

### **HÍGADO**

El hígado es uno de los órganos más complejos del cuerpo ya que cumple un sinnúmero de funciones distintas.

Para ser didáctico, lo podemos sintetizar en una función de *detoxificación* y una función de *síntesis*. El hígado es el "*laboratorio*" del organismo. En él se *desactivan* hormonas que ya cumplieron su función, sustancias tóxicas ingeridas (nicotina, alcohol, drogas, etc.), y toxinas internas.

Por otro lado, en el hígado se producen sustancias necesarias para la digestión como las sales biliares, así como algunos factores de coagulación, algunas proteínas, etc. No quiero hablar de todas las sustancias que se producen en el hígado ni de todas las que él inactiva, ya que no tiene sentido para el fin de este libro. Lo que sí me interesa básicamente, por la importancia que tiene, es su función de detoxificación en forma general y la de síntesis.

Popularmente, cuando usted pierde el equilibrio y se altera en forma negativa, se dice que se está haciendo "mala sangre". Esta mala sangre no se refiere a la cualidad de buena o mala, sino que quiere decir que los parámetros bioquímicos en sangre se han alterado lo suficiente como para ser perjudiciales para su salud. Existen neurotransmisores y determinadas hormonas liberadas durante el estrés que son marcadores que, lejos de optimizar el funcionamiento de su organismo, lo deterioran.

Estos verdaderos *tóxicos* orgánicos se liberan y ejercen su acción cuando usted pierde el control.

Una vez que están circulando, ya no queda más que el hígado para detener esa acción por el mecanismo de inactivación química de estas sustancias.

Por lo tanto, usted debe saber que cada vez que se altera, está haciendo trabajar de más a su hígado.

Ni qué hablar cuando usted ingiere tóxicos directamente, como el alcohol o las drogas. En ese caso, el hígado trabaja al máximo mientras quede droga por depurar del organismo.

En el caso del alcohol, por ejemplo, el hígado sólo puede metabolizar a un ritmo máximo de 1 g/kg/día (g/kg/día quiere decir 1 gramo de alcohol -1 ml- por kg de peso corporal por día, es decir que una persona que pesa 60 kg, sólo puede metabolizar 60 gramos de alcohol por día). Para que usted se haga una idea, esto equivale a beber 500 ml de vino (ya que muchos vinos tienen un porcentaje de 12 % de alcohol puro). Si usted pesa 60 kg, trate de no beber más de esta cantidad de vino, ya que su hígado no podrá metabolizar más cantidad de alcohol, y quedará circulando y haciendo daño.

Ya ha visto cómo distintos tóxicos hacen daño en su cuerpo. Ahora usted puede trasladar todas las *emociones y pensamientos dañinos* al plano físico, porque va a ser su hígado quien tendrá que "metabolizarlos".

Desde la perspectiva china, el hígado es el asiento de la *ira*. Si hay un lugar en el cuerpo donde la ira desequilibra, ese lugar es el hígado (junto con la vesícula biliar, como veremos luego).

Toda vez que usted sienta ira y no la manifieste de una u otra forma, sepa que está castigando a su hígado y vesícula duramente.

Aquellas personas que no manifiestan la ira, con el transcurso del tiempo van a tener problemas funcionales hepatobiliares, luego pueden tener litiasis (cálculos en la vesícula) y finalmente pueden llegar a patologías mucho más graves todavía.

Si usted sufre de alguna alteración funcional u orgánica en su hígado puede intentar explorarla a través de alguna de estas ideas clave:

- \* ELIMINA TOXICOS FISICOS (DROGAS, VENENOS, ETC.)
- \* ELIMINA TOXICOS EMOCIONALES ("MALA SANGRE")
- \* ELIMINA TOXICOS MENTALES
- \* ASIENTO DE LA IRA
- \* METABOLIZA TODOS LOS EXCESOS (EN CUALQUIER PLANO)

### **VESÍCULA BILIAR**

La vesícula biliar es simplemente un *reservorio* donde se guarda la bilis (líquido verdoso que contiene un conjunto de sustancias destinadas al proceso digestivo, sobre todo de las grasas). Ella guarda y concentra dicha secreción hepática.

Si dijimos que el hígado es el asiento de la ira, la vesícula representa la *manifestación de la ira.*

También está relacionada con la amargura, ya que la bilis misma es tremendamente amarga. Existen muchas frases populares que mencionan a la bilis relacionándola con la amargura y la ira. Frases como "personalidad biliosa" (cuando es una persona hosca, amarga) o "le salió la bilis" en relación a algún comentario malintencionado, crítico o iracundo son de uso sumamente frecuente en nuestro medio.

Resulta fácil de imaginar entonces qué es lo que puede perjudicar su vesícula. Si ella es la manifestación de la ira, y usted suele no manifestarla, puede juntársele la ira en su vesícula, formándole un cálculo. Observe a las personas con cálculos en su vesícula y se dará cuenta de que tienen dificultad en manifestar la ira en particular. Puede también que encuentre a personas que no tienen dificultad en general, pero que existe un episodio de tremenda ira en su vida que no pudieron terminar de "metabolizar", y que terminó produciéndoles la litiasis.

Si usted sufre de alteraciones en su vesícula, siga alguna de las siguientes ideas clave:

- \* MANIFESTACION DE LA IRA
- \* RESERVORIO DE IRA NO MANIFESTADA
- \* RELACIONADO CON LA AMARGURA
- \* AUSENCIA DE HUMOR

### **RIÑONES**

Los riñones tienen una importante función en el mantenimiento de la tensión arterial] y en el crecimiento, ya que son un paso en la producción de la hormona de crecimiento activa.

Pero lo más importante en los riñones, desde el punto de vista de la simbología, es su función *de excreción*.

Ellos son los encargados de filtrar la sangre para extraer de ella todo lo que deba ser desechado, de manera de dejarla libre de tóxicos o sustancias ya innecesarias para su cuerpo.

Así como el pulmón era el encargado de eliminar los residuos gaseosos, el riñón es el encargado de eliminar los residuos sólidos de su cuerpo.

Por lo tanto, hay que asociar a los riñones con todo lo que ya *no sirve* en usted, todo lo que tiene que salir, todo lo que en usted ya es desecho. Sobre todo, hay que pensar en *emociones que ya no sirven*, como aquellas que pertenecen al pasado y

ocupan un lugar en el presente que es innecesario, no dejando lugar para cosas nuevas.

También se puede asociar con *pensamientos viejos* que se mantienen hasta el presente y que no hacen más que ocupar espacio al igual que los sentimientos.

De la misma manera que se eliminan sustancias de desecho en el plano físico, se pueden eliminar las *emociones de desecho* o los *pensamientos de desecho* en los otros planos.

Si razonamos un poco, rápidamente encontraremos que los *cálculos renales* están formados totalmente por sustancias que están en vías de eliminación, es decir que ya no le sirven a su organismo para nada. El hecho de que se forme un cálculo hace pensar en una precipitación de esas sustancias que se están reteniendo en su cuerpo sin ninguna razón.

Yo me he tomado el trabajo de interrogar a personas que han tenido cálculos renales a repetición, y encontré en un alto porcentaje de ellas una tendencia marcada a *guardar cosas que ya no sirven*.

Esta costumbre de guardar puede abarcar cualquier plano, ya que usted puede guardar ropa en desuso, zapatos viejos (que por otra parte jamás volverá a usar), elementos de la casa que ya no sirven y que nunca se sabe bien por qué no se tiran, etc. En el plano emocional usted puede retener sentimientos viejos, muchas veces durante años, que no le resultan de utilidad ninguna en este momento de su vida.

Lo mismo ocurre en el plano mental. Encontré una marcada tendencia a mantenerse en ideologías rígidas y ya viejas y desactualizadas, simplemente "para no tirarlas".

Lo que a veces resulta más increíble es que cuando les he indicado a estos pacientes que tengan una actitud de deshacerse de lo que ya no sirva en sus vidas en cualquier plano (deshacerse de ropa vieja, de emociones viejas o de pensamientos viejos), su tendencia a repetir cálculos literalmente desapareció.

La respuesta no hay que encontrarla en lo mágico sino en lo holístico, en el todo.

Desde la medicina china, el riñón es el órgano donde asienta el *miedo*. Esta emoción es característica del elemento *agua* chino, al que pertenece el riñón junto con la vejiga (de la que hablaremos más adelante).

Cuando se altera el riñón desde el punto de vista energético, se puede observar una persona miedosa, asustadiza, que se paraliza frente a cualquier emprendimiento debido al miedo.

La polaridad del miedo es la audacia, la osadía. Cualquiera de las dos cualidades son posibles de ver exageradas o disminuidas cuando se altera el riñón.

También desde la perspectiva china, el riñón es el lugar donde se encuentra la *energía ancestral* en el hombre. Esta es la energía que traemos cuando nacemos y que se va gastando a lo largo de la vida. Cuando ésta se agota, la persona muere.

Si usted tiene algún problema renal, puede intentar explorarlo siguiendo alguna de las ideas clave que se dan a continuación:

i

- \* INTERVIENE EN EL CRECIMIENTO
- \* EXCRECIÓN
- \* ELIMINACIÓN DE COSAS FÍSICAS INSERVIBLES
- \* ELIMINACIÓN DE EMOCIONES INSERVIBLES
- \* ELIMINACIÓN DE PENSAMIENTOS INSERVIBLES
- \* MIEDO
- \* AUDACIA
- \* RESERVORIO DE LA ENERGÍA ANCESTRAL

## **VEJIGA**

La vejiga está estrechamente relacionada con el riñón dado que pertenece al mismo aparato anatómico (el aparato urinario) desde la visión occidental, y además pertenece

al mismo elemento en la medicina china. Esto hace que sean pocas las diferencias en lo que, se refiere a su significado.

La función de la vejiga es *almacenar la orina*. Si ya dijimos al hablar del riñón que la orina está relacionada con las emociones y pensamientos en desuso, entonces podemos inferir que en la vejiga se *almacenan emociones y pensamientos viejos*.

Esto quiere decir que conviene soltar lo antes posible todo lo que usted tenga en su vejiga. De nada le sirve ya retener su contenido, en el sentido físico y en sentido suprafísico también.

La costumbre de retener la orina es aprendida socialmente, pero en realidad no tiene una utilidad práctica, salvo en aquellos momentos en los que sí se necesita retener, pero que si se lo piensa, no son demasiado frecuentes.

Finalmente, también en la vejiga el *miedo* tiene una importancia capital, ya que ella es "socia" del riñón en la energética china.

Si usted sufre de algún problema en la vejiga, siga estas ideas clave:

- \* ALMACENAMIENTO DE COSAS FISICAS QUE NO SIRVEN
- \* ALMACENAMIENTO DE EMOCIONES QUE YA NO SIRVEN
- \* ALMACENAMIENTO DE PENSAMIENTOS QUE YA NO SIRVEN
- \* MIEDO
- \* AUDACIA

## **ÓRGANOS SEXUALES**

Los órganos sexuales incluyen el pene y los testículos en el hombre, y vulva, vagina, útero, trompas y ovarios en la mujer.

Como ya se habrá imaginado, representan todo lo que tenga que ver con la *sexualidad* en el ser humano.

Si usted acepta su sexualidad en forma natural y fluidamente, no tendrá demasiados problemas en sus órganos sexuales. Pero si usted tiene algún tipo de dificultad en incorporar al sexo como algo totalmente natural en su vida (equiparable a comer o dormir), puede ser que surjan desequilibrios en sus órganos sexuales que pueden ir desde una simple micosis hasta un cáncer (en lo físico), o bien desde una simple disminución temporaria de su libido hasta la impotencia o la frigidez (en lo funcional).

Por supuesto, en los órganos sexuales es donde se coloca la valoración del ser masculino o del ser femenino, por lo que esto cobra una importancia enorme para sentirse "hombre" o "mujer".

Invariablemente, cuando surge algún problema que involucre los órganos sexuales, habría que indagar qué es lo que está pasando con esta persona y su sexualidad.

Si se tiene alguna dificultad con estos órganos, siga alguna de estas ideas clave:

- \* SEXUALIDAD
- \* CAPACIDAD DE DAR Y RECIBIR PLACER-
- \* MASCULINIDAD
- \* FEMINEIDAD

## **LA PIEL**

Para cerrar el capítulo sobre la simbología de los órganos, he colocado la piel, que es el "límite" de su cuerpo (pongo límite con comillas porque ya expliqué que en realidad el límite neto no existe, y que todos estamos interconectados).

La piel tiene varias funciones distintas que pasaré a enumerar, porque cualquiera de ellas puede ser la causa de una alteración en este órgano.

Ante todo, es importante que usted sepa que la piel no es un tejido sino que es un órgano, *el órgano más grande de su cuerpo*. Lo que pasa es que es un órgano "extendido", como un mantel.

