

Mapas para el éxtasis

Enseñanzas de una
chamán urbana

Gabrielle Roth

«Su historia y su método desafían
toda interpretación corriente.»
Joan Halifax



GABRIELLE ROTH
con JOHN LOUDON

Mapas para el Éxtasis

**Enseñanzas
de una chamán urbana**

La curación por el movimiento

Gabrielle Roth ha dedicado su vida a favorecer el crecimiento personal mediante el movimiento. Fue instructora de movimiento y trabajo corporal del Instituto Esalen en su momento de mayor ebullición. Allí trabajó junto a Gregory Bateson y a Fritz Perls, de quienes aprendió y a quienes enseñó. Trabajó con niños en centros comunitarios, con ancianos en centros para la tercera edad y con psicóticos en instituciones de salud mental. En la actualidad coordina talleres de teatro ritual y chamánico en Nueva York, donde ha formado su propia compañía de teatro.

Su singular método de trabajo le ha valido ser reconocida como una de las principales referencias del surgimiento de un neochamanismo en todo el continente americano.

Los momentos de éxtasis no ocurren como una excepción ni un accidente; son los momentos en que saboreamos lo que nuestra vida debería ser. El éxtasis es un ideal, pero también puede ser la obra de cada día, la integración del cuerpo, la pureza del corazón, la lucidez de la mente, la amplitud del alma y la vibración del espíritu que desembocan en la sanación más allá de toda sanación.

La figura de el/la chamán era para los pueblos originarios de América una fuente de curación. Gabrielle Roth propone un chamanismo creativo, contemporáneo, adecuado a estos tiempos turbulentos y a nuestro contexto urbano. Nos invita a hacer del crecimiento personal un ejercicio cotidiano, a salir de la inercia y la imitación de los demás para poder dar lugar a la imaginación y la inspiración. Sus mapas nos inician en los ritmos naturales que la vida cartografiando el camino que va de la chatura al despertar de nuestros poderes latentes y nos proponen tareas para descubrir al artista y al sanador que todos llevamos dentro.

Prefacio

A SEMEJANZA DE GABRIELLE ROTH, mi apertura inicial a Dios, al Universo y al éxtasis ocurrió por medio de la danza. Mi primera experiencia de entrega verdadera a una fuerza superior se produjo cuando abandoné mi cuerpo al éxtasis de bailar libre y espontáneamente a partir de una energía que fluía desde lo más profundo de mí. Eso fue hace muchos años, y desde entonces transito la senda de la danza, volviendo una y otra vez a mi cuerpo, a su energía natural, a sus sentimientos y movimientos, como la guía más segura para vivir cada momento con profundidad y sinceridad.

Cuando conocí a Gabrielle hace algunos años, la reconocí de inmediato como un alma gemela. Me sentí atraída a experimentar su trabajo y me encantó el hechizo semejante al trance que creaba en sus talleres, el cual permitía a los participantes contactar y expresar estratos cada vez más profundos de sí mismos. Nos hemos hecho buenas amigas, por lo que es un placer para mí presentarles su libro. Gabrielle Roth es una maestra única e inspiradora; su presencia y sabiduría impregnan estas páginas. Mapas al éxtasis me parece fascinante, fuerte y delicioso, y confío en que todos coincidirán conmigo al leerlo.

Shakti Gawain

Agradecimientos

IMAGINO QUE ME SERÍA FÁCIL consignar por escrito mi gratitud si le debiera poco a pocas personas, pero son muchas las que han tocado en profundidad mi vida y mi trabajo. En general, he recibido algo de cada persona con la que he trabajado. Mis maestros más importantes han sido mis alumnos. Sólo puedo dirigir siguiéndolos, y me han llevado siempre al sitio exacto donde necesitaba ir.

