

# DESAFIAR LA GRAVEDAD



# DESAFIAR LA GRAVEDAD

Caroline Myss

Traducción de Paula Vicens



Título original: *Defy gravity*  
Traducción: Paula Vicens  
1.ª edición: enero 2012

© Caroline Myss, 2009  
© Ediciones B, S. A., 2012  
Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)  
[www.edicionesb.com](http://www.edicionesb.com)

Publicado originalmente por Hay House, Inc. USA

Printed in Spain  
ISBN: 978-84-666-5004-5  
Depósito legal: B. 38.924-2011

Impreso por LIBERDÚPLEX, S.L.U.  
Ctra. BV 2249 Km 7,4 Polígono Torrentfondo  
08791 - Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

*Para mis abijados  
Angela, Rachel, Eddie, Jimmy,  
Basile, Lacey, Eben y Sam*



## Índice

Prólogo <i>de Andrew Harvey</i> .....	11
Una introducción mística a la curación .....	15
1. Más allá de la razón: la curación en la era de la energía .....	23
2. La primera verdad: no puedes razonar con la enfermedad, las crisis ni con Dios .....	59
3. La segunda verdad: conectar con el sentido y el propósito .....	89
4. La tercera verdad: navegar con valentía por la noche oscura del alma .....	123
5. La cuarta verdad: confía en el poder de tus bendiciones .....	157
6. La quinta verdad: desafiar la gravedad y aprender a pensar como un místico .....	231

7. Más allá de la enfermedad: viviendo en un campo de gracia. ....	273
Agradecimientos. ....	287
Índice temático. ....	291
Acerca de la autora. ....	303



## Prólogo

Brillantez y pasión con claridad forense y una compasión verdaderamente ilimitada. Éstas son las cualidades que cabe esperar del extraordinario trabajo de Caroline Myss, de las cuales hace un provocativo despliegue en su última obra, *Desafiar la gravedad*. Lo destacable e inspirador de Caroline, como escritora, maestra y persona, es su modo de reinventarse continuamente, su constante esfuerzo por lograr una integración cada vez mayor de mente, corazón, cuerpo y alma. Para ella, esta búsqueda del campo de fuerza unificado de la verdad no es nunca exclusivamente individual, sino que tiene lugar en un contexto de apremiante y radical confrontación con nuestra crisis mundial, esa que amenaza actualmente la supervivencia de la especie humana y de la mayor parte de la naturaleza, y nace del apasionado deseo de la curación tanto personal como planetaria.

El núcleo de *Desafiar la gravedad* es esta amenazadora crisis. Caroline Myss sabe exactamente en qué punto nos encontramos del enorme desastre que nosotros mismos hemos provocado, una catástrofe en aumento engendrada por nuestra adicción a la razón y el abandono de lo sagrado y de las leyes místicas, rigurosas y exigentes, que

gobiernan su aplicación vital. Nuestra supervivencia se ve amenazada por todas partes: por los demonios que ha desatado nuestro empeño en dominarnos los unos a los otros y dominar la naturaleza; por nuestro modo viciado y tribal de entender la religión, que en lugar de resolver los conflictos los alimenta, y por nuestro permanente rechazo a afrontar los fantasmas personales y colectivos de codicia, miedo, crueldad y oculta desesperación en nuestra naturaleza humana sin transformar.

En *Desafiar la gravedad*, Caroline Myss nos plantea una salida a esta pesadilla: una salida que ella, sin duda alguna, ha forjado en el centro de su propia existencia, luchando toda la vida con los problemas y las posibilidades de curación. Esta salida nos exige afrontar dos hechos: que la Era de las Luces, la era de la primacía de la razón y de las explicaciones puramente materialistas y científicas de la realidad, está en bancarrota y no puede ofrecernos una auténtica guía, y que nuestro mejor recurso estriba no en nuestra sabiduría tecnológica ni en nuestras «soluciones» políticas racionales, sino en la verdad de nuestra naturaleza divina interior y su asombrosa permeabilidad al poder divino de la gracia transformadora. Dicho poder es el que ha experimentado en sus propias carnes Caroline Myss, y hacia ese divino poder universal supremo atrae nuestra mirada una y otra vez de modos progresivamente más reveladores en su nuevo libro, desafiándonos a todos a aprender las difíciles lecciones de humildad, rendición, perdón incondicional, comprensión de la necesidad de pasar por una terrible experiencia y de la ley mística que asegura su más potente funcionamiento. Una de las joyas más sagradas de mi vida es mi profunda amistad con Caroline. Lo que define a Caroline como amiga, y como sagrada amiga ahora para todos ustedes en las páginas de *Desafiar la gravedad*, es el modo en que desnuda

su alma, lo poco dispuesta que está a permitirse o permitir que cualquier otro se libre de examinar sus más oscuras pasiones, además de su inquebrantable amabilidad y la tremenda generosidad de la alentadora compasión que irradia de su conocimiento, duramente obtenido, acerca de la fragilidad humana y de las posibilidades de transformar y transmutar esa fragilidad. Una de las cosas que más admiro de este maravilloso libro es que oigo en él la voz íntima de una hermana, a la que conozco y amo, hablar desde sus múltiples facetas y de un modo, además, que resulta a la vez humilde y exaltado, intenso y consolador. Es una voz tan variada, clara y radical como es alguien inusual Caroline en cualquier cultura: en la nuestra, de negación y confusión, de turbia y falaz corrección política y espiritual, es de un valor incalculable. Lo que nos ofrece, a pesar de que deja al descubierto nuestras fantasías, adicciones y perversidades, son una fe y un testimonio en los que podemos creer porque han sido forjados en el desengaño y el estado del mundo, así como en la experiencia radical del absoluto poder de transformación del Divino Amor y la Sabiduría.

Lo que *Desafiar la gravedad* nos aporta —y que es, a mi entender, su mayor gracia para nosotros— es un modelo arquetípico extremadamente claro para la curación interna y externa, uno que plantea para el gran público y en un lenguaje actual las difíciles verdades del misticismo universal. Caroline ha encontrado un modo muy moderno y atemporal de describirnos el camino esencial de la curación, consagrado en el corazón de las principales tradiciones místicas del mundo. Este viaje nos exige trascender nuestras «irracionales» reivindicaciones de seguridad personal y control a la vez que recorrer zonas a veces extremadamente dolorosas de rendición, perdón incondicional y confrontación realista con nuestras oscuras pasiones para

llegar a descubrir los grandes dones del alma, la pasión, el poder y el conocimiento que nacen en nosotros cuando nos adentramos en nuestra propia y profunda identidad divina. No es nada fácil ni tampoco ningún consuelo para la mente ni para el ego este viaje, pero lo que nos aporta, como Caroline deja maravillosamente y metódicamente claro, es un nuevo nivel evolutivo de fortalecimiento.

Es a este nuevo nivel evolutivo de fortalecimiento —y por tanto de curación interior y exterior— donde nos está llamando la crisis contemporánea. Nadie tiene un sentido más agudo de la «paradoja divina» que Caroline... y deja claro que sabe que nuestra moderna noche oscura es potencialmente el crisol a una escala sin precedentes de seres humanos sanos conscientemente alineados con la gracia cósmica y la ley mística y, por tanto, imbuidos del poder y el destino esenciales de su alma.

En un viaje desde nuestra confusión contemporánea hasta la humilde y rendida claridad que puede abrirnos a ese nacimiento, *Desafiar la gravedad* tendrá un papel indispensable como guía y antorcha que ilumine la esperanza y la posibilidad.

Éste es un libro para leer y disfrutar una y otra vez, del que aprender y según el cual vivir. Estoy personalmente agradecido con Caroline por continuar arriesgándose por el doloroso camino que le permite acceder a unas visiones tan curativas y darnos acceso a nosotros a ellas. En *Entrando en el castillo*, Caroline Myss nos guiaba por la senda atemporal de la sabiduría de Teresa de Ávila; en *Desafiar la gravedad* aporta su propia autoridad como guía y pionera mística radical con la humildad, la intensidad y la claridad que potencialmente nos ennoblece a todos.

ANDREW HARVEY

## Una introducción mística a la curación

Éste no es un libro sobre la curación como los demás. No te ofrece consejo para curarte de una enfermedad determinada, por ejemplo, ni se basa en el supuesto de que toda enfermedad tiene sus orígenes en el misterio de las heridas. Por el contrario, este libro desafía este modo de entender la curación; es más, invita al lector a examinar las limitaciones reales del modelo holístico, y a explorar un camino que rompe con la creencia convencional de que los recursos y las capacidades mentales son suficientes para iniciar una transformación en un cuerpo enfermo. O, lo que es más, que la mente puede por sí sola trasladar a una persona al vasto dominio del alma.

Habiendo trabajado en el ámbito sanitario y de la curación durante más de dos décadas, he llegado a creer que, como sociedad, no tenemos completamente animada la trinidad cuerpo-mente-espíritu que es el fundamento de este enfoque de la salud, por una razón simple: seguimos enamorados del poder de la mente, que nos resulta familiar, e intimidados por las regiones místicas y transformadoras de la mente, menos familiares. Por eso, aunque podemos usar el lenguaje del espíritu, frecuentemente recurrimos a los métodos de la mente, que de entrada

disculpa nuestra necesidad de encontrar razones a por qué nos pasan las cosas que nos pasan. Queremos saber por qué nos hirieron en la infancia, por ejemplo, o qué lección encierra la enfermedad que nos aqueja. La idea subyacente es que, si podemos sacar a la luz esas razones, entonces nuestra vida recuperará la normalidad. Recobramos la salud, y volveremos a estar tan fuertes como antes de enfermar. Pero eso casi nunca sucede, porque este modo de pensar acerca de la manera de superar una crisis o una enfermedad tiene un fallo básico: no podemos razonar nuestra vuelta a la salud. Nuestro intelecto es un vehículo inadecuado para llevarnos por el escabroso camino de la curación.