Por ser tan grande y abarcar todo el cuerpo, es que tiene varias funciones.

Una de ellas es la de la *protección*. La piel lo protege de agresiones externas. Lo protege de la entrada de microorganismos perjudiciales para su salud (justamente la

pérdida de parte de la piel, como por ejemplo en un quemado, lo hace susceptible de infecciones graves). Lo protege de la radiación solar (por eso usted se broncea).

A veces, aumentar la superficie de su piel puede hacer que uno se sienta más protegido, como puede ser el caso de algunos obesos.

Otra función de la piel es la del *contacto*. Usted toca el "afuera" con su piel. Cuando hablé del aprendizaje, mencioné que sólo se aprende cuando se hace contacto\_(en la frontera) con lo diferente a uno. La piel es el órgano que le sirve para contactar con el afuera, y de esta manera poder conocer texturas, temperaturas, etc.

Puede suceder que alguien no quiera o no pueda establecer contacto con el afuera, en cuyo caso es casi seguro que tenga problemas de piel.

La piel no solamente sirve para tocar, sino que resulta esencial para la vida el *ser tocado*. La caricia es un nutriente insustituible durante toda la vida, pero sobre todo en la primera infancia. *Un recién nacido que no es acariciado, que no es tocado, se muere.*

El ser tocado por otros resulta tan nutritivo como el alimento, la bebida o la respiración. No se puede vivir sin ser tocado (por lo menos no se puede "VIVIR").

Además de que ser tocado por otro es algo nutritivo, también es una fuente de *placer*.

La piel es una fuente enorme de placer. Hay personas que tienen negado internamente el disfrute, por lo que esta función de placer de la piel se interrumpe, bloqueándola y generando de esta manera alguna enfermedad o problema dermatológico.

Dentro del placer, podríamos decir que la piel interviene en el *placer sexual*, a través de todo el cuerpo (como puede ser el cuello, la zona interna de los muslos, etc.) y también, en forma específica, de la piel que recubre los órganos sexuales.

Por lo tanto, si usted sufre de alguna alteración en su piel, puede explorarla con alguna de las siguientes ideas clave:

- \* PROTECCION
- \* VULNERABILIDAD
- \* CONTACTO CON EL EXTERIOR
- \* AISLAMIENTO . SENTIDO DEL PLACER . CONTACTO SEXUAL

\* \* \*

## Capítulo 9

### COMO UTILIZAR EL SISTEMA DE IDEAS CLAVE

Ya hemos visto la simbología de cada parte del cuerpo. A continuación le voy a explicar cómo se utiliza el sistema de ideas clave para poder explorar dentro de una enfermedad.

Tome una hoja de papel y realice los siguientes pasos:

1) Tome nota del *tejido involucrado* (sólido, blando o líquido). En este punto puede haber un solo tipo de tejido o combinarse dos o los tres.

2) Qué *lado del cuerpo* está comprometido (izquierdo o derecho).

En caso de ser un órgano medial este punto no interviene.

3) Si es parte del *centro de ideación*, del *actor* o del *motor*, anotar la idea clave según qué parte sea.

4) Anote finalmente las *ideas clave del órgano* o la parte corporal de que se trate.

5) Intente *construir con todo esto una oración*. Si esa idea específica no es la adecuada, pruebe con otra idea clave que pertenezca al órgano hasta que le cuadre.

Veamos un ejemplo:

Supongamos que usted tiene una uña encarnada infectada en el dedo gordo del pie derecho.

1) Si está infectado, intervienen los líquidos, o sea: componente *emocional*.

2) Al ser el lado derecho, corresponde a:

- trabajo
- el afuera
- lo masculino
- relaciones con hombres
- el padre
- relaciones con el padre

3) Por ser el pie, pertenece al miembro inferior, o sea: *centro motor* (sentido de la vida).

4) Es un dedo del pie, el dedo gordo:

- el que *llega más lejos*
- relación con el bazo (lado interno)
- relación con la preocupación (lado interno)
- relación con el hígado (lado externo)
- relación con la ira (lado externo)

5) Hasta aquí hemos reunido varias ideas clave. Si tomamos las primeras de cada grupo (en los casos donde haya más de una), tendremos:

- EMOCIONAL
- TRABAJO
- SENTIDO, RUMBO
- LLEGAR MAS LEJOS

Entonces, ya con todo el material reunido, podemos intentar construir una pregunta para explorarnos:

*¿PODRIA SER QUE TENGA ALGUN CONFLICTO EMOCIONAL POR HABER LLEGADO TAN LEJOS EN MI TRABAJO!*

*¿ESTA SUCEDIENDO ALGO EN MI VIDA QUE ME OBLIGUE A CAMBIAR EL RUMBO EN LO QUE ESTOY HACIENDO DESDE LO LABORAL?*

*¿HE DADO ALGUN PASO EN LO LABORAL QUE ME HAYA "MOVIDO" EMOCIONALMENTE?*

De esta manera usted puede "jugar" con las distintas ideas clave hasta que alguna de las preguntas le llame la atención. En ésa, deténgase y reflexione sobre la misma en forma profunda, "a calzón quitado", verazmente.

Tal vez haya encontrado lo que el interior de su ser estuvo intentando comunicarle a través de este problema.

Para que a usted le resulte más fácil encontrar la idea clave correspondiente, he agrupado las mismas en forma total.

## **HEMICUERPO DERECHO**

- lo Yang
- lo masculino
- el "afuera"
- lo externo
- el trato con hombres
- el padre
- la agresión
- la acción
- lo intelectual
- el trabajo

## **HEMICUERPO IZQUIERDO**

- lo Yin
- lo femenino
- el "adentro"
- lo interno
- el trato con mujeres
- la madre
- el recibir
- la quietud
- la intuición
- la emoción, el arte, la creación

## **TEJIDOS DUROS (HUESOS)**

- lo espiritual

## **TEJIDOS BLANDOS**

- lo mental

## **LIQUIDOS**

- lo emocional

## **CENTRO DE IDEACION (CABEZA)**

- lo abstracto
- planificación
- creación de ideas

## **MIEMBRO SUPERIOR (en general)**

- lo que usted está *haciendo*

## **HOMBRO**

- comienzo del hacer
- lo más profundo del movimiento
- lo más profundo en su hacer
- lo más íntimo en su hacer

## **BRAZOS**

- fuerza para lo que hay que hacer
- soporte en el hacer (recursos, logística)
- sostén interno y/o externo para poder hacer

## **CODOS**

- flexibilidad

- capacidad de cambio durante su hacer
- soltura en el hacer
- rigidez en su hacer
- justeza y precisión en la acción

### **ANTEBRAZOS**

(lo mismo que los brazos, pero aumentando la justeza en la acción)

### **MUÑECAS**

(lo mismo que los codos, pero llevado al ajuste de último momento en sus acciones)

### **MANOS**

- son las que realmente hacen
- son las que llegan más lejos en su acción

### **DEDO PULGAR**

- pulmón
- tristeza
- melancolía

### **DEDO INDICE**

- intestino grueso
- tristeza
- melancolía

### **DEDO MEDIO**

- circulación-sexualidad
- sistema nervioso autónomo

### **DEDO ANULAR**

- triple calentador
- sistema nervioso autónomo

### **DEDO MEÑIQUE**

- intestino delgado
- corazón
- sentido de la vida
- alegría de la vida

### **UÑAS**

- aparato agresor
- arma corporal
- agresión

### **MIEMBRO INFERIOR (en general)**

- dirección que usted toma en su vida
- sentido de su vida
- rumbo de las cosas en su vida

### **CADERA**

- lo más profundo del sentido de su vida (en cualquier plano)
- lo más profundo del rumbo de su vida

- inicio mismo del andar

### **MUSLOS**

- sostén interno o externo para el camino
- fuerza para seguir en el camino
- debilidad para seguir en el camino
- fuerza para elevarse

### **RODILLAS**

- flexibilidad en los pasos que se dan
- rigidez en el "andar"
- rigidez en el sentido de la vida
- amortiguación de los golpes (en cualquier plano)
- humildad
- orgullo

### **PIERNAS (pantorrillas)**

(igual que los muslos, pero un poco más allá en los pasos que se han dado)

### **TOBILLOS**

- apoyo interno o externo
- apoyo mental o espiritual
- equilibrio
- desequilibrio
- estabilidad
- inestabilidad

### **PIES**

- apuntan hacia donde usted se dirige
- son los que llegan más lejos en sus "pasos"
- raíz del cuerpo con el planeta
- cable a tierra con el mundo
- contacto con la materia

### **PRIMER DEDO DEL PIE (dedo gordo)**

- bazo-páncreas (lado interno del dedo)
- rumbo que traza usted en su vida
- preocupación
- hígado (lado externo del dedo)
- ira

### **SEGUNDO DEDO - estómago**

- preocupación

### **CUARTO DEDO**

- vesícula biliar
- manifestación de la ira

### **QUINTO DEDO**

- vejiga
- miedo
- coraje

## **CABEZA (en general)**

- lugar para el alejamiento del mundo
- conexión con el infinito
- centro de comunicación con el exterior
- relación con la pelvis (sexualidad)

## **CARA**

- máscara ante el mundo
- lo que se muestra al "afuera"
- lo más expuesto de uno

## **OJOS**

- capacidad de ver (en todos los planos)
- todo lo que usted ve
- miopía - miedo
- hipermetropía = ira reprimida
- presbicia = no querer ver el paso de la vida
- pérdida de un ojo = ver superficialmente todo

## **OIDOS**

- capacidad de "escuchar" (en todos los planos)
- escucharse uno mismo
- escuchar a los demás
- obediencia
- humildad

## **NARIZ**

- conexión con la vida
- lugar de pasaje de la vida plena
- saturación (estar hasta la nariz)
- olfato (en cualquier plano)
- intuición
- llanto guardado

## **BOCA**

- nutrición (física, emocional, mental o espiritual)
- probar la realidad
- digerir la realidad
- centro de comunicación
- expresión de pensamientos y sentimientos

## **DIENTES**

- agresividad
- discriminación
- vitalidad

## **ENCIAS**

- sostén interior
- confianza en usted mismo
- firmeza interna
- seguridad en usted mismo

## **CUELLO**

- puente entre la cabeza y el cuerpo
- bloqueo de los pensamientos que no deben llegar al cuerpo
- excesivo control de lo que se piensa
- bloqueo de sensaciones y sentimientos que no deben hacerse concientes
- excesivo control de lo que se siente
- capacidad de mirar en varios sentidos (otros puntos de vista)
- tozudez
- centro de expresión verbal, gestual o facial
- lugar de soporte de cargas físicas, emocionales y mentales
- afectado por el estrés crónico ESPALDA (generalidades)
- todo aquello que usted no ve de usted mismo
- representa lo más Yang (el padre)
- apoyo paterno
- cimiento o pilar del ser

## **ESPALDA SUPERIOR**

- lugar que manifiesta el sentir o expresar amor
- odio o ira reprimidos
- ambición
- logros truncados
- acciones pendientes de realización
- necesidad de estar sostenido

## **ESPALDA MEDIA**

- conexión entre su interior y el exterior
- proceso de crecimiento
- poder del yo
- lugar donde asienta el egoísmo
- identidad del yo (quién soy yo)
- lo negado de usted mismo

## **ESPALDA INFERIOR**

- proceso de maduración
- envejecimiento negado
- sexualidad negada o bloqueada
- materialismo en todas sus formas

## **TORAX (en general)**

- lo más interno de usted
- lo más privado de usted
- relación de usted con su interior

## **CORAZON**

- representa la vida misma (junto con la sangre)
- sentido de la vida
- vinculado a la alegría
- sentido de la alegría de vivir
- símbolo del amor
- representa el sentir más profundo

## **SANGRE**

- símbolo de la vida misma

- símbolo de la conexión con la vida
- símbolo del alma
- representa las emociones

### **VASOS SANGUINEOS**

- transporte de la vida
- representa la presión (o tensión) en la vida
- hipertensión = problemas acumulados sin resolución
- hipotensión = huida de los problemas

### **PULMON**

- cordón umbilical a la vida
- capacidad de absorber la vida-
- relacionado con el dar
- relacionado con el recibir
- relacionado con el estado de vacío
- relacionado con el estado de plenitud
- órgano de contacto con el afuera
- relacionado con la tristeza o melancolía

### **SENOS**

- femineidad
- dar desinteresadamente
- sexualidad
- protección (refugio)
- seguridad
- confort

### **ABDOMEN (en general)**

- relacionado con el "afuera"
- absorción (en cualquier plano)
- eliminación (en cualquier plano)

### **ESTOMAGO**

- agresión interna
- agresión tragada
- digestión de ideas, sentimientos y acontecimientos - preocupación