Sanar requiere mucho más que la contribución de nuestros recursos intelectuales e incluso emocionales. Desde luego nos exige que hagamos algo más que mirar atrás buscando en el fondo de los archivos de nuestro pasado. La curación es, por definición, tomar un proceso de desintegración de la vida y transformarlo en un proceso de vuelta a la vida. La mente no puede realizar esta tarea. Sólo el alma tiene el poder de devolver el cuerpo a la vida. Si no fuera por el hecho de que he sido testigo de este fenómeno muchas veces, no me metería en el terreno de la curación con confianza suficiente como para compartir mis hallazgos con otros. Pero he sido testigo de curaciones, y puedo decir incluso que he facilitado algunas con lo que enseño, llamémoslo sabiduría mística mezclada con todo lo que he aprendido acerca de la conciencia humana y ese camino que compartimos llamado vida.

Todos necesitamos conocer las verdades esenciales de la curación, porque en algún momento de la vida todos nosotros tendremos que recurrir a ellas. Da igual lo sano que te sientas en un momento dado, inevitablemente llegará un día en que necesitarás curarte. Llegué a esta con-

clusión después de años de enseñar temas relacionados con la curación y esa verdad por sí sola bastó para que me replanteara lo reacia que había sido hasta entonces a trabajar directamente con personas que necesitaban sanar: personas que sufrían dolor, enfermedades abrumadoras tales como cáncer, artritis reumatoide, síndrome de Lou Gehrig (esclerosis lateral amiotrófica) o esclerosis múltiple. Aunque había practicado la medicina intuitiva durante años, diagnosticando en colaboración con el doctor Norm Shealy, hacía mucho que había dejado de hacer lecturas individuales. Incluso cuando las hacía, había sido capaz de mantener la distancia de la persona a la que ayudaba, porque la ayuda que tenía que ofrecer era principalmente intuitiva. El contacto personal me incomodaba, pero no tenía que estar con el sujeto para hacer una lectura intuitiva; por teléfono podía hacerla perfectamente. Eso satisfacía mi necesidad de mantener mi relación con la «curación» sin tener que aproximarme al paciente. Cuando empecé con la medicina intuitiva, no me conocía lo suficiente para determinar por qué evitaba cualquier relación con la sanación y me dedicaba a las profesiones de «escritora» y «maestra» como si fueran catalogaciones «de diseño». Ahora, cuando reviso esa postura, no me cabe duda de que mi comodidad con esas etiquetas se basaba en el hecho de que nunca tenía que dar explicaciones acerca de la ocupación de escritora o de maestra, mientras que describirme como médica intuitiva siempre requería una descripción larga y agotadora. De hecho, sigue siendo así.

Me di cuenta de que me abrumaba la vulnerabilidad que nos invade a todos cuando necesitamos sanar. Es esa sensación de encontrarse al borde de la esperanza o de la desesperación que pocas otras cosas nos causan en la vida. Esa vulnerabilidad proviene de una erupción de la fuer-

za vital misma, como si la fuerza de esa lava incandescente amenazara con atravesar nuestro campo de energía e inundarnos con la vastedad de la eternidad. Sabes cuándo tu fuerza vital empieza a alcanzar el punto de erupción; manda señales de estrés como focos de aviso por tu sistema intuitivo. Empiezas a notar que te falta capacidad de resistencia, y luego el miedo peculiar al comienzo de una enfermedad que empieza a filtrarse en cada una de tus células como una rara e indescriptible fuerza destructiva. Conozco esa vulnerabilidad porque he sufrido mis propias erupciones y lo más probable es que tenga más en el futuro. Así es la vida, al fin y al cabo.

Pero el muro de papel de arroz que separa la salud de la enfermedad, la vida de la muerte, a quienes sanan de quienes no, es exactamente el muro que yo evité con éxito hasta que la gente empezó a experimentar curaciones durante varios de los talleres que daba. Lo interesante era que las curaciones se producían sólo en los talleres basados en mi nuevo libro, *Entrando en el castillo*, del que estaba realizando una gira promocional. Ese libro marcó para mí un punto decisivo. Trataba acerca del enfoque contemporáneo de la clásica experiencia mística, y animaba al lector a descubrir su «castillo interior»: una metáfora del alma inspirada por las magníficas enseñanzas de la teóloga y mística del siglo XVI, santa Teresa de Jesús. En su obra, *El castillo interior*, que se convirtió en un modelo para mi trabajo, Teresa describe con claridad las siete etapas de la iluminación en un camino de oración y de búsqueda de conocimiento del alma. Durante el proceso de creación de ese libro, incluidos los cinco años de formación antes de comenzar su redacción, alcancé mi propio despertar místico, precipitado por una grave crisis de salud.

Como sucede siempre, entendemos mucho más acerca de un momento crucial de nuestra vida sólo a posteriori-



ri, después de haber alcanzado el punto crítico... y de haberlo superado. Mirando el pasado, me asombra el modo en que mi enfermedad (tuve tres apoplejías en un año) parecía cuidadosamente ideada para mi nuevo proyecto: un libro para poner al día las enseñanzas de una famosa mística conocida por haber sufrido apoplejías. Como todos los grandes místicos, Teresa había alcanzado un estado cósmico y sus escritos son estudiados, respetados y apreciados en todo el mundo, aunque sus raíces siguen profundamente enterradas en sus orígenes religiosos. Su vida como monja católica era el marco necesario para incubar el genio de sus visiones místicas, que son universales por su magnitud, profundidad y capacidad para conducir a un individuo hacia una profunda experiencia de transformación mística. Baste decir que antes de mi afición por Teresa, la oración había sido para mí un acto mental repetitivo y que la gracia era algo que continuamente luchaba por definir para otros; después de Teresa, la oración se convirtió en la forma de poder más pura para mí y la gracia en el medio para entender por qué sana la gente.

Mientras estudiaba la obra de Teresa, me di cuenta de que el vacío que la gente expresa continuamente hoy, su búsqueda de «algo más» en la vida, no es una búsqueda de otro trabajo o de otra pareja. La gente ha perdido su capacidad de asombro, de conectar con lo sagrado: una conexión que no puede establecer intelectualmente. No quiere hablar de Dios; quiere sentir el poder de Dios. Quiere sentirse abrumada de asombro, de una forma que sólo una experiencia mística puede lograr. Quiere silenciar el intelecto que razona, exige e inquiere, y caer en esa experiencia de verdad interior que te deja sin aliento.

He oído a muchas personas hablar de su «voz interior». Sin embargo, me piden que las oriente. Si estuvieran realmente en contacto con esa voz interior no tendrían

necesidad de hacerme las preguntas que me hacen. Suelo imaginármelos a las puertas de su castillo interior, donde su ego se encuentra con su alma, queriendo desesperadamente unirse a la conciencia mística y, sin embargo, temiendo el modo en que su vida puede cambiar en cuanto crucen el puente levadizo. Comprenden lo cierto que es el hecho de que, cuando has tenido una experiencia mística auténtica, nada vuelve a ser lo mismo. La vida cambia inmediatamente, por ejemplo, de un mundo externo lleno de gente y caótico a un sagrado campo de gracia en el que todo en la vida tiene un propósito y un sentido. Que no puedas entender ese sentido es francamente irrelevante.

Lo relevante es que esa experiencia mística despierta un poder interior, un sentido interno de la realidad de la gracia y de Dios que hasta el momento meramente era un «discurso mental». Las imágenes y los discursos mentales no curan; no son más que palabras e imágenes. La gente que conozco que se ha curado me ha dicho que fue capaz de distanciarse de su imagen previa de Dios. De hecho fueron capaces de distanciarse de todo: de sus heridas, de su necesidad de tener razón, de su necesidad de ganar, de su necesidad de saber por qué les pasaban las cosas que les pasaban, al hacerlo descubrieron que aquello a lo que realmente renunciaban era al miedo, a su lado oscuro... y, para su gran sorpresa, a su enfermedad. Renunciando a esas cosas empezaban a vivir. Eso mismo he visto en todas las curaciones de las que he sido testigo: ese patrón de conducta inspira este libro. Me he dado cuenta de que curar no es una cuestión de visualizaciones, sagrados óleos, procesar heridas, encender velas ni nada parecido. En última instancia, sanar es el resultado de un acto místico de rendición, un despertar que trasciende cualquier religión. Es un diálogo íntimo de la verdad entre el individuo y lo divino.

Porque indico a los lectores que dejen su razón en la puerta, por así decirlo, y que entren en el reino de la conciencia mística —no sólo para sanar sino como modo de vida—, he elegido el título *Desafiar la gravedad*. El término «gravedad» proviene del latín *gravis*, que significa «serio» o «pesado». Las ideas y las emociones «pesan»; en otras palabras: generan gravedad emocional, psicológica e intelectual.

Los místicos, por naturaleza, desafían la gravedad: un místico es alguien que «percibe» la vida con los ojos del alma, que experimenta el poder de Dios en vez de hablar o debatir acerca de las políticas de Dios, y que comprende la realidad de las leyes místicas (leyes de las que trato en profundidad en el sexto capítulo).

La esencia de la senda mística es discernir la verdad. Como Buda enseñó a sus seguidores, tienes que aprender a distinguir la verdad de la ilusión, porque tus ilusiones te lastran... literalmente y físicamente. Tu razón por sí sola no puede desafiar la gravedad, porque tu sentido de la razón por naturaleza busca pruebas lógicas. No puedes pedirle a tu mente que sea lo que no es, que no sea un instrumento de búsqueda de razones. Tienes que recurrir a otra parte de ti mismo para trascender la terca mente empeñada en buscar venganza por haber sido humillada o que te convence continuamente de que te mereces más de lo que tienes en esta vida. Esa mente está llena de toxinas y, también, necesita sanar. Tienes que desafiar a tu mente, ponerte por encima de ella. Tienes que desafiar la gravedad si quieres sanar o salir con éxito de una crisis vital. Pero no puedes esperar a que una crisis te empuje. Aprender a ver la vida con los ojos de la mística, mientras sigues con tu trabajo, llevar adelante una familia y todo lo demás que la vida te exige, refleja la verdadera esencia de lo que significa vivir una vida consciente.

Estamos en un momento de cambio en la historia de la humanidad. Parte de este cambio nos exige abrazar finalmente nuestra conciencia interior, no sólo de palabra, sino entendiendo la naturaleza mística de la vida. Creo firmemente que mucha gente está más que dispuesta a aprender a desafiar la gravedad de su vida, no sólo para curarse de una enfermedad o superar una crisis, sino como parte integral de la cotidianeidad.

CAROLINE MYSS, *Oak Park, Illinois*

## Más allá de la razón: la curación en la era de la energía

Uno nunca sabe de qué manera ni cuándo va a cambiar su vida, y es preferible que así sea. Si alguien me hubiera dicho: «Atenta esta noche, Caroline, porque alguien del público va a experimentar una curación espontánea»... ¿Cómo habría reaccionado? ¿En quién me habría fijado? ¿Habría prestado atención a las dos personas en silla de ruedas? ¿A algún niño enfermo, porque formaba con su madre una escena que recordaba una Maternidad? ¿Habría pedido que todos los enfermos levantaran la mano y los habría contado, simplemente para saber cuántos sujetos entraban en la lotería? No sé lo que habría hecho. Pero esa noche se produjo una curación completamente inesperada.

La velada formaba parte de una gira de promoción de mi nuevo libro, *Entering the Castle* [*Entrando en el castillo*], y estaba previsto que se desarrollara como de costumbre. Presento el libro, charlo acerca del mismo durante un par de horas, respondo algunas preguntas y luego firmo ejemplares. Pero no fue eso lo que sucedió esa noche.

Empecé como siempre, pero cuando me puse a des-

cribir el «castillo interior»,<sup>1</sup> la imagen con que tan bellamente santa Teresa de Ávila describió el alma, me di cuenta de que mi discurso no estaba transmitiendo su relevancia mística. La gente que me escuchaba, simplemente, no entraba en contacto con el poder seductor de su alma a través de mis palabras, y me resultaba evidente que cualquier metáfora, analogía o descripción poética que usara se quedaría igualmente corta. De hecho, hablar acerca de la naturaleza del alma se volvía más frustrante a cada minuto que pasaba; para mi público, el alma en sí no era más que un concepto abstracto, una palabra desligada de toda experiencia. ¿Cómo podía alguien conectar con la descripción de una experiencia mística? ¿Cómo pretendía yo que aquellas personas se entusiasmaran con un lugar del que no tenían ninguna experiencia? Las palabras no aciertan a transmitir la experiencia de París, ¿verdad?

Empecé a darme cuenta de que mis oyentes ansiaban una experiencia mística auténtica, o lo más parecido a una experiencia mística. No querían que yo les hablara del castillo interior, sino entrar en el suyo propio. Miré al público, formado por más de ochocientas personas, y me dije: «¿Cómo voy a hacer eso sin oración?»

Santa Teresa dejó claro en sus escritos que la única puerta al castillo interior es la oración, la íntima devoción. Pero con los años he ido aprendiendo que, aunque el público no se siente incómodo con la meditación, las visualizaciones ni los momentos de silencio, ni siquiera térmi-

1. Santa Teresa de Jesús, *Las moradas o castillo interior*: «... para comenzar con algún fundamento: que es considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o muy claro cristal, donde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas. Que si bien lo consideramos, hermanas, no es otra cosa el alma del justo sino un paraíso donde dice Él tiene sus deleites.»

nos tales como «divino», «divinidad» o «Espíritu Santo», en cuanto oye «orar al Señor» se le ponen los pelos de punta. «Eso es demasiado católico», me han dicho más veces de lo que puedas imaginar... y aunque no soy exactamente una fanática del Vaticano, yo procedo de un ambiente católico. Así que jamás había incorporado la oración, ni siquiera momentos de silencio o de meditación, a mis talleres.

Irónicamente, esa noche tuve que desafiar esa política. Sabía que si le decía a mi público simplemente: «Cierren los ojos, siéntense y escuchen mis palabras, como si los estuviera guiando hacia el interior de su castillo», no sólo estaría faltando a todo cuanto sé acerca del viaje místico, sino que aquella gente tan expectante también se vería privada de la oportunidad de experimentar interiormente algo tan tranquilo y auténtico. Sabía que el enlace transformador que arrastra a una persona fuera de la mente y la lleva a un estado alterado de conciencia, por débil y breve que sea, es la oración y que, sin oración, todo el proceso de entrar en el castillo, esa metáfora del alma, no sería más que una visualización. Para mí, aquello era hacerle un flaco favor a la auténtica esencia de la experiencia mística.

Yo distingo claramente entre un «viaje místico» y una «experiencia mística». Un viaje místico es un ejercicio interior con un guión específicamente centrado en el alma. En lugar de decir: «Relájense y sumérjense en su energía», como haría en una clase distinta de meditación guiada, ordeno a la gente que se sumerja en un «campo de gracia». Los dirijo hacia su castillo interior, hacia su alma, mediante la oración, no mediante la relajación. Uso para ello el vocabulario del alma y de lo sagrado. Una experiencia mística, por su parte, no puede iniciarse a voluntad. Al contrario, es un suceso espontáneo en el que un individuo se ve arrastrado a un estado alterado de conciencia divina.

Así que dije a mis oyentes que el viaje al castillo interior requería oración y gracia: no las oraciones repetitivas o de petición comunes, sino el tipo de oración que aparta la atención de las distracciones externas y de los cinco sentidos. El público estaba más que dispuesto, y así fue como, por primera vez en mi carrera, conduje a ochocientas personas en su viaje inaugural hacia su castillo interior.

Mientras proseguía con el ejercicio, la atmósfera de la habitación empezó a cambiar. Un modo de describirlo sería decir que fue como si todo el mundo hubiera relajado los hombros y la mandíbula al mismo tiempo. La tensión había desaparecido y su ausencia era palpable. Me di cuenta en aquel momento de que compartir la oración y abrirse a la experiencia de canalizar la gracia en grupo había creado un campo colectivo de gracia, que había generado una atmósfera mística propicia para la experiencia de la curación. Un campo de gracia se forma cuando la gente se reúne para orar o para actos bienintencionados como el de ayudar a otros después de una catástrofe. Se nota la ausencia de negatividad en un campo de gracia y, aunque no dure mucho, la sensación de que la negatividad se ha evaporado es similar a la ausencia de tensión física, como si una brisa suave de armonía hubiera llenado la habitación. Todos permanecen sin esfuerzo en un estado de calma y, sin necesidad de conducirlos, forman un coro, respirando al unísono, unidos en silencio en un único aliento común. Así es la ausencia de negatividad, y la gente abandona rápidamente esa tranquilidad interior en contadas ocasiones. Todos quieren permanecer en este estado de gracia lo máximo posible, no porque lo reconozcan como tal, sino porque, por un breve instante, son conscientes de que están experimentando una calma que no procede de sí mismos, que no han imaginado ni se han inventado. Es una calma que les ha sido otorgada, que está



por encima de ellos; una calma que querrán recuperar una y otra vez.

Después del ejercicio, pocos se animaron a dejar sus asientos, lo que en una habitación en la que hay ochocientas personas es bastante inusual. El silencio no era un silencio normal, sino un silencio balsámico, curativo, que penetraba profundamente en los corazones y las mentes estresadas de los oyentes. Querían permanecer en aquella quietud llena de gracia lo máximo posible.

Al final tuve que ponerme a firmar ejemplares, así que di las gracias a todos, dejé el escenario y me dirigí a la mesa para hacerlo. Había centenares de personas haciendo cola. Me resulta imposible mantener una conversación con todas y cada una, aunque bien hubiera querido, porque estoy muy agradecida por ver a cada una de ellas.

Precisamente porque cada persona de esa cola que ha comprado un libro quiere decirme algo o preguntarme algo, siempre hay un «policía malo», por así decirlo, alguien que se ocupa de animar a la gente a no detenerse. Esa noche, cuando ya casi había terminado la firma de libros, una mujer se me acercó por detrás. De algún modo había conseguido burlar la vigilancia. Me dijo: «Llevo padeciendo dolor crónico desde hace veinte años en los hombros, la espalda y las manos. En todo este tiempo no había sentido alivio, nunca. No sé lo que acaba de sucederme ni cómo ha sido, pero el dolor ha desaparecido y, no sé por qué, estoy segura de que no volverá. Me ha parecido que le gustaría saberlo.»

Me dijo esto mientras yo firmaba el libro de alguien. Levanté los ojos para mirarla. Con el rostro resplandeciente de sobrecogimiento, me susurró: «Gracias», y se alejó.

Quise correr tras ella y preguntarle: «¿Quién es usted? Cuénteme algo más acerca de lo sucedido», pero no podía abandonar la firma de libros. Y, más tarde, ya se había ido.

## «LA CURACIÓN ES AUTÉNTICA»

La gira promocional continuaba y seguían produciéndose curaciones. A veces eran inmediatas, como en la primera ocasión. Otras veces recibía un e-mail de alguien que había asistido a una conferencia sobre *Entering the Castle* y luego, al cabo de una o dos o tres semanas, mejoraba de alguna dolencia que llevaba soportando desde hacía tiempo... y, en algunos casos, se curaba por completo de ella.

Al mayo siguiente, di el difícil paso de ofrecer un taller en Austin, Tejas, específicamente para personas que necesitaran curarse. Lo fundamental de ese taller no era enseñar a la gente cosas acerca de la curación: era un taller para gente que verdaderamente necesitaba curarse. Giraba en torno a las enseñanzas de *Entering the Castle*, porque para entonces ya me había dado cuenta de que las curaciones se daban sólo en esos talleres en concreto. Había repasado las diferencias significativas entre los talleres del castillo interior y los orientados a otros temas, como los contratos sagrados, la anatomía del espíritu y la ciencia de la intuición médica. Al principio no le veía sentido al hecho de que escoger un determinado tema pudiera crear una atmósfera capaz de acoger la curación. Luego me di cuenta de que los talleres del castillo eran los únicos en los que yo vencía mi propia resistencia e introducía el elemento de la oración como medio para que los participantes accedieran a su propio castillo interior. La oración atrae una respuesta de lo Divino y, como se refleja en la relación entre oración y curación, me di cuenta de que uno de los muchos dones que logramos a través de la oración es el don de la curación: un don que renueva nuestra vitalidad física, emocional, mental y espiritual. Durante cada uno de los viajes hacia el castillo interior, especí-

ficamente ofrecía una oración de curación, invocando la mística cualidad del don que es capaz de filtrarse en la enfermedad y sacudir las partes podridas de la mente que se aferran a las heridas sufridas décadas antes hasta el punto que pueden ser olvidadas y perdonadas.