### **INTESTINO DELGADO**

- absorción del afuera
- incorporación del afuera
- discriminación

### **INTESTINO GRUESO**

- cualidad del desapego
- capacidad de desprenderse de lo suyo (en cualquier plano)
- codicia
- avaricia
- lugar de desperdicios (en cualquier plano de su vida)
- lugar donde se guarda lo más feo de usted
- lugar donde se guarda lo que nadie debe ver de usted
- tristeza (exteriorización de la misma)

## **ANO**

- control de lo que sale de su interior (en cualquier plano)
- miedo a mostrar lo peor de uno

## **PANCREAS**

- relacionado con la dulzura (exceso o falta)
- relacionado con el amor
- manejo de sus afectos (lo que usted hace con ellos)
- relacionado con la amargura en su vida
- acidez en sus dichos o en lo que le dicen

## **HIGADO**

- elimina tóxicos físicos (drogas, venenos, etc.)
- elimina tóxicos emocionales (mala sangre)
- elimina tóxicos mentales
- asiento de la ira
- metaboliza todos los excesos (en cualquier plano)

## **VESICULA BILIAR**

- manifestación de la ira
- reservorio de ira no manifestada
- relacionado con la amargura
- ausencia de humor

## **RIÑONES**

- intervienen en el crecimiento
- excreción
- eliminación de cosas físicas inservibles
- eliminación de emociones inservibles
- eliminación de pensamientos inservibles
- miedo
- audacia
  
- reservorio de la energía ancestral VEJIGA
- almacenamiento de cosas físicas que ya no sirven
- almacenamiento de emociones que ya no sirven
- almacenamiento de pensamientos que ya no sirven
- miedo
- audacia

## **ORGANOS SEXUALES**

- sexualidad
- capacidad de dar y recibir placer
- masculinidad
- femineidad

## **PIEL**

- protección
- vulnerabilidad
- contacto con el exterior
- aislamiento
- sentido del placer
- contacto sexual

\* \* \*

## Capítulo 10

# LA MUERTE

En este capítulo voy a encarar un tema que no es común verlo escrito, aunque es el hecho más común que tiene la humanidad junto con los nacimientos. Por supuesto me estoy refiriendo a la muerte.

Para muchas cosas usted se prepara en la vida, muchas de las cuales jamás utilizará. En cambio, existe una actividad que usted hará con seguridad absoluta: esa actividad es *morir*.

El acto de morir es una de las actividades más negadas en nuestra sociedad occidental.

Nadie menciona la muerte, salvo cuando es inevitable y se enfrenta con ella abruptamente. Diríamos que en realidad la gente no se enfrenta con la muerte, sino que *se estrella contra ella*. Ni siquiera en la facultad de medicina se menciona la muerte, siendo la medicina la profesión que más se enfrenta con ella.

En las 34 materias que yo estudié a lo largo de mi carrera médica, *¡jamás alguien habló sobre la muerte!*

Veremos en este capítulo que el acto de morir no es tan terrorífico ni mucho menos. Empezaremos un viaje extraordinario a través de la muerte, donde encontraremos que puede ser algo deseable por todos, aun por los más temerosos en el tema.

El YOGI RAMACHARAKA, uno de los maestros que más hizo en Occidente por difundir la filosofía YOGA, dice lo siguiente con respecto a la muerte:

*"...en Oriente hay muchísimos individuos de muy evolucionadas facultades psíquicas y espirituales para quienes los fenómenos de la otra vida son tan familiares como los de la terrena, y el mundo de ultratumba es para ellos tan real y efectivo como el ordinario ambiente del mundo físico.*

*Para los ocultistas avanzados no es el más allá un mar inexplorado sino algo tan perfectamente conocido en sus corrientes, profundidades, islas y generales características como para el experto marino occidental puede serlo el Atlántico.*

*Además, a todo oriental instruido se le enseñó desde niño que los fenómenos del otro mundo **NO HAN DE SER MATERIA DE CREENCIA POR FE, SINO QUE PUEDEN CONOCERLOS** (el destacado es mío -N. del A.—) efectivamente cuantos quieran emplear tiempo y estudio en educir las superiores facultades latentes en todo ser humano..."*

El Maestro Tibetano dice que *"... los próximos doscientos años verán la abolición de la muerte..."* como cosa que deba ser temida y ocultada.

En realidad, esto ya empezó. Hace pocos años, por hipnosis se llegó accidentalmente a vidas anteriores (ya se encuentran muchos libros al respecto, donde detallan estos episodios de regresión a vidas pasadas), cosa que sorprendió al principio y que ahora incluso existen profesionales que se dedican en forma exclusiva a esta técnica. Para ellos, la muerte ya no significa de ninguna manera lo que era anteriormente.

El Maestro Tibetano continúa diciendo: *"...No es el terrible final, sino la gran evasión, la entrada en la más plena actividad y la liberación de la vida desde el vehículo cristalizado y la forma inadecuada (el vehículo físico -N. del A.-)..."*

El cuerpo físico no es la forma adecuada para el alma. Nunca lo fue y nunca lo será. Cuando el alma encarna se tiene que "acurrucar" y meterse en un cuerpo físico lleno de limitaciones, torpe y denso para ella. Para el alma, esto resulta un verdadero suplicio.

Dije anteriormente que la muerte es el aspecto más negado por nuestra cultura. Esta negación es debida al miedo, al terror que produce la muerte.

Este miedo puede tener varias causas. El Maestro Tibetano define claramente las causas del miedo a la muerte.

## CAUSAS DEL MIEDO A LA MUERTE

1) *Terror al acto de morir: Muchas personas temen a la muerte, pero no por la muerte en sí misma, sino por el miedo al momento de morir, al posible sufrimiento en el momento mismo del morir. En realidad, el sufrimiento es lo menos común en el acto de morir. Casi le podría decir que no existe sufrimiento en el momento mismo de la muerte, sino que en realidad sucede todo lo contrario. Hay una liberación, una calma y un alivio enormes.*

2) *Horror a lo desconocido y lo indefinido: Nosotros los humanos, como estamos gobernados por nuestra personalidad, no tenemos recuerdos del acto del morir. En el momento del nacimiento se produce un fenómeno denominado "represión primaria" del alma, por el cual perdemos el recuerdo de nuestro origen, perdemos el contacto con el alma y con todo lo que ésta trae como experiencia y conocimiento. El hombre, al nacer, olvida todo su pasado.*

Este proceso del olvido no es previo al nacimiento, sino que se va dando con el tiempo. A medida que pasa el tiempo en la vida del niño, se va olvidando el origen y la conexión divina. Pero si tenemos un recién nacido delante nuestro y miramos sus ojos detenidamente tomándonos el tiempo necesario, podremos contemplar el universo, podremos contemplar el hondo misterio del alma. Tal vez no encontremos en el planeta algo tan "antiguo" como la mirada de un recién nacido. Incluso en Oriente existe una técnica de contemplación que consiste justamente en mirar por largo tiempo los ojos de un recién nacido y fundirse con los mismos, dejándose llevar.

En Occidente, debido a la filosofía positivista que impera, debemos comprobar algo para que este algo realmente "exista". Si un determinado fenómeno no se puede<sup>1</sup> comprobar, para nosotros *no existe* (?!). Como el tema de la muerte es algo negado en nuestra cultura, y además como es difícil demostrar con estadísticas lo que vamos a explicar, siempre queda la duda sobre si esto es cierto o no.

Por todo esto, la muerte se transforma en algo totalmente desconocido para nosotros. Y como todo lo desconocido se teme, la muerte es algo temido también.

Dice el maestro RAMACHARAKA al respecto:

*"...existe una fábula india que siglo tras siglo han venido aprendiendo los niños de la India:*

*"Al notar una oruga la languidez anunciadora del fin de su estado reptante y el principio de su largo sueño de crisálida, reunió a sus compañeras y les dijo: 'Triste es pensar en el forzoso abandono de esta vida que tan halagüeñas venturas me prometía. Segada por la guadaña de la muerte en la flor de mi existencia, soy un ejemplo de la crueldad de la Naturaleza. ¡Adiós, mis buenas amigas, adiós para siempre! Mañana ya no existiré'.*

*"Acompañada por las lágrimas y lamentaciones de las amigas que rodeaban su lecho de muerte, la oruga pasó a otro estado. Una vieja oruga exclamó tristemente: 'Nuestra hermana nos ha dejado. Su destino es también el nuestro. Una tras otra nos abatirá la guadaña destructora como a la hierba de los prados. La fe nos mueve a esperar otra vida, pero acaso sea una vana esperanza. Ninguna de nosotras sabe nada de cierto sobre otra vida. Lamentamos el común destino de nuestra raza...'"*

Al leer esta irónica fábula sobre lo desconocido de la muerte, nos podemos dar cuenta claramente que nosotros los humanos nos comportamos como las orugas debido a nuestra ignorancia sobre el tema. Nosotros, a nuestra manera, también nos convertimos en mariposas.

3) *Duda respecto a la inmortalidad: Mucho se habla de la inmortalidad del alma, pero volvemos al tema del positivismo.*

¿Cómo se hace para demostrar que el alma es inmortal? Si la mayoría de nosotros estamos desconectados del plano del alma, es muy difícil aceptar este hecho con certeza.

Aquellos que sí están en contacto con su alma, ya no dudan sobre esta afirmación. Incluso aquellos que han estado clínicamente muertos (entre los cuales me incluyo), saben a ciencia cierta que la muerte sólo es un pasaje de un estado a otro mucho mejor. Basta para esto leer los variados libros que ya existen sobre el tema, escritos por médicos y no médicos, donde se relatan experiencias coincidentes en muchos puntos.

4) *Apego emocional: Muchas personas sienten un gran dolor pensando que al morir harán sufrir a sus seres queridos. Otros directamente no quieren desprenderse de aquellos a quienes aman. Esto no es más que el apego a los afectos sumado a la ignorancia, ya que si conocieran profundamente el tema de la muerte, comprenderían que nunca hay separación de los seres amados. Veremos más adelante que el alma casi en ningún momento pierde el contacto con sus almas compañeras, por lo que pensar en separarse es sólo una ilusión que nos hace creer nuestra personalidad.*

5) *Recuerdos de antiguas muertes violentas: Nuestra personalidad no tiene recuerdos sobre su larga existencia como alma, pero en el interior del ser, en forma no consciente, sí puede persistir cierta memoria, por lo que aquellos que tuvieron muertes desagradables (en alguna oportunidad todos nosotros), le guardan cierta aprensión al acto del morir.*

6) *Apego material: Ya hablamos del apego emocional y del sufrimiento que éste genera. Ahora tocaré el apego físico, que en nuestro medio es mucho peor que el emocional por la importancia que tiene en la mayoría de la población humana. Muchas personas luchan toda su vida en pos de bienes materiales, de placeres sensoriales, de poder, etc. Cuando se obtiene algo de esto, resulta muy difícil soltarlo, por lo que la persona queda apegada a ese logro. Este apego a lo material resulta un verdadero obstáculo para el ser que está muriendo, retrasando en muchos casos el proceso del morir, pero con el agravante del sufrimiento. Ya veremos luego cómo es todo esto, y cómo el apego material puede perjudicar el libre morir.*

7) *Creencias falsas sobre el infierno: Durante nuestra educación nos han bombardeado con conceptos sobre el cielo y el infierno que son totalmente disparatados. El cielo y el infierno, tal como nos lo han contado en nuestra formación, no existen.*

Yo ya hablé sobre los distintos planos o cuerpos en el ser humano. También existen los mismos planos en el universo. Es decir que el universo tiene un plano físico, uno astral, uno mental, etc. El plano o mundo astral cósmico tiene a su vez siete subplanos (como ocurre también con el ser humano).

Los subplanos inferiores del mundo astral son lo que nosotros llamamos el infierno. Los subplanos superiores de dicho plano integran lo que nosotros llamamos el cielo (para ser más preciso, estamos hablando del cielo "astral", ya que los cielos verdaderos no están ubicados en el plano astral sino en el plano mental cósmico).

El infierno, por tanto, no existe tal como nosotros lo imaginamos, por lo que ya puede dejar de temerle.

## **PROCESO DE LA MUERTE**

La creencia general dice que la muerte es el cese de las funciones cardiorrespiratorias, y que en ese punto se daría todo el acto de morir. Nada más alejado de esta idea.

La muerte es un proceso complejo que tiene varias etapas en las que la separación del cuerpo físico es sólo la primera de ellas.

Esquemáticamente, el Maestro Tibetano D.K. menciona tres pasos o procesos de la muerte, que son:

### **1) Proceso de restitución**

Consiste en el acto que nosotros conocemos como "morir". Es cuando se abandona el cuerpo físico y posteriormente el cuerpo etérico, restituyéndose la materia física al planeta, que se la "prestó" al alma en el momento de la encarnación. De esta manera, toda la materia que componía su cuerpo, vuelve al "depósito general" de sustancia para ser reutilizada.