La diferencia era la oración, pero no sólo porque hubiera transgredido mi propia norma de no orar en un seminario. Lo que importaba era que en el taller los participantes habían roto sus propias barreras de lo «políticamente correcto» o incluso renunciado a una especie de arrogancia social que les había impedido reconocer siquiera que en su vida hacía falta la oración. Como me apresuro a señalar en todos mis talleres y libros, no me refiero a ninguna religión ni a ningún tipo de oración específica; sobre todo no me refiero al modo de orar de la Iglesia católica. Quiero remarcar esto porque es ampliamente sabido que yo soy católica, aunque no escriba desde el punto de vista católico. La oración es un poder que trasciende cualquier religión, porque es el poder de Dios.

En este punto de mi introducción personal a la curación, me di cuenta de que las curaciones realmente se estaban dando, que aquello no era un «hacerse ilusiones de la New Age», como tan a menudo solía decirme. Así que tomé la decisión de terminar mis talleres siempre con una oración guiada que condujera a los participantes hacia su castillo interior para sanarse.

El sobrecogimiento es un estado difícil de describir. Darme cuenta de que una habitación llena de gente orando en su castillo interior —lo que significa orando más allá de los límites de su razón— producía verdaderas curaciones fue algo que me sobrecogió profundamente; pocas cosas en mi vida han logrado sobrecogerme tanto: estaba completamente atemorizada. «Sobrecogimiento» es una palabra maravillosa con muchas connotaciones,

muy compleja. Algo que sobrecoge no sólo es «impresionante», el sentido en el que se usa típicamente; es un término que significa maravilla y pavor, admiración y turbación, a menudo simultáneos. Por fin estaba siendo testigo de la verdad que había estudiado en el instituto acerca de los místicos y la curación, del despliegue de las leyes cósmicas y del modo en que esa experiencia puede ser a la vez humillante y estimulante.

«Taller de curación» lo llamé, para corroborar mi decisión de confiar en ese «sobrecogimiento», de confiar en que aquél no era un fenómeno aislado y puntual, sino que ese don curativo fluiría abundantemente independientemente de quién lo pidiera o cuándo y dónde lo hiciera, y de confiar en que no había dolencia, por grave que ésta fuese, que constituyera un desafío para el poder de esa gracia.

¿Estaba yo realmente dispuesta a adentrarme en esas aguas? Porque a pesar de que creo sin reservas que uno puede sanar, sabía que no todo el mundo sanaría físicamente. Tenía que preguntarme si tenía el empuje suficiente para soportar la incredulidad y la decepción de los que no consiguieran el objetivo de recuperar la salud.

Después de anunciar el taller de Austin, reconsideré lo que había hecho. A lo mejor, me dije en un momento de cordura, estaba siendo demasiado ambiciosa. Una cosa es enseñar a alguien y ver cómo el campo de gracia que crea inspira una curación y otra muy distinta perseguir activamente una curación. Lo que estás afirmando es que tienes acceso personalmente a un conocimiento capaz en potencia de dar pie a la curación... y eso sube el listón de la responsabilidad considerablemente.

Necesitaba ayuda, así que pedí a un colega y amigo, Steve Fanning, profesor de Historia a la par que dotado sanador, que impartiera el taller conmigo. Hace años que

Steve quedó postrado a consecuencia de un ataque de asma que lo dejó en coma. La prognosis era que no volvería a caminar. Pero Steve se curó a sí mismo y en ese viaje se convirtió en vehículo para la curación de otros. En unas semanas nuestro taller se llenó al completo de gente aquejada de todo tipo de dolencias, desde cáncer a estadios avanzados de diabetes, pasando por leucemia y VIH/SIDA.

El primer día de taller, mientras miraba a toda aquella buena, esperanzada y asustada gente, esperaba sentirme superada por la situación. Pero no: sentí por el contrario que se apoderaba de mí la convicción de que «la curación es real». Aquella idea me atravesó como un rayo. Supe que tenía que creer por todos ellos. Steve llevaba años siendo sanador, así que estaba cómodo en aquella «piel mística». A causa de su propia experiencia al curarse de una dolencia que le habían dicho que era incurable, Steve había llegado a comprender que la capacidad del yo interior, en otras palabras, del alma, para hacer lo imposible supera infinitamente las posibilidades de la medicina moderna.

Para mí, aquel taller fue otro momento crucial para mí, porque demostraba mi creciente grado de comodidad en el campo de la curación. También se convirtió en el primero de muchos foros provocativos acerca de la experiencia de la sanación. «Exactamente, ¿qué es la sanación? —preguntó alguien el primer día del taller—. ¿Puede decir, a simple vista, cuál de nosotros es más probable que se cure?» Puede parecer una pregunta digna de un espectáculo de variedades, pero el hecho es que la gente piensa en estos términos. Sin duda, esta manera de pensar se debe en parte a la idea de que algunas personas son las «afortunadas» predestinadas a curarse, o que quienes van a hacerlo irradian un cierto resplandor que puede ser per-

cibido de modo intuitivo. Ni que decir tiene que ninguna de estas presunciones se basa en la verdad, pero comprendo perfectamente que, cuando la esperanza se mezcla con la excitación, el resultado es esta previsión, bastante infantil: seguro que algo le va a suceder a alguien, ¿no? Para mi asombro, me enteré luego de que muchos se habían estado planteando la misma pregunta, pero habían sido demasiado tímidos para formularla.

Una pregunta así me obliga a fijarme en lo que subyace bajo la superficie... porque lo que implica acerca de la psique de la persona que la plantea ocuparía por sí solo un capítulo entero. Tal pregunta obedece a la creencia en la existencia de un sistema cósmico de recompensa y castigo, un Consejo de los Hados que ya ha determinado quién es más probable que consiga curarse. La persona que pregunta puede estar diciendo de forma implícita: «Si ya sabe si voy a curarme o no, entonces tanto da que lo intente o que deje de hacerlo. Así que puedo quedarme de brazos cruzados.» O también es posible que le haga falta una prueba del resultado para decidirse a hacer el esfuerzo. Si la curación no está garantizada, ¿para qué molestarse? Preguntas parecidas y las muchas conversaciones que han generado son el tema central de este libro.

Durante el taller de Austin hubo dos curaciones destacables, cada una de ellas extraordinaria a su modo (como si curarse interna y externamente no fuera suficientemente extraordinario de por sí). El último día, una mujer me agarró del brazo para que le prestara atención. Estaba al borde de las lágrimas, casi histérica. «Míreme —me dijo. Y luego en voz más alta, repitió—: ¡Míreme! ¡Muevo las manos! ¡Puedo caminar! Apenas podía caminar cuando vine a este taller, apenas conseguía abrir las manos. Padezco de artritis desde hace veinte años. Ahora dígame... dígame: si salgo de esta sala, ¿volveré a estar impedida?»

La abracé y sus sollozos me llegaron al corazón. Años de ardiente dolor se habían evaporado como si nada. Su cuerpo había recuperado la movilidad. No se movía con absoluta fluidez, pero tenía la suficiente movilidad para abrir las manos y caminar sin ayuda. Le dije que creía que la curación que había experimentado no era algo de lo que sólo pudiera disfrutar dentro de aquella habitación. A la mujer le daba miedo salir de la sala en la que había experimentado su curación, pero con la ayuda de dos mujeres compasivas, al final se marchó. Mientras cruzaba el umbral, parecía un pollito saliendo del huevo. Era libre, pero temía que en cualquier momento volvieran las cadenas de hierro a sus muñecas, manos, rodillas y caderas. A medida que fue pasando el día y la tarde se convirtió en noche, siguió libre de dolor y, al día siguiente, se levantó sintiéndose incluso mejor que cuando se había marchado a casa.

No me enteré de la segunda curación hasta al cabo de ocho meses. Impartía otro taller cuando una joven tomó la palabra y dijo que si estaba allí era para darme las gracias por haberse curado. Había asistido al taller de Austin con un diagnóstico de cáncer cerebral terminal. Asistir a aquel taller había sido su última esperanza. Después, había continuado orando a diario en su «castillo interior» por la curación. Pasados dos meses, el tumor no sólo había desaparecido por completo, sino que los daños que ese tumor había causado a su sistema nervioso también se habían revertido. Su matrimonio, asimismo, se había recobrado del trauma de la enfermedad. A diferencia de las escasas pero asombrosas curaciones que se dieron durante el taller, casi todas, como ésta, se produjeron a lo largo de cierto periodo de tiempo, aunque no por ello no son menos extraordinarias.

## LA CURACIÓN COMO EXPERIENCIA MÍSTICA

Desde entonces he impartido muchos talleres, en Austin y en otras partes, dedicados a la curación. Mis ideas y mis observaciones me han llevado a identificar una serie de creencias que estoy convencida de que apoyan o entorpecen el proceso curativo. Con mucho, la más significativa de las creencias que lo apoyan es que la curación es, en última instancia, una experiencia mística y no algo que pueda conseguirse mediante maniobras mentales. Por mística me refiero a que hace falta un poder trascendente con propósito divino para devolvernos por completo la salud, particularmente en los casos sin esperanza. Da igual si se define esta fuerza trascendente como Dios, el Espíritu o la gracia. El hecho es que el cuerpo y la mente por sí solos no pueden desintegrar un ejército de células cancerígenas que ha invadido varios órganos, mientras que esta sustancia espiritual, altamente refinada a la que me refiero como gracia, combinada con los recursos del corazón y la mente, puede alcanzar cotas místicas.