### **2) Proceso de eliminación**

Durante el mismo, se retira la fuerza vital del vehículo emocional (astral), centralizándose la vida en la forma mental.

Una vez llegado a este punto, se retira la fuerza vital del vehículo mental, dejando al alma liberada de la atadura de la personalidad.

### **3) Proceso de integración**

Aquí es cuando el alma, ya liberada de la "prisión" de la personalidad triple, se centraliza en sí misma y puede hacer contacto con la Fuente.

Veremos a continuación los tres procesos detalladamente.

## **PROCESO DE RESTITUCION**

Este proceso comprende todos los pasos mediante los cuales los cuerpos sutiles se desprenden del cuerpo físico.

Cuando finalmente consiguen desprenderse, el cuerpo físico deja de existir tal como nosotros lo conocemos. Los distintos pasos del proceso de restitución son:

- Orden del alma de retirarse
- Primera pausa
- Comienzo de la retracción del cuerpo etérico
- Segunda pausa
- Salida del cuerpo etérico
- Dispersión del cuerpo etérico

Ahora pasaremos a la descripción detallada de cada uno de ellos.

### **1) Orden del alma de retirarse**

No existe muerte posible si no hay una orden previa del alma.

Este es un concepto trascendente que se debe entender de una vez por todas.

Es el *alma* quien *decide* cómo y cuándo retirarse. Por lo tanto, el concepto que tiene que quedar claro es el siguiente:

### *LA MUERTE ES UN PROCESO ACTIVO DEL ALMA*

Muchos de nosotros preguntamos en el momento de la muerte de alguien, "*¿por qué ahora?*".

En realidad estamos colocando mal al responsable de esa muerte. Muchos en algún momento le hemos echado la culpa a Dios, como si Dios tuviera algo que ver con la decisión del alma.

En todo caso, la pregunta sería: "*¿Por qué el alma de Fulano decidió retirarse?*".

A veces el alma decide retirarse a los dos meses de vida (es decir que todavía está dentro del útero). Otras veces, decide que llegó el momento de la retirada a los 90 años. Sólo el alma es dueña de este misterio.

La pregunta que muchos se hacen entonces es:

*¿Qué es lo que hace que el alma decida un momento y no otro?*

Existen varias razones distintas:

- a. Cuando *el propósito se ha cumplido*. Esta es la razón más importante y más común. Todos los humanos traemos a la vida una determinada tarea para cumplir, que de acuerdo a la característica de la misma, puede significar meses o años para su logro.
- b. Cuando *se está por cometer un error gravísimo* para la vida del alma. El alma tiene su propio sendero, que ha llevado un sinnúmero de años realizar. Un error de la personalidad puede echar por tierra grandes esfuerzos en el crecimiento del alma. Si advierte que se lo está por cometer, el alma puede decidir una "salida de emergencia", generando una muerte que era "inesperada", pero que salva al alma de un retroceso enorme.

c. Cuando el alma advierte que *equivocó su tiempo de encarnación*. Como ya sabe usted, es el alma quien en los tiempos previos a su encarnación decide el lugar, el tiempo y *los padres* a través de los cuales va a encarnar.

Si bien no es frecuente, a veces puede equivocarse el tiempo de encarnación. En caso de advertir este error, puede retirarse para volver a encarnar tiempo después en la misma madre. En general, esto sucede en los primeros tiempos del embarazo o como máximo en los primeros años de vida del niño, d) Existe una forma de retirada del alma, que ya no pertenece a una causa individual, y que corresponde al caso de las retiradas por *causa grupal* en la humanidad. Cuando miramos a la humanidad como una totalidad, se puede entender que tengan lugar "muertes colectivas" para el bien de la humanidad. Es el caso de muertes en guerras, cataclismos, etc.

Continuando con el tema del mecanismo de retirada del alma, para que ésta se pueda retirar del cuerpo físico tienen que ocurrir una serie de procesos dentro del organismo.

Ya expliqué cuando hablé sobre la estructura del ser, que en el plano físico encontramos al cuerpo físico propiamente dicho y también al cuerpo etérico. También dije que el cuerpo etérico es un cuerpo de energía cuya función es por un lado oficiar de intermediario entre el cuerpo físico y los cuerpos sutiles, y por el otro le confiere *vida* al cuerpo físico.

Se comprende fácilmente que si el cuerpo etérico le confiere la vida al cuerpo físico, basta con que se "despegue" el primero para que el físico no tenga más vida posible.

El instante mismo en que el cuerpo etérico se desprende *totalmente* del cuerpo físico marca el instante de la muerte para Occidente.

También expliqué que el cuerpo etérico está formado por innumerables líneas de energía llamadas *nadis* que terminan formando una red intrincada. Estos nadis a su vez están unidos al sistema nervioso periférico, siguiendo el trayecto exacto de todos los nervios existentes (para ser exacto, el sistema orgánico se erige *sobre* el molde etérico, por lo que *el trayecto de los nervios es el que le trazaron los nadis previamente*).

Por lo tanto, el desprendimiento no es algo fácil ni rápido, ya que debe hacerse con suavidad si se quiere desprender sin sufrimiento físico alguno.

Para separarse en forma gradual, se producen los siguientes pasos:

- Comienzan desequilibrios en el sistema sanguíneo, nervioso y endocrino, que marcan la proximidad de la muerte. Cualquier médico, al advertir estos cambios, se puede dar cuenta de que el individuo está cerca de la muerte, pero lamentablemente nadie hasta ahora (desde lo que he leído) se ha tomado el trabajo de monitorear el medio interno de un paciente durante el proceso de la muerte.

- Incluso el Maestro Tibetano menciona que en este proceso se liberaría una sustancia hormonal "productora de muerte", cuya función sería la de afectar al corazón para que cese su trabajo, junto con la colaboración en la pérdida de conciencia y el estado de coma.

- La ciencia médica no encontró aún esta sustancia que se menciona en el Tíbet.

- Se produce una vibración a lo largo de los nadis, que anuncia la próxima separación del cuerpo físico. Sin esta vibración, lo único que quedaría sería arrancar los nadis, con la consiguiente repercusión orgánica de dolor.

- Posteriormente se producen los ya conocidos temblores o "temblores psíquicos", que tienen como efecto el romper la conexión entre el sistema nervioso periférico (los nervios) y los nadis. Estos temblores son verdaderos temblores que ocurren en todo el cuerpo y que pueden tener distinta intensidad, yendo desde algo verdaderamente imperceptible hasta algunas sacudidas muy fuertes de todo el cuerpo.

Existen incluso frases populares que refieren justamente el acto de los temblores, como la famosa "*estiró la pata*" tan conocida en nuestro medio.

De esta manera, con la conexión rota entre el etérico y el físico, puede continuar el proceso de retirada.

La finalidad de desprenderse de los nadis es la de retraerse hacia el chakra mayor que le corresponda. Ya dije que los chakras son algo así como raíces principales de las que se desprenden ramificaciones que son los nadis. Para la retirada del cuerpo físico, los nadis tienen que realizar el camino de regreso, es decir que tienen que "ir hacia atrás" hasta congregarse en el chakra mayor (la raíz principal) del cual partieron.

## 2) *Primera pausa*

En este momento se produce una pausa que permite todo el proceso descrito anteriormente. El tiempo de esta pausa es variable, ya que permite que el aflojamiento de los nadis se realice de forma suave y sin sufrimiento.

Un dato interesante que marca el aflojamiento de los nadis es la *expresión de los ojos*. Cuando los nadis se empiezan a separar de los nervios y de cualquier otra estructura orgánica de sostén, lo primero que se nota es la expresión pacífica en los ojos, ya que es en ellos donde comienza dicho aflojamiento.

Si usted ha tenido oportunidad de ver personas moribundas, habrá comprobado lo que estoy diciendo. Los ojos muestran una expresión de paz y relajación pocas veces vistas. Además se observa otro fenómeno (que luego explicaré), que corresponde a que la persona muestra una incapacidad importante de hacer un esfuerzo mental.

Otra zona que manifiesta el aflojamiento de los nadis es la *frente*. Casi al mismo tiempo que los ojos, la frente también toma un estado de relajación enorme, al punto que pueden desaparecer arrugas que la persona tuvo por años, dejando una frente tersa y aterciopelada como si tuviera veinte o treinta años menos.

Ni qué hablar de las personas que tienen agonías dolorosas, en donde se observa el ceño fruncido todo el tiempo. En este caso el cambio es realmente sorprendente, casi mágico. Las arrugas dejan de existir y asoma el estado de paz previo a la muerte.

Yogi RAMACHARAKA comenta al respecto:

*"...El moribundo experimenta generalmente un gradual entorpecimiento de los sentidos corporales. Se debilitan la vista y el oído, y la vida del moribundo parece la llama de una candela cercana a la extinción..."*

*"...Pero en muchos casos, a medida que se debilitan los sentidos físicos, se agudizan los psíquicos. A veces los moribundos manifiestan lo que en aquel momento sucede en otro aposento de la casa o en algún punto lejano. La clarividencia suele acompañar a la cercanía de la muerte y a veces también la clariaudiencia, de modo que el moribundo ve y oye lo que pasa en lugares distantes..."*

## 3) *Retracción del cuerpo etérico*

En esta etapa el *cuerpo etérico* comienza a recogerse. Este es un punto muy importante. Hasta aquí teníamos que el cuerpo etérico compuesto por los innumerables nadis había comenzado el aflojamiento, para liberarse de la conexión nerviosa.

En este paso, ya libre de esta conexión, comienza a recogerse desde las extremidades hacia la "puerta de salida".

Dije anteriormente que los nadis se podían entender como ramificaciones de una raíz principal. Esta "raíz principal" no es ni más ni menos que un chakra que oficia de *zona de salida*.

Y aquí cabe la siguiente pregunta: *¿Cuáles son las zonas de salida?* Para responder a la pregunta debo explicar el concepto de los dos *principios o corrientes del alma*.

El alma energiza al cuerpo físico a través de dos corrientes de energía:

a) La *corriente de vida* dinámica (también llamada "*principio vida*") que está anclada en el *corazón* (para ser más preciso, en el chakra cardíaco).

b) La *corriente de conciencia* individual (también llamada "*principio conciencia*") que tiene diversos centros de anclaje de acuerdo al grado de evolución que tenga cada individuo.

c) Veamos:

*Plexo solar* para personas no evolucionadas espiritualmente, y para el hombre común (la mayoría de todos nosotros).

*Centro ajna* para los individuos evolucionados mentalmente, los aspirantes, los discípulos o los iniciados en el camino espiritual.

Se podría decir que el alma no se desprende "de golpe" de los dos anclajes, sino que lo hace secuencialmente, primero uno y luego el otro.

*El primer anclaje que se suelta es el principio conciencia.* Como consecuencia de esto, la persona pierde el conocimiento, continuando en una vida vegetativa, pero ya sin conciencia. Esto es lo más común, pero hay otra forma en la cual se ve claramente la separación del aspecto conciencia del alma, y es el caso de aquellas personas que no pierden la conciencia pero se deteriora enormemente su psiquis.

Este proceso de desconexión del aspecto "conciencia" es lo que le permite al hombre desviar su atención de lo mundano, de la vida que deja, y trasladarla al nuevo lugar donde se ha de dirigir. Ya su mente está más allá, enfocada en otro plano completamente distinto al nuestro.

Aunque puedan existir tomas de conciencia fugaces, se observa en las personas en este estado un desinterés muy marcado por todo lo relacionado con este plano. Se las ve distraídas, prestando muy poca atención y con tendencia a permanecer calladas. Lo que más les atrae es la introspección.

#### **4) Segunda pausa**

Esta pausa le permite al hombre algo así como un "replanteo" sobre su muerte. Es aquí el último punto Sobre el que todavía se puede volver hacia atrás, ya que de continuar el proceso, es decir de no aprovechar esta oportunidad, el desprendimiento del etérico es inevitable.

Aquí todavía se está en un punto donde se puede "retornar a la vida". Llegado el caso la personalidad podría volver a "foja cero". Si bien esto no es demasiado frecuente, tampoco se puede decir que sea demasiado infrecuente.

El alma (esto es muy poco común) puede darse cuenta que aún "no es el momento" de retirarse, dando marcha atrás a todo el proceso. En este caso, la persona vuelve a la vida y continúa con la misma hasta el momento apropiado para el retiro en el tiempo exacto.

También puede suceder que el alma no se haya equivocado de tiempo y que, habiéndose preparado para retirarse, se le asigne *una nueva misión*. Esto hace que no se retire por el momento y que se retorne a la vida para el cumplimiento de esta nueva misión.

En medicina existe un término para ciertas enfermedades evolutivas que retroceden. Este término es *remisión*. Cuando un cáncer retrocede, entonces se dice que ha remitido. La remisión puede a su vez ser parcial o total.