Hablar de curación fuera del contexto de una experiencia mística parece implicar que, hagas lo que hagas, una fuerza divina ya ha decidido si al final vas a recuperarte o no, y plantea nuevamente la pregunta de si realmente importa lo que haga uno. Pero todo lo que haces importa, sobre todo cuando la curación se entiende en un contexto místico. Como veremos, el reino místico no está gobernado por leyes físicas ni por la cosmología del karma de un modo que seamos capaces de comprender plenamente. Mientras que el karma es efectivamente una ley cósmica, intentar discernir las razones kármicas para una enfermedad determinada es como intentar describir todas las playas del mundo observando un único grano de arena. La arena es real, las playas son reales, pero el grano de



arena no alcanza a explicar el tamaño, la belleza y la complejidad de todas las playas. Eso es imposible.

Además, en términos de vida y muerte, inevitablemente surge la pregunta de si existe un momento predeeterminado para que cada uno de nosotros muera. La posibilidad de curarse me indica que en cada una de nuestras vidas hay experiencias que juntan ciertas fuerzas con gran intensidad. El arquetipo de «la muerte y el renacimiento» nos visita a todos hasta cierto punto, pero a veces cobra ímpetu y barre nuestra vida con gran intensidad, ofreciéndonos varios desenlaces simultáneamente... a veces demasiados. En tales ocasiones, podemos elegir cooperar con el ciclo de la muerte en vez de con el ciclo de la vida, en cuyo caso nos sumamos a fuerzas que nos llevan a morir. A la inversa, podemos escoger reengancharnos al ciclo de la vida, reevaluar el propósito y el sentido de nuestra vida, y renovar el compromiso de vivir libres de los hábitos destructivos que nos han llevado hasta allí. Tal es el poder de la elección y la esencia del ciclo místico de muerte y renacimiento.

Muchos de los grandes místicos sabían trabajar en armonía con el universo a nivel cósmico, donde el orden de la vida está gobernado más por la gracia y la oración que por las fuerzas físicas inferiores. Curaciones instantáneas o muy rápidas, por ejemplo, se entienden mejor mediante la «lógica mística» una vez que se ha comprendido la naturaleza de la ley mística. La «lógica mística» es una mezcla de capacidades intelectuales y conocimiento con la conciencia de la naturaleza del reino místico. Como norma, se nos enseña pronto a «escoger un bando»: a focalizar nuestros sentidos en el mundo exterior, que es una realidad táctil, física, o a confiar en nuestro mundo interior de experiencias tremendamente personales, subjetivas e intuitivas. Las experiencias físicas pueden demos-

trarse y compartirse colectivamente, mientras que las subjetivas e intuitivas —ya no digamos las espirituales—, no. Muchas personas me han contado que tenían amigos imaginarios o que vieron apariciones de hadas o de ángeles cuando eran muy pequeños. En todos los casos, esos encuentros fueron dejando de producirse paulatinamente a medida que se aproximaban a la «edad de la razón» (los siete años, más o menos), cuando tendemos a apartarnos de lo que se llama la inocencia de la infancia para acercarnos al dominio muchísimo menos mágico de la mente. Pero esos primeros años de magia, de inocencia, nos recuerdan a todos que nacimos con la capacidad de percibir el mundo de otra manera. De algún modo, a lo largo de siglos de venerar la mente racional, nuestra capacidad de percepción a través de los ojos del alma se ha vuelto no sólo difícil sino que desafía la estabilidad de nuestra vida física y mental.

Los poderes de nuestra razón son como mínimo uno de los mayores retos para nuestra curación, porque la racionalidad insiste en encontrar una explicación a por qué las cosas ocurren del modo en que ocurren, incluido por qué enfermamos. Sin embargo, raramente hay una explicación de por qué una persona cae enferma o entra en un ciclo traumático. Pocas veces hay una explicación sencilla de por qué hacemos o decimos algo, mucho menos para las complejidades subyacentes de por qué nuestra salud o nuestra vida se deteriora. Por muchos métodos curativos que pueda uno estudiar e incorporar a su vida, incluidas terapias y programas nutricionales —muchos de los cuales son sin duda beneficiosos—, la completa recuperación de la salud requiere más que lo que tales opciones puedan aportarnos individual o colectivamente. Podrán hacernos recuperar la energía y sentirnos mejor un día o una semana, pero no es la «energía» lo que cura. Lo que cura es la

gracia. Y la gracia no proviene de una dieta ni de trabajar los recuerdos traumáticos de una infancia desgraciada. Lo que aporta la gracia en abundancia es la oración.

Por supuesto, cuando se trata de ciertos tipos de curaciones, a veces hace falta algo más que oración. Por ejemplo: no cabe esperar que la oración compense la falta de sentido común. Uno también tiene que seguir sus protocolos de curación alopáticos complementarios —de tomar medicación a someterse a acupuntura—, así como adoptar prácticas que mejoren la salud, como una adecuada alimentación y hacer ejercicio. Pero simultáneamente uno tiene que hacer lo necesario interiormente; eso es: perdona lo pasado; acepta aquello de tu vida que no puedes cambiar; renuncia a cualquier plan personal acerca de cómo se desarrollará tu curación y vive en el presente. Aunque ningún camino garantiza la curación, puedes seguir el camino con menos obstáculos. Por ejemplo, a mucha gente le cuesta perdonar, precisamente porque va contra la naturaleza de nuestra razón hacerlo. Perdonar no tiene sentido para nosotros emocionalmente y apela a nuestro orgullo mucho menos todavía, aunque en teoría suene estupendo hacerlo. Nuestra razón y nuestras emociones prefieren la lógica de la justicia, el «ojo por ojo, diente por diente». El perdón parece ir en contra de tal lógica, es como si dejáramos a la persona que nos agravió libre de castigo. Pero el perdón es un acto místico, no un acto razonable. El perdón es un desafío destinado a limpiar las ventanas de nuestra mente, particularmente aquellas a través de las cuales podemos ver sólo nuestra necesidad personal de justicia. No puedes ver el dolor de nadie a través de esas ventanas porque, como espejos, te reflejan sólo a ti: tú eres el centro del universo, el tuyo es el único dolor que importa, y la justicia y la imparcialidad se basan únicamente en lo que te conviene a ti.

La mente nunca será capaz de reconciliarse con el perdón; por naturaleza, la mente siempre está inventando estrategias para reparar y mejorar el ego, sobre todo si ha sufrido una humillación. El perdón representa una lucha no sólo entre tú y la persona que te ha herido, sino entre tú y Dios. El perdón puede ser una iniciación al nivel de percepción en que empiezas a entender que la justicia individual idílica no puede existir nunca en ninguna sociedad. La capacidad de perdón es nada menos que la aceptación de un principio elevado de justicia divina, más que de justicia terrenal, como elemento subyacente que organiza los acontecimientos de tu vida. Cuando la comprensión se produce a través del cristal de este principio superior, los acontecimientos y las relaciones adquieren una cualidad impersonal. Las acciones de la gente están guiadas por fuerzas que nada tienen que ver contigo, aunque puedan herirte cuando te cruzas en su camino. Tú también puedes herir a quienes se cruzan contigo... incluso si te preocupas mucho por ellos.

Este enfoque no nos exige en modo alguno de actuar con responsabilidad ni de acudir a la justicia para aquellos asuntos que lo requieran. Lo que esta perspectiva nos aporta es el conocimiento de que cualquier acción que emprendamos nunca es una acción aislada, sino parte de un continuum físico, emocional, mental, psíquico y espiritual. Muy a menudo nos dejamos llevar por reacciones y fuerzas interiores desconocidas, y es difícil —extremadamente difícil— no perder la perspectiva de la complejidad de cada una de nuestras acciones mientras estamos enzarzados en una discusión con alguien. Piensa en lo a menudo que, tras una conversación acalorada, has intentado echar mano de sucesos y episodios de tu vida que han podido influir en el modo en que has perdido los estribos en ese momento. Tal vez le digas: «Bueno, tuve una infancia difícil y un padre

alcohólico, así que no es sorprendente que reaccione de este modo a veces. Cuando has dicho eso que has dicho, me he acordado todas las veces en mi infancia que me gritaron y por eso te he respondido con tanta furia.» En otras palabras, debe perdonarte porque tu rabia en realidad no era nada «personal», sino un producto histórico complejo salido de tus cavernas interiores. Después de soltarle a la persona la letanía de tus problemas, esperas no sólo que te perdone completamente por lo que le hayas dicho o hecho, ¡sino que te compadezca!

El perdón es una fuerza trascendente que te libera de mucho más que del individuo con el que tienes una penosa historia. El perdón te libera de un estado de conciencia del yo aferrado a una necesidad de justicia construida en torno al miedo a ser humillado, basado a su vez en experiencias de humillación previas. El perdón es esencial para la curación, porque requiere que renuncies a las necesidades de tu ego de que la vida encaje en tu personal modo de entender la justicia.

Presentaré detalladamente el modo de lograr este grado de perdón en el segundo capítulo y, en el sexto, hablaré más extensamente acerca de cómo es una ley mística que gobierna la vida entera. Pero desde ahora tiene que quedarte clara una cosa: no puedes razonar tu camino de perdón. El perdón es un acto irracional. Tienes que aprender a servirte de otra clase de poder interior para llevar a cabo esta transformación.

## EL DESAFÍO DE SANAR HOY

Aunque sanar no es fácil, y quizá nunca lo sea, dos factores interrelacionados son responsables en buena parte de redefinir nuestro abordamiento de la salud y del

potencial de curación humano. En primer lugar, estamos en plena «era de la energía» o «era psíquica», cuyo entramado incluye el estudio de nuestra naturaleza psíquica. En segundo lugar, hemos mezclado esa exploración con la búsqueda, igualmente apasionada, de la espiritualidad. El resultado es una epidemia de crisis espirituales erróneamente diagnosticadas como dolencias psicológicas.

Ambas cosas tienen que ver directamente con el modo en que abordamos hoy la enfermedad; reconocemos la crisis espiritual como una crisis específica, distinta de una crisis psicológica o emocional, aunque pueda manifestarse mediante la psique y las emociones. Si no lo reconocemos así, a menudo acabamos medicando una crisis que, de hecho, no requiere sedantes ni ansiolíticos sino dirección espiritual.