Resulta interesante observar que se utiliza esta palabra tan especial, porque en realidad lo que ha ocurrido es una verdadera *re-misión* en la vida misma. Muchas veces, luego de enfermedades severas como la mencionada, las personas sufren transformaciones profundas en su personalidad íntegra, es decir, en el plano físico, emocional y mental.

De darse el caso de retornar a la vida, el cuerpo físico retoma su conexión con el cuerpo etérico, estableciendo nuevamente sus uniones estrechas con los nadis.

De no darse el retorno, el proceso de la muerte continúa.

En cuanto a la *duración* de esta pausa, se podría decir que no tiene un tiempo fijo. Puede durar *segundos* hasta varios *días* (incluso hasta semanas).

#### **5) Salida del cuerpo etérico**

Ya expliqué previamente que el alma tiene dos anclajes que se sueltan en forma secuencial, no simultánea.

El primer anclaje en soltarse es el del principio conciencia.

Llegados a este punto, queda por *desprenderse* el aspecto vida del alma, que como también dije, tiene un punto o centro de salida que es el chakra cardíaco.

La liberación de la última atadura que tiene el cuerpo etérico con el cuerpo físico, hace que se produzca el *cese de las funciones vitales* en el cuerpo físico (la muerte tal como nosotros la conocemos).

Muchos me han preguntado cuando toco este tema si esto se puede ver, si es posible de alguna manera *registrar* esta salida de los cuerpos sutiles, abandonando el vehículo físico.

Existe una investigación rusa en la cual se pesó a la persona inmediatamente antes e inmediatamente después de la última exhalación, encontrándose una diferencia de gramos en ambos pesajes.

Si bien yo no le doy importancia a tal investigación, sí lo considero un dato de interés para aquellos médicos que quieran investigar sobre el tema específico.

En lo referente a si se puede apreciar de alguna manera la salida del alma, la respuesta es que algunos *sí* lo pueden hacer. Existen sensitivos que dicen ver claramente cómo sale el alma del cuerpo.

De aquí en más, comienza una etapa muy activa del alma pero que nosotros en Occidente desconocemos en absoluto.

En lo más profundo de nuestra mente existe una *forma física mental*, que muchas veces no tiene relación con la forma actual. Usted puede tener cincuenta años y sentirse internamente como si tuviera treinta. Tal vez en estos veinte años también engordó algunos kilos, y esto no está registrado en su forma física mental.

Muy bien, sepa que cuando usted muera, *su cuerpo etérico tomará*, ni bien salga del cuerpo físico, *YA forma mental* que usted tenga, no la real.

Si tuviera que ser gráfico, le diría que es algo así como una nube que sale del cuerpo y que inmediatamente va tomando una forma humana, pidiéndose identificar perfectamente las distintas partes del mismo.

Si bien ya ha existido un desprendimiento del cuerpo físico, aún *persiste cierta conexión* entre el *etérico* y el *físico*. Esto es lo que hace que el etérico trate de mantenerse cerca del cuerpo físico exánime. Aquellos que tienen capacidad de "ver" pueden encontrar al cuerpo etérico cerca del cuerpo físico muerto.

## **6) Dispersión del cuerpo etérico**

Producida ya la restitución del cuerpo físico al depósito general de materia que es el planeta, queda aún un paso más para terminar el proceso de restitución, que es la dispersión del cuerpo etérico.

El etérico es algo así como una "nube". Si seguimos con el mismo ejemplo, podemos decir que se necesita la dispersión de la misma.

Como aún persiste cierta conexión entre el etérico y el físico, es lógico pensar que el etérico se va desintegrando o dispersando *en proximidad* del cuerpo físico.

Es común escuchar historias sobre cementerios y "espíritus" o "almas dolientes". Pues bien, lo que se encuentra en los cementerios las más de las veces son los cuerpos etéricos que permanecen cerca del cuerpo físico correspondiente mientras se dispersan gradualmente, a veces en forma sincrónica con el físico.

Esta dispersión no tarda lo mismo en todos los casos, ya que depende de varios factores:

- a) La disgregación del cuerpo físico.
- b) La atracción de la personalidad.
- c) La atracción del alma.

## **Disgregación del cuerpo físico**

La disgregación del cuerpo físico (hasta convertirse en polvo) facilita la dispersión del etérico por la afinidad de éste con el cuerpo.

A su vez, el caso inverso (la no disgregación del físico) puede retrasar enormemente la dispersión del etérico.

Por esta razón, el método que más facilita el proceso de disgregación del etérico es la *cremación*.

Al quedar el vehículo físico reducido a cenizas en tan poco tiempo, el cuerpo etérico no tiene con qué conectarse, por lo que no le queda otro remedio más que la dispersión.

El caso inverso se da cuando no se permite el proceso, normal de disgregación del cuerpo físico, como en el *embalsamamiento* y la *momificación*.

El Maestro Tibetano refiere que en el caso de la momificación, el cuerpo etérico puede llegar a permanecer *siglos* sin dispersarse, dado que su contraparte física no lo hace tampoco. Como usted ve, esto es una interrupción enorme en el proceso de la muerte, con serias consecuencias para la evolución del alma.

### **La atracción de la personalidad**

Es interesante observar que en el proceso de la muerte el alma tiende a dirigirse a planos superiores de vibración, mientras que la personalidad tiende a permanecer todo lo más posible en el planeta, generándose de esta manera una pugna, un choque de fuerzas que se disputan el cuerpo etérico.

Si la atracción de la personalidad es muy intensa, -por ejemplo en personas que han tenido un importante apego por lo material, puede darse el caso que el cuerpo etérico tienda a permanecer cerca del cuerpo físico por el mayor tiempo posible, intentando vanamente continuar una vida física, densa, material.

Las personas que han sido en su vida muy materialistas, avaras, codiciosas, suelen resistirse enormemente a morir, generando una gran fricción entre la personalidad y el alma en el momento de la muerte. Mientras dure la fricción, el resto del proceso de la muerte queda pendiente y sólo se consigue retrasar algo inevitable además de crear un terrible sufrimiento para el alma.

Existe otro caso que genera un retraso en la dispersión del etérico y la retirada del alma, que es el *apego ajeno sobre el moribundo*. Cuando los que rodean al muerto sufren en demasía, o bien cuando se resisten a aceptar la idea de la muerte, esto no hace más que generar una especie de "anclaje" en el alma del que se retira.

Al tener este lastre generado por el aferramiento de los demás, el alma se ve arrastrada nuevamente al planeta y no se la deja seguir adelante.

Este apego ajeno puede generar enormes y *largas agonías* si la persona aún no murió, o bien la *detención* de los demás procesos normales del *morir* que veremos a continuación, dejando al alma "atascada" en medio del camino con el consiguiente *sufrimiento* que esto conlleva en forma inevitable.

Nunca más acertada la frase popular que dice "*dejad que los muertos descansen en paz...*"

### **La atracción del alma**

Cuando la atracción del alma sí es potente, entonces el cuerpo etérico se dispersa lo más rápido posible, permitiendo de esta manera la consecución del proceso de la muerte que luego veremos.

Por esto es tan importante, cuando la muerte ya es algo inevitable, tener la actitud interna de dejar ir al que se muere, o de dejarse ir si es uno mismo el que está muriendo.

\* \* \*

Hasta aquí he explicado el proceso de restitución. Estos son los pasos que tiene que seguir el alma para dejar el vehículo físico.

Muchos son los que me han preguntado en el transcurso de mis charlas sobre la muerte, la *duración de cada lapso*.

Es difícil establecerlo con precisión, ya que es totalmente variable.

Sin embargo, Phyllis Kristal, terapeuta espiritual de reconocida trayectoria, comenta que existen ciertos indicios que nos pueden ayudar a saber en forma estimativa cuánto faltaría para la muerte.

Estos datos son los siguientes:

- *14 días antes de la muerte: la persona comienza a masajearse los dedos y puede llegar a friccionar las manos con un intervalo regular, digamos varias veces por día.*
- *7 días antes de la muerte: en este período la persona tiene tendencia a mirar el cielo raso de la habitación donde se encuentre en forma muy prolongada. Si uno le llama la atención sobre este hecho, la persona le prestará atención pero al poco tiempo volverá a mirar el techo.*
- *4 días antes de la muerte: la persona se pasa las manos por la cara repetitivamente, dado que manifiesta una sensación como de "hormigueo" o bien de tener una "tela de araña" en la cara.*
- *3 días antes de la muerte: se observa una marcada sequedad de la piel, sobre todo en la zona de la cara. Si se intenta humedecerla, se seca en forma rapidísima, como si la piel "absorbiera" el agua en forma casi inmediata.*
- *1 día antes de la muerte: aquí ocurre un extraño fenómeno. La persona se desliza, hacia los pies de la cama. Si se la acomoda, al rato ya está otra vez deslizada hacia los pies de la cama.*
- *6 horas antes de la muerte: si la persona aún está conciente (cosa bastante rara), podrá decir que no ve el techo de la habitación donde se encuentre. Esto se explica fácilmente por la desconexión mental con este mundo tridimensional y el nuevo enfoque en otro plano más allá del nuestro.*
- *45 minutos antes de la muerte: se altera en forma marcada la respiración, haciéndose pesada y dificultosa (en realidad esto puede ya estar sucediendo mucho tiempo antes, a veces 24 hs. antes).*
- Finalmente, ocurre el *ronquido* o estertor que muchos hemos escuchado en los enfermos moribundos, que es de duración variable, pero que casi en forma indefectible anuncia la próxima partida del alma.

\* \* \*

A continuación explicaré qué es lo que sucede con el alma al salir del cuerpo físico y previamente al proceso de eliminación.

## ACTIVIDADES DEL ALMA LUEGO DE LA RESTITUCION

En este momento el alma acaba de salir del cuerpo físico.

Aquí se produce lo que se denomina la "*Experiencia de aislamiento*" (en otras filosofías a este paso se lo denomina el "*sueño del alma*", o el "*descanso del alma*").

El alma en este paso debe encontrarse sola con ella misma, porque le corresponde realizar la *evaluación* de su paso por la Tierra.

El Maestro Tibetano esquematiza este complejo proceso en forma muy didáctica:

La *experiencia de aislamiento* está compuesta por:

- a) Estado de conciencia ampliada.
- b) Visión de lo realizado en la vida que pasó.
- c) Determinación de las tres simientes.
- d) Búsqueda y encuentro de sus alifias compañeras.

### a) Estado de conciencia ampliada

Para explicar esto debo partir de ciertos conocimientos previos.

Ya usted sabe que el alma tiene esencia divina.

Al tener esencia divina, contiene los poderes enormes que le corresponden por ser divina.

Cuando el alma encarna, tiene que someterse a las *limitaciones* que le impone un mundo con sólo tres dimensiones, un mundo sumamente denso para lo que es el medio del alma.

Al meterse en un cuerpo físico, el alma se encuentra con una forma que le resulta *torpe, densa, imperfecta e incapaz de múltiples funciones*.

El alma proviene de un medio en el que no existe el *tiempo*, ya que todo es un eterno presente. El pasado y el futuro no tienen ningún significado para ella.

El *espacio* tampoco existe tal como nosotros lo conocemos en el mundo de las almas. Para ellas no existe el significado de "viajar", porque las almas no viajan. Ellas simplemente se *sitúan* donde quieren estar, y con esto es suficiente ya que están en ese lugar en forma simultánea (la palabra simultánea es textual; usted tarda más en pronunciarla que lo que tarda un alma en situarse en el confín del universo, si es allí donde quiso situarse).

Cuando un alma encarna tiene que verse limitada en todo esto y en otras muchas funciones que no voy a detallar en este momento.

Yo siempre comparo el cuerpo físico con un "calabozo", en lo que a la visión del alma se refiere. Encarnar para el alma sería algo así como si usted se metiera en un calabozo de 1 m. x 1 m., sin luz y casi sin ventilación durante muchos años. Tal vez con esta comparación pueda usted llegar a tener un atisbo de lo que el alma siente cuando encarna.

¿Imagina usted lo que debe sentir el alma cuando consigue liberarse del cuerpo físico durante la muerte?

Lo primero que siente cuando se libera de la "prisión de la materia" es la *ampliación del estado de conciencia*. En Oriente se describe esta ampliación de la conciencia como un estar *conscientemente consciente* (sic).

Al estar fuera del cuerpo, el alma puede saber qué siente y qué piensa cada uno de los seres humanos del planeta simplemente conectándose con ellos.

Toma en forma inmediata la capacidad de la clariaudiencia, la clarividencia, la comprensión divina, etc.

En suma, la conciencia que llega a tener el alma liberada resulta absolutamente inimaginable para los humanos que vivimos en este plano tridimensional.

## **b) Visión de lo realizado en la reciente vida**

En muchos de los relatos sobre "muertes clínicas" con posterior "vuelta a la vida" se encuentra este fenómeno de *repasar todos los acontecimientos de la vida que acaba de terminar*.

Puede valer la pena en esta parte del desarrollo del tema de la muerte el contarle...

*...mi propia experiencia de muerte:*

Cuando yo tenía quince años tuve un episodio de "muerte" tal como lo relatan los investigadores sobre el tema.

Por una circunstancia que no voy a detallar, de repente me encontré en una situación de asfixia.

En un momento determinado todo se volvió negro y comencé a sentir una paz tan enorme y perfecta como jamás había sentido hasta ese momento y como nunca más volví a sentir hasta el día de hoy. En ese estado de paz completa y absoluta, me escuché diciendo: "**ESTOY MUERTO**". Pero esta frase no fue dicha con desesperación ni con ansiedad ninguna. Simplemente lo dije como si hubiera dicho "me comí una manzana" o "tengo sueño".

Seguidamente pasaron por mi mente a una velocidad impresionante imágenes de mi vida desde el nacimiento hasta ese momento, como si hubieran sido proyectadas diapositivas a velocidad ultra-rápida. Todo lo que viví, bueno y malo, creo que lo volví a ver en una fracción de segundo.

Luego me vi rodeado por varios seres muy altos que eran sumamente familiares para mí. Digo familiares porque nunca los reconocí, pero sí recuerdo perfectamente que tuve la sensación de "volverlos a ver", como si hubieran sido conocidos de toda la vida (o de todas las vidas).

Me sentía tan feliz, tan a gusto y tan protegido con ellos a mi alrededor que lo único que quería era que ese momento no terminara nunca más.

Poco a poco fuimos dirigiéndonos hacia una luz muy brillante que había al final de un camino, cuando me sentí arrastrado hacia atrás o hacia abajo (no sé muy bien cómo definirlo en ese lugar), donde volví a mi cuerpo y abrí los ojos.

Por mucho tiempo creí que lo mío había sido una alucinación por falta de oxígeno, pero quince años después comprendí lo que en realidad me había sucedido: ese día yo vislumbré la muerte.

Creo que este ejemplo personal muestra cómo el alma toma conciencia de lo realizado, ya sea bueno o malo para su evolución.

Aquí el alma está "sola consigo misma" y además autoconsciente. Esto hace que pueda ver con absoluta claridad los errores que cometió y el daño y dolor que causó en otros y en su propia evolución.

La visión tan clara que tiene frente a estos actos lo lleva a un intenso arrepentimiento y una perfecta conciencia de la *reparación que deberá hacer*.

Mucho se ha hablado sobre el *juicio* que se nos hace en el momento de la muerte. En realidad, sólo se nos escucha, porque no hace falta que nadie nos diga el daño que hemos hecho ni qué aciertos hemos tenido en nuestra reciente encarnación, ya que *tenemos conciencia de alma*, por lo que adquirimos con pasmosa crudeza lo que está "mal y bien" en lo que hicimos.

Se habla de un "TRIBUNAL DEL KARMA" formado por tres "Grandes Seres" (tres seres de altísimo grado de evolución espiritual, inimaginable para nosotros), que estaría encargado de escucharnos y tratar de enfrentarnos con lo que hicimos bien y mal, irradiando su amor y suavizando todo lo posible el autocastigo que nuestra alma se impone en esta situación.

## CADA HOMBRE ES SU PROPIO JUEZ

\* \* \*

En este momento y en este plano de la existencia, ya el tiempo ha dejado de existir tal como lo conocemos nosotros.

### **c) Determinación de las tres simientes**

Una vez que el alma ha evaluado los acontecimientos de la pasada vida, puede ver claramente qué es lo que necesita aprender próximamente, teniendo en cuenta el Plan que le toca y lo que ya ha hecho, junto con lo que debe "reparar" por los errores cometidos.

En este momento elabora las características que va a tener en sus vehículos físico, astral y mental.

Para esto cuenta con los *átomos permanentes* (que ya comentamos en el capítulo sobre la estructura del ser), que son esos pequeños centros alrededor de los cuales se construirán los cuerpos correspondientes.

El alma entonces determina las tres *simientes o gérmenes del futuro*, que se relacionan íntimamente con los átomos físico, emocional y mental.

Veamos entonces las simientes y cómo se determinan cada una de ellas:

**Primera simiente:** Esta simiente determinará la naturaleza del *medio ambiente físico* que tendrá el ser en la futura encarnación.

**Segunda simiente:** A través de esta simiente el alma puede determinar la *calidad del vehículo etérico* que tendrá en la futura encarnación, y por ende también cuál será el centro que tendrá más activo (el chakra dominante).

**Tercera simiente:** Con la tercera simiente se determina la calidad del vehículo astral en que estará polarizado el hombre.

### **d) Búsqueda y encuentro de almas compañeras**

Finalizado el período de aislamiento, el alma *busca a sus compañeras* en el camino evolutivo.

Es interesante conocer que las almas *evolucionan en forma grupal*, no en forma aislada. Es muy raro encontrar un alma aislada, ya que se desenvuelven por grupos.

Existe en el plano de las almas algo así como las "promociones" en los colegios, es decir -que existe un grupo que va desarrollando el aprendizaje hasta su finalización en forma conjunta.

Allí van aprendiendo distintas cosas a lo largo de las vidas, para lo cual se relacionan con diferentes personas. A medida que se van dando las reencarnaciones, estas almas se vuelven a encontrar pero  *cambiando los roles*  que las unían, para poder experimentar todos los roles posibles.

Por esto, una persona que hoy es su íntimo amigo, en otra vida puede que sea su hijo, y en otra su padre, y en otra su peor enemigo, etc.

Resulta importante conocer esto, porque la separación en esta vida a través de la muerte no significa que a esta persona "no se la va a ver más", sino que solamente  *se la dejará de ver en forma momentánea* .

Como es una compañera de camino, se volverán a vincular en otras vidas,  *como se han venido vinculando desde hace siglos* , aunque usted no sea consciente de ello.

Otro detalle a tener en cuenta con respecto a la búsqueda y el encuentro con sus almas compañeras, es que  *no hace falta que estén desencarnadas* .

Si el alma encuentra algún alma desencarnada, pues simplemente hace contacto y nada más.

Pero si busca algún alma que esté encarnada,  *también hace contacto* .

En este caso el alma se acerca a la persona con la que desea establecer contacto y lo establece, pero  *de alma a alma* , sin que la personalidad tome conocimiento de esta "reunión".

Aunque esto resulte difícil de creer, sucede. Como los seres humanos somos un conglomerado de cuerpos, puede pasar que en el plano de las almas estén sucediendo cosas que la personalidad no tiene ni siquiera una mínima idea.

A veces estos contactos pueden llegar a la consciencia, pero en forma muy difusa o muy sutil.

No son infrecuentes los relatos de personas que "sienten el perfume" que usaba la persona muerta en su casa, o incluso en la calle mientras van caminando.

Sé que usted me puede decir que alguien puede ir caminando cerca suyo y que esté usando el mismo perfume de la persona muerta. Este argumento es totalmente atendible, pero no cuando usted está leyendo en su casa tranquilamente y súbitamente siente una oleada de perfume sin que haya nadie en la habitación. La explicación se halla muy lejos de la casualidad o de la lógica.

Otro caso es el de las personas sensitivas, o de aquellas que tienen la capacidad de  *ver* .

He tenido la oportunidad de hablar con algunas personas que tienen la capacidad de  *ver* , quienes coinciden en que muchas veces han tenido la oportunidad de ver almas que vuelven a sus casas para ver cómo están sus seres queridos, en un intento de mantener el cuidado que tenían en su vida cotidiana, o también intentando muchas veces establecer contacto con ellos.

No quiero dejar de mencionar aquí que  *los niños*  tienen una  *enorme sensibilidad* , con la consecuente capacidad de  *videncia*  natural. Para ellos es tan normal ver seres pertenecientes a otros planos como lo es para nosotros ver la televisión.

No es de extrañar entonces que ellos puedan de repente decir que "hay alguien más en la habitación", porque es muy probable que lo haya.

Lo más común es que se los rete por este hecho, o incluso puede llegar el caso en que se lo castiga si el niño insiste sobre el tema-

Lo que le sugiero si le sucede a usted, es que intente seguir preguntando al niño todos los detalles posibles sobre la imagen que está viendo, sin descalificarlo a él ni a lo que esté diciendo.

Sepa usted que (en la mayoría de los casos) *nada hay de fantasía* en estos relatos.

Yo recuerdo que cuando tenía cinco años fallece mi abuelo paterno. Pocos días después fuimos con toda mi familia a cenar a su casa, en la que vivían dos tías con mi abuela viuda. En el momento en que nos estamos por sentar a comer, yo les pregunté "por qué no le ponían un plato al abuelo que estaba parado al lado de la mesa"(!).

Hubo un momento de silencio donde todos se quedaron tremendamente sorprendidos, y luego me preguntaron qué es lo que veía, dónde, etc.

Poco tiempo después fue mi hermano (que tenía seis años por aquel entonces), quien una madrugada vio en el patio de mi casa a mi abuelo del brazo de su hermana, muerta muchos años antes que él.

Estos dos episodios han pasado a integrar el "anecdotario oficial" de la familia, como algo que realmente ocurrió. Nadie, según recuerdo, descalificó los relatos ni intentó negarlos o hacerlos pasar por fantasías, cosa muy común cuando de niños se trata.

Finalmente, otra forma de contactarse que tienen las almas es a través de los sueños.

Se sabe que durante el sueño solamente el cuerpo físico es el que duerme, ya que los cuerpos sutiles no necesitan dormir. Por lo tanto lo que sucede es que el físico duerme mientras los cuerpos sutiles *trabajan* en una u otra actividad.

Durante el sueño, las almas pueden ponerse en contacto y la persona puede recordarlo al despertarse.

Seguramente, si usted le cuenta su sueño a un psicoanalista, éste intentará analizarlo, pero le comento que este tipo de sueños no se deben analizar, *porque no pertenecen al grupo de sueños analizables*.

Freud fue una persona que le dejó a la humanidad un sistema que aún hoy permanece vigente, ya que su teoría sirvió de base para todas las terapias modernas.

Su "*Interpretación de los sueños*" fue una obra maravillosa, pero le quedó algo por descubrir.

LOS SUEÑOS TAMBIEN TIENEN PLANOS, como pasa con los cuerpos.

Existen *sueños del plano físico* (que no se deberían interpretar en forma psicoanalítica), *sueños del plano emocional* (éstos son los únicos que pueden interpretarse psicoanalíticamente), *sueños del plano mental y del espiritual* (tampoco se deberían analizar).

Cuando usted sueña con una persona que ha muerto recientemente y establece un diálogo con ella, o bien ella le dice algo, trate de tomarlo *textualmente* porque es casi seguro que este sueño pertenece al plano espiritual.

Si intenta interpretar el sueño con una técnica que sólo sirve para el plano emocional, entonces lo más probable es que usted haya dejado pasar el mensaje y lo pierda, cosa que resulta una picardía porque este tipo de mensajes son poco comunes.

Ahora que estamos hablando sobre la comunicación (sumamente infrecuente) entre vivos y muertos, quisiera hacerle un comentario y una advertencia finales:

***¡NO INTENTE COMUNICARSE CON LOS MUERTOS!***

Si ellos desean comunicarse con usted, lo harán. Pero si ellos no lo hacen, no lo haga usted desde este plano.

Lo único que conseguirá será molestarlos en el mejor de los casos.

En el peor de los casos, lo que sucederá es que *otras almas se presentarán diciendo que son la persona que usted quiere contactar, haciéndose pasar por ella*.

Usted no podrá saber si está siendo engañado o no (le diría que en casi la totalidad de los casos estará siendo engañado).

El Maestro H. Saraydarian dice con respecto a la mediumnidad:

*"...el médium es la posada donde concurren los espíritus embusteros..."*

Personas con las mejores intenciones han sido engañadas antes que usted (incluso

personas con un camino espiritual iniciado) sin darse cuenta siquiera, y cuando se dieron cuenta de ello ya era muy tarde.

Al respecto, el maestro RAMACHARAKA comenta: "...Los que en este mundo quedan, pueden perturbar el descanso del alma de un difunto, pero si ésta tiene algo importante que comunicarles o le inquieta la suerte de ellos o le duele la aflicción que muestran por su muerte física, sobre todo si son muy vivas las lamentaciones y muy copioso el llanto por lo que les parece irreparable pérdida, **rechazará el descanso y hará desesperados esfuerzos para retornar al mundo**. Asimismo, si los supervivientes evocan mentalmente al alma del difunto, la despertarán de su tranquilo sueño y procurará responder a la evocación, y al menos la perturbarán de modo que medio despierta retarde su ulterior desenvolvimiento..."