### *Presentando la Era de la Energía*

Ahora pensamos en nosotros no únicamente como cuerpos físicos, sino como «sistemas energéticos» que requieren varias clases de tratamiento. Nuestro sistema energético alberga nuestra psique, nuestras emociones y capacidades mentales, nuestra mente inconsciente o subconsciente y nuestro espíritu. Todos estos aspectos de nosotros mismos requieren modos de tratamiento y cuidados basados en sofisticadas filosofías de integración psicológica. Además, su tratamiento tiene que armonizarse con la curación de nuestro cuerpo físico.

Por si esto fuera poco, todavía no hemos aprendido a considerarnos plenamente seres «intuitivos». No hemos establecido aún un modelo de salud y enfermedad que determine la relación entre los reinos de lo físico y lo psíquico. Seguimos sin reconocer que ciertos desórdenes

se deben a traumas psíquicos o que son debidos a influencias macropsíquicas. Cuando digo influencias macropsíquicas me refiero a la contaminación energética, un tipo de contaminación imposible de medir, pero que está, no obstante, presente y es muy tóxica. Por ejemplo, vivimos en una atmósfera plagada de tecnología invisible. Imagino que si pudiéramos oír todos los mensajes de radio y de Internet viajando por el aire nos volveríamos locos. Pero aunque de hecho no oímos ni vemos todas esas transmisiones, todas esas ondas, estamos sintiendo psíquicamente esos datos mientras cruzan nuestro campo energético. Tendemos a pasarlo por alto porque nuestros cinco sentidos no pueden «razonar» con tal realidad. El problema queda literalmente fuera del alcance de nuestros cinco sentidos, así que lo descartamos con la idea de que «si algo no se puede ver, ni oír, ni saborear, ni tocar u oler, en realidad no puede perjudicarnos». Lo cierto es que todavía tenemos que desarrollar el mecanismo intelectual o psíquico para manejar lo que somos capaces de percibir intuitivamente, así que descartamos los datos procedentes de nuestra inteligencia intuitiva y confiamos en cambio en los «datos científicos» para guiarnos.

Yo sospecho, sin embargo, que esas redes masivas de comunicación generan un enorme campo de «radicales libres psíquicos» que penetran en los sutiles y porosos campos energéticos de la población. Los efectos a largo plazo de la guerra de Irak, por ejemplo, o el dramático, y podría decirse que traumático, declive de la economía han tenido sin duda un impacto colectivo en la salud psíquica de la nación, así como en el estado de sus finanzas. El estrés de la gente es palpable, mana de sus campos de energía como una lenta y densa niebla que llena la atmósfera colectiva con una sensación de terror. Todos notan el peso de esos radicales libres psíquicos, desde quienes ya abra-

zan la consciencia intuitiva hasta quienes reaccionan de un modo visceral... gente cuyos sistemas intuitivos están empezando apenas a despertar. Incluso es posible que el aumento de desórdenes energéticos —cambios de humor, ataques de ansiedad, incapacidad para concentrarse, trastornos del sueño, TDH e incluso puede que el autismo— esté influenciado por la combustión espontánea causada por el choque de la era de la intuición con la tecnología de la energía.

No reconocemos del todo aún los parámetros de la salud psíquica y el bienestar, a diferencia de los de la salud física y psicológica. Nuestra naturaleza psíquica e intuitiva no nos parece todavía lo bastante real para considerarla un factor reconocido de nuestra salud. Sin duda llegará el día en que lo sea, pero entretanto la ausencia de este banco vital de conocimiento y de la capacidad para evaluar acertadamente un desorden psíquico —no digamos ya de tratarlo— ha puesto a mucha gente en situación de peligro, porque está sometida a medicación cuando lo que necesitaría es un tratamiento mucho más sagaz por parte de alguien experto en reconocer los trastornos por estrés originados por el sutil e impersonal campo de la consciencia.

### *Crisis espiritual: una realidad de nuestros días*

Tampoco hemos reconocido la naturaleza precisa de la crisis espiritual como la «noche oscura del alma»,<sup>2</sup> como

2. Juan hace una convincente descripción de los momentos de la vida en que se desvanecen las consolaciones y orar es imposible. El deseo sigue presente, pero se ha agotado en el intento de liberarse de los ídolos. El teólogo Karl Rahner lo describe diciendo que «todas



un verdadero sufrimiento que experimentan innumerables individuos en nuestra sociedad. Tal crisis queda fuera del alcance de la razón; eso es, el sufrimiento del alma no tiene lugar en la mente, incluso si la mente es la que manifiesta la oscuridad del alma. Pero si nuestro sufrimiento está anclado en el alma, ¿cómo respondemos a eso en una sociedad donde lo sagrado no tiene valor clínico?

En el tradicional marco de un monasterio o un *āśram*, quien deseara realizar un peregrinaje interior, un viaje espiritual, lo más probable es que tuviera acceso a maestros espirituales, mentores o gurús, que conocerían los rigores de la senda interior y advertirían al buscador acerca de la experiencia de la disolución del ego que tendría lugar en la oscuridad una y otra vez.

¿Por qué está pasando esto ahora? Por una razón: porque la sociedad contemporánea nos ofrece un ingrediente único de nuestro tiempo: fácil acceso a refinados textos sagrados y a enseñanzas espirituales que inspiran el apetito por la vida interior, en una atmósfera que alienta la búsqueda de integración y curación psicológica y emocional.

---

las sinfonías de la vida permanecen inconclusas». En todas las relaciones, en todas las posesiones surge esta sensación de carencia. Esta frustración y la atracción por algo situado «más allá» es la inquietud que causa la permanente invitación de Dios a una unión más profunda. Juan de la Cruz asegura que el amor de Dios está en algún lugar, presente entre los desechos de la vida, pero que no será experimentado como amor al principio. Hace falta paciencia, confianza y perseverancia. El amor de Dios nos libera de los ídolos y restablece la salud del alma. El alma necesita pasar por un proceso de sufrimiento y lo incorrecto sería sanar esta condición de manera artificial o negarla. Hay que afrontarla, recorrerla con paciencia y estar atentos a la llegada del amor. Juan aconseja prestar «atención amorosa» en la oscuridad, ser un guardián en la noche. (*N. de la T.*)

Cuando nos abrimos al vasto territorio de la psique y el alma, el mundo interior empieza a consumir el mundo exterior. Sin el ojo agudo de un director espiritual experto, es fácil malinterpretar la crisis espiritual, y ésta puede acabar convirtiéndose en un problema psicológico.

La depresión espiritual se parece mucho a la depresión clínica, pero no es lo mismo. Las señales distintivas son cruciales, pero a alguien inexperto le cuesta verlas. De ellas depende interpretar la fuente de la depresión como un problema que requiere medicación o como un proceso de transformación que necesita más bien reflexión, debate sobre las fases de la noche oscura y comprensión de la naturaleza de la oración mística. He conocido a muchas personas que han sido tratadas por depresión y por otras dolencias cuando, de hecho, se encontraban en las fases profundas de una crisis espiritual. Sin el apoyo adecuado, esa crisis se encauza mal y desemboca en problemas para relacionarse con los demás, un problema con la propia infancia o un malestar crónico.

Además, hemos hecho del proceso de curación algo excesivamente gravoso y complejo. Hoy no es infrecuente abordar una enfermedad como una nueva relación absorbente y exigente, una en la que dicha enfermedad se convierte en el medio para alcanzar un fin, en un amigo que nos visita temporalmente, en una puerta hacia una nueva vida así como a vidas pasadas, en la motivación para sacar a la luz cada sentimiento doloroso del pasado, y en la inspiración para empezar a encontrarle sentido y propósito a nuestra vida. Aunque es comprensible que una enfermedad pueda impulsarnos a reevaluar lo que es importante, desmantelar todo nuestro mundo de golpe es una tarea hercúlea que incluso una persona totalmente sana infrecuentemente estará preparada para emprender.

Este modo de entender la enfermedad está también más allá de la lógica ordinaria y de la razón; da a entender que uno se deja llevar por el temor y el pánico más que por la voluntad de efectuar sólo las elecciones esenciales. La curación exige que te centres en los elementos de tu vida que requieren atención inmediata y que son esenciales para tu transformación sanadora.

### *El factor global y la salud*

Por último, debemos tener en cuenta de qué modo las cuestiones globales y psíquicas afectan a la calidad de nuestra salud. Hay tres puntos de presión psíquica fundamentales que forman ya parte de nuestras vidas, y que no van a desaparecer. Primero: los cambios se producen instantáneamente, mientras que hace apenas unas décadas encontrábamos consuelo en la ilusión de no ser conscientes de los sucesos que se producían en otras naciones. Ese punto ciego ha desaparecido definitivamente. Segundo: todos los cambios son mundiales, tanto por su impacto como por su magnitud. Somos un planeta profundamente consciente de las cuestiones medioambientales, las armas de destrucción masiva, la escasez de combustible y alimentos, y la interdependencia de los mercados financieros. Nos hemos convertido en una comunidad planetaria estrechamente relacionada, si bien es cierto que agresiva. No hay manera de volver a las políticas de aislamiento o de dominación. Tercero: el cambio tiene la profunda capacidad de afectar a los individuos, las familias, las comunidades, las naciones, las culturas y el entorno. Lo que quiero decir con esto es que los cambios que estamos experimentando en la actualidad tienen consecuencias externas que van más allá de la exposición a las nuevas tecnologías. Como comunidad global,

debemos afrontar la desintegración de los recursos planetarios así como cambios climáticos extremos. Que el cambio es profundo significa que nadie está al margen de lo que sucede en nuestro planeta.