"...Debemos reprimir nuestro egoísmo y no demorar con nuestras exigencias el proceso de los que han pasado a la otra vida..."

"...Quienes verdaderamente aman a sus difuntos y conocen todo esto, les evitan semejante perturbación, porque su amor y conocimiento les ordenan que dejen en paz al alma que se fue, pues bien merece el descanso antes de proseguir su evolución..."

\* \* \*

El tiempo que el alma permanece en esta etapa es indeterminado (pueden pasar días o meses, a veces años), pero llega un momento en que *sabe* con toda seguridad que está preparada para la *segunda muerte*, o proceso de eliminación.

## PROCESO DE ELIMINACION

Una vez que el alma se ha desprendido de los cuerpos físico y etérico, y luego de terminado el proceso de aislamiento, debe continuar con la *eliminación de los cuerpos emocional y mental* para que quede aislada y libre de todo lo que compone el plano tridimensional.

Este desprendimiento de los cuerpos emocional y mental no es igual en todos los individuos, ya que algunos están más enfocados en el cuerpo emocional que en el mental, otros más en el mental que en el emocional, y otros están equilibrados entre los dos cuerpos.

El Maestro Tibetano define a estos tres tipos de individuos de la siguiente manera:

- a) Individuos *¡cárnicos* son los que están enfocados en el plano astral (el plano emocional se denomina también "*húmico*").
- b) Individuos *kama-manásicos* son los que están equilibrados entre las dos fuerzas astral-mental.
- c) Individuos *manásicos* son los que están enfocados en el mental (el plano mental cósmico o el humano se denominan "*manásico*").

La forma de eliminar el vehículo emocional de acuerdo al tipo de individuo es la siguiente:

Los individuos *kámicos* eliminan el cuerpo emocional por medio de un acto de *atrición* a través del equivalente del plexo solar en el vehículo astral.

Los individuos *kama-manásicos* proceden de la siguiente manera: primero se enfocan en el mental para desprenderse del emocional.

El cuerpo emocional, al no tener ningún tipo de energía que lo sustente ya que la atención está totalmente colocada en el mental, simplemente se desprende.

Posteriormente, para desprenderse del cuerpo mental lo que hacen es destrozarlo con un acto de voluntad.

Los individuos *manásicos*, como están enfocados en el mental previamente, sólo tienen vestigios del emocional.

Lo que hacen entonces es destruir cualquier resto del emocional que encuentren para finalmente eliminar el cuerpo mental por medio de *Palabras de Poder*, que por ser individuos manásicos ya conocen (los individuos *kama-manásicos* no tienen el conocimiento de estas *Palabras de Poder*, y los *kámicos* mucho menos).

Como ve, en la eliminación de los cuerpos emocional y mental, los procedimientos que se utilizan son completamente distintos de acuerdo al grado de evolución del individuo.

Una vez completado este desprendimiento de los cuerpos emocional y mental, queda el tercer paso de la muerte, también llamado *tercera muerte* o *proceso de INTEGRACION*.

## PROCESO DE INTEGRACION

En esta tercera etapa del acto de la muerte, el alma toma contacto con su Ángel Solar.

Este es tal vez el momento más hermoso que tenemos en cada muerte, ya que estamos como almas puras y en contacto con la FUENTE.

Es el momento en el que estamos "mano a mano" con nuestro ángel y en contacto directo con el Espíritu, con la Mónada.

La duración de este encuentro es variable, dependiendo aquí también de la evolución del individuo, ya que un individuo poco evolucionado no tiene demasiado para "tomar" de la Fuente, o para preguntar o recibir instrucciones.

Un individuo más evolucionado, en cambio, sí tiene que ocupar más tiempo con su Ángel y su Mónada.

## REENCARNACION

Después de un tiempo variable, el alma sufre una reorientación violenta hacia la vida terrena que la conduce hacia el DESCENSO Y LLAMADO (reencarnación).

El Maestro Tibetano refiere los siguientes pasos que ocurren en el DESCENSO Y LLAMADO:

1) *Se prepara para la encarnación física.*

2) Emite su propia y verdadera nota para los tres mundos.

Cada individuo tiene una "vibración" que le es característica, una "nota particular" que emite a lo largo de su existencia, la que a su vez puede ser compartida por otros individuos encarnados.

3) *Revitaliza los átomos permanentes.*

Ya mencioné los átomos permanentes cuando desarrollé la estructura del ser humano. Pues bien, en este momento esos átomos deben cobrar una vida fulgurante, ya que alrededor de ellos se van a constituir los cuerpos físico, emocional y mental (los cuerpos de manifestación).

4) *Reúne la sustancia necesaria para formar los futuros cuerpos de manifestación.*

En este caso el Maestro se está refiriendo a los cuerpos *sutiles*, ya que el cuerpo físico es provisto por el planeta a través de la madre humana que cobijará esta alma.

5) *Matiza los cuerpos sutiles con las cualidades y características que ha adquirido mediante la experiencia por su larga vida.*

La experiencia y las cualidades que formarán la personalidad del ser que va a encarnar, están determinadas por lo que esta alma *ha vivido*. Esto quiere decir que:

### LA EXPERIENCIA ES ACUMULATIVA EN EL ALMA

Ya expliqué en el capítulo de la estructura del ser humano que lo aprendido en cada plano queda guardado en cada átomo permanente, funcionando cada uno como una especie de "código genético" sutil.

Por esto existen determinadas labores, actitudes o menesteres que nos resultan enormemente fáciles, "como si las hubiéramos hecho toda la vida". Por ejemplo, si un alma se ha dedicado a la pintura durante las dos o tres últimas encarnaciones, es muy probable que en

la siguiente vida la personalidad comience a pintar a muy temprana edad (puede ser a los tres o cuatro años) y con una pureza y técnica imposibles para un niño tan pequeño.

Otras tareas, en cambio, pueden resultarnos engorrosas o difícilísimas de realizar, ya que seguramente jamás el alma las ha hecho.

6) *Organiza en el plano etérico la sustancia de su cuerpo vital, formando los siete centros.*

El alma en este caso va a determinar cuáles centros van a estar más activos y cuáles menos, ya que como hemos visto, el grado de actividad de los centros tiene repercusiones psicológicas y orgánicas fundamentales.

7) *Elige a quienes le proporcionarán la envoltura física necesaria y espera el momento propicio de la encarnación.*

Este último punto es de trascendental importancia para todos nosotros.

### *¡USTED ELIGIO A SUS PADRES!*

Sí, es el alma quien elige a los padres. Sólo ella es la que sabe qué tiene que aprender de ellos. De acuerdo a las necesidades particulares de cada alma, tendrá los padres absolutamente apropiados para ello.

Por ejemplo, si un alma tiene que vivir el abandono, lo que hace es elegir padres que no tengan intención de tenerla consigo el resto de su vida. Estos padres la van a abandonar, tal como era el plan original del alma. Por supuesto que la personalidad sí va a tener sufrimientos, pero corresponde a un plan predeterminado por el alma, porque *esto es lo que tiene que aprender, esto es lo que tiene que vivir.*

Otras almas, en cambio, eligen padres que las sobre- protegen, otras tienen padres que las castigarán, otras elegirán padres amorosos, etc.

Muchas veces, frente a pacientes que se quejan de sus padres, les pregunto de repente:

"¿Por qué te quejás si sos vos el que los elegiste?"

La primera reacción es de absoluto asombro. Luego, cuando les explico esto, ven el vínculo con sus padres de una manera totalmente diferente, haciéndose cargo de lo que tienen que vivir y tratando de aprender lo más posible de la situación.

\* \* \*

Una vez que el alma eligió a los dos seres que serán sus padres, se acerca a la madre y ronda cerca de ella hasta el momento propicio de la encarnación.

Aquellas personas que tienen la capacidad de *ver* han detectado almas alrededor de mujeres a veces con *meses* de anticipación al embarazo. Estas almas simplemente están cerca de la futura madre sin molestarla en absoluto ni alterar en lo más mínimo su vida, hasta que sienten que *ha llegado él tiempo.*

Por lo tanto ya puede usted ir sacándose esa idea tan común de que "traemos niños al mundo".

Los humanos no "traemos" niños, sino que *somos elegidos por ellos.*

Esto hace una diferencia enorme para el resto de su vida al incorporar un nuevo factor: usted fue elegido por este ser que es su hijo porque tiene que enseñarle algo.

De aquí en más, tendrá que estar más atento a sus necesidades y requerimientos porque usted no sabe qué es lo que tiene que darle al no conocer el propósito del alma que encarnó en su hijo.

A veces vienen para enseñarnos ellos a nosotros, y no al revés.

\* \* \*

Para finalizar este capítulo sobre la muerte, le voy a transcribir un párrafo del MANUAL DE LA MUERTE, libro muy antiguo que se encuentra en el Tibet, del cual nos da cuenta el Maestro Tibetano.

*"...Ten presente, oh chela (chela significa "discípulo" -N. del A-), que en las esferas conocidas, la luz sólo responde a la PALABRA.*

*"Sabe que esta luz desciende y se concentra; sabe que desde su punto de enfoque escogido ilumina su propia esfera; sabe también que la luz asciende y deja en la oscuridad aquello que, en tiempo y espacio, ha iluminado.*

*"A este descenso y ascenso los hombres lo llaman VIDA, EXISTENCIA Y MUERTE. A esto, nosotros, que transitamos el Camino Iluminado, le llamamos MUERTE, EXPERIENCIA Y VIDA.*

*"La luz que desciende se ancla en el plano de la apariencia temporaria (la triple personalidad -N. del A-). Extiende siete hilos, y siete rayos pulsan a lo largo de estos siete hilos (los siete chakras mayores -N. del A.-). De allí son irradiados veintiún hilos menores (los chakras secundarios), haciendo que los cuarenta y nueve fuegos fulguren y ardan (se refiere a los chakras de tercer orden).*

*"En el plano de la vida manifestada surge la palabra. He aquí, **ha nacido un hombre.***

*"A medida que la vida prosigue, aparece la cualidad de la luz; puede ser tenue y brumosa o radiante, clara y brillante.*

*"Así. los puntos de luz (las almas) dentro de la Llama pasan y repasan, vienen y van. A esto los hombres lo denominan vida, la verdadera existencia. Así se engañan ellos mismos, sin embargo cumplen el propósito de sus almas y se adaptan al Plan mayor.*

*"...Entonces es emitida una palabra. El descendente y radiante punto de luz asciende, respondiendo a la apenas perceptible nota de llamada, atraído a su fuente de donde emanó. A esto el hombre le llama MUERTE y el alma VIDA...*

*"...La Palabra retiene la luz en la vida; la Palabra abstrae la luz y sólo queda ESE que es la Palabra misma.*

*Esa Palabra es LUZ. Esa Luz es VIDA... y Vida es DIOS..."*

## BIBLIOGRAFIA

### ESTRUCTURA DEL SER HUMANO

Bailey, Alice A.:

*Tratado sobre Magia Blanca*, Editorial Fundación Lucis, Buenos Aires.

*Tratado sobre Fuego Cósmico*, Editorial Fundación Lucis, Buenos Aires.

*Tratado sobre los Siete Rayos*, Tomo I (Psicología Esotérica), Editorial Fundación Lucis, 3ª edición, Buenos Aires, 1980.

*Tratado sobre los Siete Rayos*, Tomo II (Psicología Esotérica), Editorial Fundación Lucis, 3ª edición, Buenos Aires, 9)

*Tratado sobre los Siete Rayos*, Tomo III (Astrología Esotérica), Editorial Fundación Lucis, 4ª edición, Buenos Aires,

10)

*Tratado sobre los Siete Rayos*, Tomo IV (Curación Esotérica), Editorial Fundación Lucis, 3ª edición, 1988.

*Tratado sobre los Siete Rayos*, Tomo V (Los Rayos y las Iniciaciones), Editorial Fundación Lucis, 2ª edición, Buenos Aires, 1981.

*Del Intelecto a la Intuición*, Editorial Fundación Lucis, 2º edición, Buenos Aires, 1976.

*El Alma y su Mecanismo*, Editorial Fundación Lucis, 2ª edición, Buenos Aires, 1977.