Éstas son las condiciones de una nueva era, una época de intercomunicación con unas hebras tan estrechamente entretejidas que cada uno de nosotros debe considerar su papel en esta vida significativo para la vida en su conjunto. Una vez más, ésta puede parecer una postura poco razonable para las mentes ordinarias, pero ten en cuenta que el principio fundamental de la «literatura de la energía» es que los pensamientos y las actitudes son un poder primario del individuo. Hasta el momento esta verdad ha sido aplicada con más entusiasmo a la salud y a la curación, pero una verdad no puede limitarse a un solo aspecto de la vida. Si los pensamientos, las actitudes y las creencias son lo bastante poderosos para curar una enfermedad, ¿no podríamos enfocar de manera activa y con determinación nuestras intenciones positivas en la curación de este planeta? Los radicales libres psíquicos son una realidad, el resultado de los residuos de nuestro pensamiento negativo colectivo y de nuestras emociones desatadas, porque tenemos que elevar el listón de lo conscientes que queremos ser del invisible poder que poseemos. Ya no podemos permitirnos ser selectivos con esto y aplicar el pensamiento positivo sólo a nuestra salud personal pero no a todo lo vivo.

Está todavía por ver hasta qué punto estos cambios globales y psíquicos nos afectan, pero no cabe duda de que lo hacen.

La «razón» en sí misma requiere ser sometida a examen. Como especie, hemos ido confiando progresivamente más en nuestra capacidad de razonamiento para resolver los problemas como garantía de supervivencia.

Se ha convertido en algo rutinario reunir a los líderes mundiales en conferencias para que resuelvan problemas políticos o monetarios, o para dictar sanciones contra las políticas de otras naciones de modo que vuelvan a actuar conforme al código de la familia global. La creación de las Naciones Unidas fue el primer intento significativo de encontrar soluciones razonables a problemas mundiales tan catastróficos como el hambre, las enfermedades y la pobreza. Confiamos en esos foros, y en la capacidad de sus representantes y de otros líderes mundiales. Confiamos en que éstos tendrán el buen juicio de no cometer el acto final de locura de lanzar armas nucleares de alcance global. No es razonable, al menos para las personas cuerdas, que la humanidad pueda llegar a actuar de un modo tan absurdo, y todavía no hemos llegado a ese punto. Estamos en un punto «más allá de la razón» de nuestra evolución, lo que significa que el tipo y el alcance de los problemas a los que nos enfrentamos no pueden resolverse simplemente sentando a personas «razonables» a una mesa.

No podemos, valga de ejemplo, razonar con la madre naturaleza. No podemos sancionar el calentamiento global ni declarar la guerra a las capas de hielo que se funden en el Ártico para que dejen de fundirse. No podemos reunir la población de abejas, que está disminuyendo, y exigirles por ley que dejen de morir para que sigan polinizando nuestras plantas, no vaya a ser que padezcamos hambre por falta de regeneración vegetal. La razón de nada sirve cuando se trata de la madre naturaleza y, puesto que nosotros formamos parte del sistema de vida de la madre naturaleza, intuimos que eso es así. Notamos una presión psíquica en la atmósfera colectiva, una ansiedad compartida que es tanto personal como impersonal, como si la atmósfera estuviera preñada de desastres inminentes. Pero nuestros cinco sentidos siguen diciéndonos que el

mundo en que vivimos parece igual que siempre. Sólo intuitivamente sabemos que no es el mismo. Todo en nuestra vida está cambiando con gran rapidez, tan rápido que el mundo en el que nos despertamos es significativamente distinto del mundo en el que nos vamos a dormir todas las noches. Algunos se levantan por la mañana siendo millonarios, por ejemplo, y se acuestan siendo pobres. Mucha gente a la que nunca se le pasó por la cabeza que se vería en la indigencia se encuentra precisamente en esta situación crítica.

Actualmente estos problemas no son infrecuentes. De hecho, estos cambios de vida fulgurantes se han convertido casi en algo frecuente. Las personas que se encuentran en medio de estas crisis hubieran considerado tales sucesos irracionales hace apenas unas décadas. Pero la creencia de que la vida es un contínuum de sucesos razonables con consecuencias programadas y sin cabos sueltos tiene su origen en el miedo. Es más, te impide imaginar que puedas lograr cualquier cosa que la razón considere imposible, como curarte de una enfermedad que los demás consideran terminal. Para conseguir lo imposible debes desoír la voz de la razón y acceder a la parte caprichosa de tu naturaleza, esa que inherentemente disfruta con las posibilidades de la imaginación.

Considera que estamos viviendo un punto crucial de la historia de la humanidad, un tiempo de crisis profunda y de grandes oportunidades. Puede que no sea razonable suponer que tú puedes marcar la diferencia para un mundo en crisis por el modo en que emprendes tu propia curación, pero yo creo que es cierto. No tiene sentido para nuestras mentes lógicas que, sanando nosotros, la vida en su conjunto sane. Sin embargo, el poder de una semilla de mostaza puede mover una montaña; el poder de un destello ilumina la oscuridad; el poder de una persona leal a

la verdad se convierte en un canal para la gracia de la curación que beneficia a toda la humanidad. Da igual de lo que sanes, ya sea del pensamiento negativo o de un cáncer metastásico, el acto de curación de algún modo representa una diferencia para todos los habitantes del planeta. Ésta es una verdad que queda fuera del alcance de la razón, pero así sucede con todas las verdades místicas, y es por ello que dicha verdad tiene el poder de curar.

### EL FACTOR DE LA GRAVEDAD

Cuando pienso en la gravedad, me viene a la cabeza la imagen de Isaac Newton recostado al pie de un árbol mientras una manzana, que contiene simbólicamente la inspiración de ley de la gravedad, se desprende de una rama. Newton, por supuesto, está considerado uno de los pilares de la Ilustración y de la Era de la Razón, dos periodos que se solapan, comprendidos entre el siglo XVI y el siglo XVIII. Newton, así como sus predecesores, incluidos Copérnico, Galileo y Descartes, y contemporáneos como Locke y Spinoza —entre otros muchos científicos y filósofos destacados de este renacimiento del pensamiento—, se situó en el umbral de un despertar del poder de la mente que cambiaría el mundo occidental. A resultas de esta corriente de pensamiento, la sociedad europea sufrió una transformación demoledora, reaccionando a la superstición y la mentalidad mística promovida por la Iglesia medieval. El Renacimiento señaló el amanecer de una nueva era, una época que reformaría incluso los mitos celestiales acerca de la naturaleza de Dios. Si los sistemas celestes eran ordenados, si la Tierra de hecho daba vueltas alrededor del Sol, si leyes como la de la gravedad gobernaban todos los objetos que caían en una especie de ar-

monía universal, entonces Dios también tenía que ser un ser lógico. La razón era el poder que había que esforzarse por alcanzar, la cualidad primordial del ser humano.

Todo lo material tiene su equivalente simbólico en el reino arquetípico, que da sentido a todo objeto o fuerza física. Este sentido puede llegar a comprenderse interpretando los efectos del objeto o de la fuerza sobre el mundo físico. Otro modo de decirlo es que la ley de causa y efecto actúa en muchos otros niveles además del físico. Las fuerzas psíquicas y emocionales, por ejemplo, también tienen causas y efectos. En el reino de la ley mística, sin embargo, aunque la ley de causa y efecto funciona con la misma fiabilidad que en el reino de la ley natural, es mucho más porosa o está mucho más abierta a influencias que no existen en el reino físico. Gracia y oración, por ejemplo, tienen el poder de influenciar la dinámica de las leyes del reino místico. Algunos místicos eran capaces, de hecho, de «desafiar la gravedad» como resultado de su conocimiento de la ley mística y de su confianza en el poder de dicha ley. Se sabe que algunos levitaban en estado de éxtasis —como Teresa de Ávila— o tenían el don de la bilocación, la capacidad de estar en dos lugares al mismo tiempo. (Me referiré a las leyes místicas extensamente en el sexto capítulo.)

Entender que las leyes del universo, incluida la ley de la gravedad, pueden funcionar de manera simbólica, requiere que entrenemos la mente para percibir más allá de las limitaciones de la razón y de la lógica. En primer lugar, tenemos que comprender otros significados del término «gravedad», como son «seriedad» o «pesadez». Simbólicamente podemos decir que Newton descubrió la «ley de la seriedad» (la ley de la relación entre la razón y el simbólico «peso del pensamiento»), además de la ley de la gravedad. Desde luego que podemos decir que Newton



hizo un descubrimiento científico al identificar la ley de la gravedad, pero desde otra perspectiva mucho más intrigante, el caso es que Newton tuvo una experiencia mística durante la cual percibió una visión fugaz de la unicidad esencial del universo. Vio a través del velo ese día concreto de su vida para comprender el funcionamiento de una de las leyes físicas (a la que llamó ley de la gravedad) que refleja la verdad mística constante de que «lo que está en uno está en el todo». Él vio «el todo» ese día, y se dio cuenta de que todas las cosas están sujetas a una ley relacionada con el peso y la fuerza. Que aplicara su percepción mística a la ciencia formaba parte de su tarea, pero la consecuencia mística fue que el peso energético —el peso psíquico— empezó a transferir más «seriedad» al pensamiento y que la ciencia adquirió más y más importancia, eclipsando el valor del conocimiento emocional e intuitivo.

¿Cómo se traducen la razón y el «peso simbólico del pensamiento» en nuestra experiencia de vida cotidiana? Es muy sencillo. Piensa en una persona a la que consideres poco razonable. Te frustras porque, digas lo que digas o por lógicamente que le expongas tu postura, esta persona te manipula emocionalmente o se pone histérica o te ataca. (Seguro que conoces al menos a una persona que encaja en esta descripción.) Recuerda la rabia creciente y la frustración que sientes mientras continúas aplicando la lógica y siendo razonable, pero obtienes sólo respuestas ensimismadas y defensivas y te das cuenta de que la otra persona no ha escuchado ni una palabra de lo que le has dicho. Ahora deja que ilustre esta misma situación con un caso real.

Una mujer a la que llamaré Sara se casó por segunda vez a los cuarenta y tantos. El hombre con el que contrajo matrimonio se jubiló seis meses después de la boda,

mientras que Sara siguió trabajando. Tontamente, ella no había propiciado antes de la boda una conversación en profundidad acerca de las finanzas como suelen tener las parejas de mediana edad que se casan por segunda vez, aunque posiblemente eso no habría supuesto diferencia alguna.