*De Belén al Calvario*, Editorial Fundación Lucis, Buenos Aires.  
*Bhagavad-Gita*: Fondo Editorial Bhaktivedanta, Buenos Aires, 1991.  
 Blavatsky, H. P.: *La Voz del Silencio*, Editorial Sirio, Málaga, España, 1985.  
 Brennan, Barbara Ann: *Manos que curan*. Ediciones Martínez Roca, Barcelona, 1990.  
 Cabobianco, Flavio M.: *Vengo del Sol*, Organización Zago Ediciones, Buenos Aires, 1991.  
 Carballo, Floreal: *Acupuntura china*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1971.  
 / *Ching*, Barral Editores, Barcelona, España, 1971. Lien Chi Chao: *Auriculoterapia*, Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires, 1976. Massola, Marisol: *Rayos de Sol*, O.Z. Ediciones, Buenos Aires, 1992.  
 Masunaga, Shizuto: *Ejercicios de Imaginería Zen*, Editorial EDAF, Madrid, España, 1989. Ramacharaka, Yogi: *Cristianismo Místico*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1989. *Serie de Lecciones sobre Raja Yoga*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1977. Saraydarian, Torkom: *La Ciencia de ser uno mismo*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1991. *La Ciencia de la Meditación*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1986. *El Discípulo: Su desafío esencial*. Editorial Kier, Buenos Aires, 1991. *Conmociones Cósmicas*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1990. *Santa Biblia*  
 Soulié de Morant: *Acupuntura*, Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires, 1990. Steiner, Rudolf: *Teosofía*, Editorial Dédalo, Buenos Aires. Sussmann, David J.: *Acupuntura (teoría y práctica)*. Editorial Kier, Buenos Aires, 1987. Tres Iniciados: *El Kybalion*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1989.  
 Trigueirinho: *La Energía de los Rayos en Nuestra Vida*, Editorial Kier, Buenos Aires. Tymowski, Jean-Claude (Dr.): *La otra medicina.*, Ediciones Grijalbo, Barcelona, España, 1984.

## CHAKRAS

Ardiles, Hugo (Dr.): *La Energía en mi cuerpo* (monografías Rev. Uno Mismo), Grupo Editorial Agedit, Buenos Aires, 1989.  
 Bailey, Alice A.: *Tratado sobre los Siete Rayos*, Tomos I al V, Ed. Fundación Lucis, Buenos Aires, 3ª edición, 1980.  
 Brennan, Barbara Ann: *Manos que curan*, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, 1990.  
 Brosig, F. (Prof.): *La cura por los colores*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1988.  
 Choa Kok Sui: *Psicoterapia Pránica*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1991.  
 Denning, M. y Phillips, O.: *Visualización Creativa*, Luis Cárcamo Editor, Madrid, España, 1981.  
 Gimbel, Theo: *La Salud por el Color*, Editorial EDAF, Madrid, España, 1981.  
 Gramano, Liliana: *La Magia del Poder de los Cristales*, Editorial Lumen, Buenos Aires, 1991.  
 Johari, Harish: *L1LAH*, Editorial Mirall, Barcelona, España, 1987.  
 Leadbeater, C. W.: *Los Chakras*, Editorial Solar, Bogotá, Colombia.  
 Reed Gach, Michael: *Acu-yoga*, Ediciones Lidium, Buenos Aires, 1986.  
 Sherwood, Keith: *Terapia Chakra*, Luis Cárcamo Editor, Madrid, España, 1990.  
 Tran Vu Chi: *Wa-Do*, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1989.  
 Yesudian, S. y Haich, E.: *Yoga y Salud*, Editorial Central, Buenos Aires, 1966.

## ENFERMEDAD, CRECIMIENTO Y AUTOCONOCIMIENTO

Allerand, Mabel: *Piedra Libre*, Editorial Planeta, Buenos Aires, 1992.  
 Anónimo: *Los Libros de Hermes Trismegisto*, Edicomunicación, Caracas, Venezuela, 1987.  
 Dethlefsen, T. y Dahlke, R.: *La Enfermedad como Camino*, Plaza y Janés Editores, Barcelona, España, 1989. Epstein, Gerald (Dr.): *Visualización Curativa*, Ediciones Robinbook, Barcelona, 1991. Ferguson, Marilyn: *La conspiración de Acuario*, Editorial Kairos. Barcelona, España, 1985. Gawain Shakti: *Visualización Creativa*, Editorial Aletbeia, Buenos Aires, 1980. *Vivir en la Luz*, Editorial Sirio, Málaga, España, 1991. *Reflexiones en la Luz*, Selector, México, 1990. Griscom, Chris: *Sanar las emociones*, Ediciones Luciérnaga, Barcelona, España, 1991. *El Tiempo es una Ilusión*, Ediciones CS, Buenos Aires, 1992. Hay, Louise:

*Usted puede sanar su vida*, Ediciones Urano, Barcelona. *El SIDA (Cómo abordarlo de manera positiva)*, Ediciones Urano, Barcelona, 1990. *El Poder está dentro de ti*, Ediciones Urano, Barcelona, España, 1991.

*Sana tu cuerpo*, Ediciones Urano, Barcelona, España, 1991. *Amate a ti mismo: cambiarás tu vida*, Ediciones Urano, Barcelona, España, 1990. Jampolsky, Gerald y Cincirone, Diane V.: *Amar es la Respuesta*, Editorial Paidós, México, 1991. Perls, Fritz: *Yo, Hambre y Agresión*, FCE, México, 1975. *Sueños y Existencia*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1987.

Powers, Rhea: *Servidores de la Luz*, Editorial Errepar, Buenos Aires, 1991.

Shapiro, Debbie: *Cuerpo Mente*, Robinbook, Barcelona, España, 1991.

Siegel, Bernie (Dr.): *Paz, Amor y Salud*, Grupo Editorial Diana, México, 1990.

Steiner, Rudolf: *Teosofía*, Editorial Dédalo, Buenos Aires.

### Santa Biblia

Tres iniciados, *El Kybalion*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1989.

*Un Curso en Milagros*: Foundation for Inner Peace, Estados Unidos, 1992.

## MUERTE

Bailey, Alice A.:

*Tratado sobre los Siete Rayos*. Tomo IV (Curación Esotérica), Editorial Fundación Lucis, Buenos Aires, 3ª edición, 1988.

*El Alma y su Mecanismo*, Editorial Fundación Lucis, Buenos Aires, 2ª edición, 1977.

Cabobianco, Flavio M.: *Vengo del Sol*, Organización Zago Ediciones, Buenos Aires, 1991.

Moody, Raymond (Dr.):

*Vida después de la Vida*, Editorial EDAF, Madrid, España, 1984.

*Regresiones*, Editorial EDAF, Madrid, España, 1990.

Ramacharaka, Yogi: *La Vida después de la Muerte*, Editorial Kier, Buenos Aires, 1987.

Trigueirinho:

*La muerte sin miedo ni culpa*, Editorial Kier, Buenos Aires,

3ª edición, 1990, *Una gran aventura: La Muerte* (Recopilación de los libros del Maestro el Tibetano y de A. A. Bailey), Editorial Fundación Lucis, Buenos Aires, 1986.

Whitton, Joel L. y Fisher, Joe: *La vida entre las vidas*, Editorial Planeta, Buenos Aires, 1988.

## INDICE

COMO LEER ESTE LIBRO.....	5
INTRODUCCION.....	7
<b>CAPITULO 1:</b>	
LA ESTRUCTURA DEL SER HUMANO.....	<b>17</b>
CUERPO FISICO (VII PLANO).....	19
Impermanencia .....	20
i Interdependencia.....	28
Unidad e interdependencia en el tiempo.....	29
Atomo físico permanente.....	32
CUERPO ETERICO.....	34
CUERPO EMOCIONAL O ASTRAL (VI PLANO) . .	39

CUERPO MENTAL O MANASICO (V PLANO).....	43	
Cuerpo mental inferior.....	43	
Personalidad.....	47	
Cuerpo mental superior.....	48	
Estructura del ALMA.....	49	
11).....	Cristo Interno	52
12).....	Cuerpo Causal	53
Los poderes del ALMA.....	58	
Técnica de la ciencia del ALMA.....	59	
Incomunicación con el ALMA.....	61	
CUERPO INTUICION AL O BUDDHICO (IV PLANO)..	65	
CUERPO ESPIRITUAL O ATMICO (III PLANO)..	66	
CUERPO MONADICO (II PLANO).....	66	
CUERPO DIVINO (I PLANO).....	67	

## CAPITULO 2:

LOS CHAKRAS.....	69	
GENERALIDADES DE LOS CHAKRAS.....	70	
1) CHAKRAS DE PRIMER ORDEN O MAYORES. .	80	
Primer Chakra (MULADHARA).....	80	
Segundo Chakra (SVADHISTANA).....	83	
Tercer Chakra (MANIPURA).....	86	
Cuarto Chakra (ANAHATA).....	90	
Quinto Chakra (VISUDDHA).....	97	
Sexto Chakra (AJNA).....	101	
Séptimo Chakra (SAHASRARA).....	104	
2) CHAKRAS DE SEGUNDO ORDEN O MENORES ...	105	
Oídos.....	106	
Ojos.....	106	
Esternón.....	106	
Nervio neumogástrico.....	106	
Senos.....	106	
Manos.....	107	
Plexo Solar.....	108	
Hígado.....	108	
Estómago.....	108	
Bazo.....	109	
Gónadas.....	109	
Rodillas.....	109	
Pies.....	109	

## CAPITULO 3:

ARMONIA.....	111
PERDIDA DE LA ARMONIA.....	115
1) Fricción entre la personalidad y el alma.....	116
2) Fricción dentro del cuerpo mental.....	118
3) Fricción dentro del cuerpo emocional.....	120
4) Fricción entre el cuerpo mental y el emocional	120
MANIFESTACION FISICA DE LA FRICCION.....	121

**CAPITULO 4:****CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES.....125**

1) ENFERMEDADES DE TIPO INDIVIDUAL.....	125
Kármicas.....	125
Individuales propiamente dichas.....	125
ENFERMEDADES GRUPALES.....	130
Enfermedades familiares.....	132
Enfermedades nacionales o regionales.....	133
Enfermedades de la raza.....	134
Enfermedades planetarias.....	136
Enfermedades kármicas.....	139

**CAPITULO 5: APRENDIZAJE****A TRAVES DE LA ENFERMEDAD.....143****ALIVIARSE.....143****CURARSE.....147****CAPITULO 6: NEGACION.....153****PROYECCION.....161****IN-CORPORACION (SOMATIZACION).....168****NEGACION COLECTIVA.....169****CAPITULO 7: MANTENERSE SANO.....173****RESPIRACION.....176****SOL.....176****NUTRICION.....178****MOVIMIENTO.....178****PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS CORRECTOS**

179

**CAPITULO 8:****EL LENGUAJE DE LOS ORGANOS.....181****LOS HEMICUERPOS.....182****LOS TEJIDOS.....186****APARATO LOCOMOTOR.....188****Cabeza.....188****Miembros Superiores.....189****Los hombros.....190****Los brazos.....191****Los codos.....192****Los antebrazos.....193****Las muñecas.....193****Las manos.....193****Los dedos de las manos.....194****Uñas.....196****Miembros Inferiores.....197****Cadera.....198****Piernas (muslos).....199****Rodillas.....200****Piernas (pantorrillas).....202****Tobillos.....202****Pies.....203****Dedos de los pies.....204****CABEZA.....207**

Cara.....	209	
Ojos.....	210	
Oídos.....	217	
Nariz.....	218	
Boca.....	220	
Dientes.....	221	
Encías.....	222	
CUELLO.....	222	
ESPALDA.....	227	
Espalda superior.....	228	
Espalda media.....	229	
Espalda inferior.....	230	
TORAX.....	231	
Corazón.....	231	
Sangre.....	234	
Vasos sanguíneos.....	236	
Pulmones.....	239	
Senos.....	242	
ABDOMEN.....	243	
Estómago.....	244	
Intestino delgado.....	245	
Intestino grueso .....	245	246
Año.....	249	
Páncreas.....	251	
Hígado.....	255	
Vesícula biliar.....	257	
Riñones.....	258	
Vejiga.....	260	
Órganos sexuales.....	261	
LA PIEL.....	262	

<b>CAPITULO 9:</b>		
<b>COMO UTILIZAR EL SISTEMA</b>		
<b>DE IDEAS CLAVE.....</b>	<b>265</b>	

**CAPITULO 10:**

<b>LA MUERTE.....</b>	<b>279</b>	
CAUSAS DEL MIEDO A LA MUERTE.....	281	
PROCESO DE LA MUERTE.....	285	
PROCESO DE RESTITUCION.....	286	
Orden del alma de retirarse.....	286	
Primera pausa.....	290	
Retracción del cuerpo etérico.....	291	
Segunda pausa.....	293	
Salida del cuerpo etérico.....	294	
Dispersión del cuerpo etérico.....	295	
Disgregación del cuerpo físico.....	296	
La atracción de la personalidad.....	296	
La atracción del alma.....	297	
ACTIVIDADES DEL ALMA LUEGO DE LA RESTITUCION		299
Estado de conciencia ampliada	300	
Visión de lo realizado en la reciente vida		301
Determinación de las tres simientes	304	

Búsqueda y encuentro de almas compañeras	304
PROCESO DE ELIMINACION.....	310
PROCESO DE INTEGRACION.....	31 1
REENCARNACION.....	312
BIBLIOGRAFIA.....	317