Cuando llevaba unos cuantos meses retirado, su marido empezó a gastar sus ahorros despreocupadamente y de un modo escandaloso en cosas que siempre había querido tener. Lo justificaba diciendo que, ahora que estaba retirado y casado con una «mujer trabajadora», se creía con derecho a darse caprichos durante sus años dorados. En un solo año, no sólo había acabado con su plan de pensiones de casi 400.000 dólares, sino que había acumulado una deuda considerable.

La familia y los amigos de Sara le decían: «Habla con él. Consigue que entre un poco en razón. ¿No se da cuenta de lo que está haciendo?» Sin embargo, ningún «razonamiento», por extenso que fuera, habría conseguido que aquel hombre cambiara de postura, porque él estaba encasillado en la suya de «tener derecho a» y su mujer en la de la lógica y la razón. Piensa en este punto fijo como en un ancla de «gravedad», una marca en la línea temporal de tu vida en la que parte de tu energía se congela «en materia», lastrándote a consecuencia de una mala experiencia, un trauma o un abuso de poder que tendrás que solucionar en algún momento en los años venideros.

Cuantas más «anclas de gravedad» acumules, con más «peso» emocional, psicológico y mental cargarás. Para explicarlo en términos newtonianos: te vas lastrando en la «gravedad de la vida», incapaz de imaginar las alturas de la existencia mística o espiritual. Esas alturas quedan contaminadas por lo lastrado que estés por la negatividad, de modo que lo que podrías lograr o aquello en lo que

podrías convertirte en el reino de lo extraordinario empieza a parecerte cada vez menos real e inalcanzable.

Aplicar la razón y la lógica a la naturaleza del alma o a la naturaleza de Dios tampoco conduce a nada, porque estamos usando nuestra propia versión de la lógica para controlar nuestros miedos inconscientes. Puede que intentemos ver a Dios a través del cristal de nuestra falta de fe o de la necesidad de refrendar la fe que tenemos. O puede que busquemos un modo de controlar la aleatoriedad, la característica más temida de Dios. Nos preguntamos constantemente: «¿Dios hace tanto el bien como el mal?» O también: «¿Obra Dios de acuerdo con las leyes de la justicia terrenal y castiga sólo a quienes hacen daño?»

Son preguntas «razonables» que todos nos hacemos alguna vez, pero que realmente no tienen una respuesta razonable. Nadie tiene respuesta para tales preguntas, por mucho que nos gustaría descifrar ese código celestial. A consecuencia de esta incertidumbre, tendemos a creer que, si sólo hacemos cosas buenas, seremos recompensados con la bendición de la seguridad terrenal. Si este comportamiento mantiene el orden en el mundo, entonces seguramente funcionará de igual manera en el reino de los cielos, ¿no? Si no, ¿cómo vamos a encontrar la llave para negociar con la naturaleza aleatoria de Dios? No somos capaces de encontrar la llave, pero ni podemos volver a los días de las prácticas supersticiosas y ponernos alrededor del cuello amuletos de protección y encender velas pidiendo ayuda, ni podemos ignorar simplemente esta fuerza aleatoria y continuar con una vida de prácticas holísticas saludables con la esperanza de que con eso baste. En pocas palabras, la razón no es un defecto del diseño humano; simplemente, cuando tratamos de encontrar una explicación lógica para todo, las fuerzas cósmicas acaban

por agotar la mente racional con un aporte interminable de misterios y de fenómenos inexplicables.

La Ilustración inició un profundo avance en la emancipación del intelecto y, al hacerlo, hizo a la sociedad un gran favor derrocando el poder absoluto del Estado y de la Iglesia, y liberándola de una cultura profundamente influenciada por la superstición. La Ilustración permitió a la humanidad plantearse preguntas con menos temor a las represalias de la Iglesia y perseguir el conocimiento con la esperanza de que las respuestas cambiaran su modo de vida. No es de extrañar que la gente de hace siglos se enamorara perdidamente de la búsqueda de conocimiento y de la verdad. La aventura amorosa con la lógica, el intelecto y la ciencia que empezó hace siglos sigue prosperando y cobrando fuerza. A esos tempranos precursores debemos nuestro amor por la lógica y el orden, y nuestra necesidad de encontrar una explicación a por qué sucede lo que sucede, ya sea cósmicamente o de otro modo.

Pero, a medida que el amor por la razón y la lógica cuajaba, empezamos a rechazar otras capacidades más intuitivas. Las capacidades intuitivas aportaban datos que no podían ser probados, medidos ni cuantificados, así que no podíamos confiar en el pensamiento intuitivo. ¿Cómo íbamos a confiar en él? Era subjetivo y poco fidedigno: exactamente todo lo que la verdadera ciencia teme. Los avances científicos, médicos, sociales y militares daban saltos basándose en el conocimiento práctico. El pensamiento intuitivo y místico no podía competir con los recientes descubrimientos que salían de los laboratorios ni con las bibliotecas. El mundo occidental se decantó durante siglos por el poder de la razón, mientras que los místicos y los intuitivos retrocedieron a posiciones de menor autoridad social, si no de completo silencio. La

gran ironía es, por supuesto, que a la par de los muchos avances de la ciencia se perdió una gran cantidad de conocimiento sobre el alma y la psique.

Es fácil entender por qué el Renacimiento trajo el fin de una era esplendorosa de misticismo, en la que los místicos estaban influenciados no tanto por el apasionado amor por la mente y la razón como por el amor apasionado por Dios y el alma. Muchos de los místicos anteriores a la Ilustración fueron grandes pensadores, pero no perdieron su instinto místico mientras refinaban sus dotes intelectuales. Consiguieron mantener en pie de igualdad su mundo interior y el mundo exterior, y se mantuvieron en una posición de equilibrio que sin duda les sirvió. En Europa hubo muchos grandes místicos cristianos, como Hildegard de Bingen, Juliana de Norwich, Clara de Asís, Francisco de Asís, Juan de la Cruz y una mujer por la que siento especial cariño, Teresa de Ávila. Todos son conocidos por la riqueza de su vida interior, cuyo legado continúa siendo actualmente una bendición y una iluminación para millones de personas.

Muchos grandes expertos judíos en la Cábala y místicos musulmanes fueron perseguidos y expulsados de España y de otras partes de Europa durante la época de la Inquisición, pero se reagruparon en Oriente Medio y allí continuó su florecimiento. Mientras, en Asia, India y África, los místicos hindúes, budistas y taoístas, sometidos a menos presión por la «modernización», hicieron suyo ese legado y desarrollaron métodos muy sofisticados de meditación y oración en los que integraron prácticas físicas. Su particular tipo de experiencia mística «desafía la gravedad». Estos místicos, tanto los de la Europa medieval como los de Asia y Oriente Medio, tenían experiencias íntimas y directas de lo Divino. Tenían visiones y recibían instrucciones explícitas acerca de qué acciones

emprender y de cuándo escribir acerca de su vida interior espiritual. Teresa de Ávila solía tener visiones de ángeles y, en una ocasión, comentó que la visitaba un ángel, aunque no estaba segura de qué reino procedía y no le había dicho quién era. También solía tener visiones de Jesús, a las que alude en su obra maestra, *El castillo interior*.

A medida que la Era de la Razón progresaba, las experiencias místicas de estas personas extraordinarias se fueron haciendo menos frecuentes. Ciertamente es que los sucesos místicos con experiencia directa de lo numinoso persisten en todo el mundo, sobre todo en la tradición hasídica y cabalística del judaísmo, así como entre los grandes maestros sufíes y los yoguis de Oriente, pero en Occidente son menos frecuentes. El comienzo del amor por la razón de algún modo remodeló la relación de la humanidad con Dios y con el alma, y resulta evidente que tuvo un profundo efecto sobre la conexión, hasta entonces posible, entre los humanos y el cielo. Por muchas bendiciones que nos haya traído agudizar nuestro intelecto y nuestra capacidad de discernimiento, es obvio que comprometimos nuestra profunda conexión interior con lo sagrado cuando reemplazamos nuestra capacidad de percepción mística por la necesidad de tener lo que de hecho es imposible: un universo razonable y lógico.

Lo que está muy claro hoy es que, a pesar de todos los avances tecnológicos, hemos llegado al fin de la Era de la Ilustración y la Razón. Como los antepasados de la Ilustración, que alcanzaron el umbral de un punto de inflexión de la consciencia humana, también nosotros hemos llegado al final de una época y al comienzo de otra. Vivimos en un mundo turbulento y, aunque las sociedades siempre han tenido problemas, aquellos a los que nos enfrentamos actualmente son mayores y más poderosos que nosotros. No podemos negociar una sali-

da de la crisis ni resolver nuestros problemas económicos, políticos y medioambientales simplemente legislando. Los problemas que afronta la humanidad ya no son «razonables». Una crisis nuclear mundial es una crisis irracional. El deshielo debido al cambio climático es una crisis irracional para la que no podemos comprar una salida. Por lo que parece, tenemos que dar un giro hacia otro reino de percepción, un reino situado más allá de la razón convencional, para salir de los problemas que afrontamos. Tenemos que aprender a pensar como lo hacían los místicos. Tenemos que aprender a desafiar la gravedad. Para ello es necesario que desarrollemos nuestros recursos intelectuales y creativos, así como nuestra capacidad de percibir el mundo mediante el poder de nuestra alma. De este modo, lo que resulta imposible en el mundo físico de la razón y la lógica se vuelve completamente posible en nuestro mundo de gracia, leyes místicas, oración y divina camaradería.

Desafiar la gravedad está en nuestra naturaleza, lo está trascender las limitaciones de la mente racional y conectar con un reino interior de verdad mística. Siempre hemos ido en busca de esta verdad; siempre hemos buscado el modo de desafiar las leyes que nos atan al pensamiento ordinario. Para un Renacimiento de la mente, volvamos al punto de partida, al Renacimiento místico. Ha llegado el momento de aprender las verdades que gobiernan nuestra alma interior.