Mi deuda es enorme con toda mi familia. En especial con mi padre, por haberme iniciado en el arte de vivir y morir. Con mi madre, por su caudal permanente de apoyo y amor incondicional. No hay palabras que puedan expresar la profunda ayuda brindada por mi marido, Rob, al desarrollo de mi trabajo en general ya este libro en particular. Le agradezco por ser mi mejor amigo, mi maestro más sabio y mi colaborador constante, el que danza conmigo a través de todos los cambios. Agradezco a mi hijo, Jonathan, por ser mi canal más profundo hacia mi yo verdadero. Me honra ser su madre, y a menudo me siento humilde ante su sabiduría, parte de la cual se ha abierto paso hasta las páginas de este libro.

Tengo también una deuda de gratitud con Oscar Ichazo, por enseñarme a distinguir entré quien soy y quien no soy. No podría haber escrito los capítulos tres y cuatro sin sus enseñanzas.

Mi más honda gratitud al grupo Mirrors, espíritus hermanos con quienes trabajé y actué diariamente durante tres años, y cuyo coraje, honestidad y entrega al desnudar sus almas e interpretar su dolor me capacitaron para desarrollar el material que compone el

capítulo cuatro. Estos guerreros del Teatro Ritual dieron vida a una nueva dimensión de mi trabajo. Gracias, Jay y Amber Kaplan, Marcha Clark Peabody, Elliot Sobel, Melissa Rosenberg, Robert Amell, Ma Prem Lolita, Nirvesha y Bobby Milk.

También debo expresar mi reconocimiento a los músicos de Mirrors, grupo de artistas talentosos que a lo largo de los años me ayudaron a desarrollar el paisaje sonoro de mi viaje, permitiéndome profundizar mi comprensión de hacia dónde iba y cómo llegar. Gracias, Dolores Holmes, Otto Richter, Jeffrey Hoffman, Wendy Schubart, Eric Silverman, Joyce Leigh Bowden, Tim Boyce, Serpentine, Tim Scott, Bebop Brown, Gene Heimlich, y muy especialmente, Raphael, Roben Ansell y Gordie Ryan.

A lo largo del camino he recibido apoyo incondicional de Michael Murphy, Dick Price y Nancy Lunney, quienes me posibilitaron un laboratorio en el Instituto Esalen, donde desarrollé todo mi trabajo. Mi más sentida gratitud a Kathryn Altman, quien me ha bendecido continuamente con su apoyo, amor, casa, coche y vestuario. Su ayuda ha sido fundamental para llevar mi trabajo al mundo, igual que la ayuda de Eric Iverson y Roger Housden.

Mi gratitud particular para dos extraordinarios chamanes modernos: Jack Schwarz, por iluminar mi visión vez tras vez y por inspirarme a seguir adelante, y a Boris Grebenshikov, por compartir conmigo su proceso creativo, estimulando así profundamente el mío.

Lo más arduo ha sido poner por escrito mi trabajo, congelar en el tiempo algo que es esencialmente movimiento. Esto no hubiera sido posible sin la sabiduría y la sensibilidad de mi colaborador, John Loudon. Su confianza en mí y en este proyecto resultó tan importante como su enorme talento para la realización del libro.

Mi profundo aprecio por mi editorial, New World Library. Shakti Gawain ha sido una buena amiga y una excelente aliada; Marc Allen ha sido un hito de serenidad en mi lucha. En mi editora, Carol LaRusso, he encontrado una fiel servidora del corazón y del lector. Le agradezco su exquisita atención a los detalles de este trabajo y la multitud de risas que pudimos compartir tanto en las cumbres como en los valles del proceso creativo. También agradezco a todo el personal de New World Library por su generosidad de espíritu. En especial a Deborah Eaglebarger por mecanografiar y preparar el original con tanta velocidad y dedicación.

Luego están los amigos que, de un modo u otro, me apoyaron y alentaron el proceso de escritura. Gracias especiales a Yolande Villemaire, Harold Matzner, Philip Doughtry, Louise Riskin y Joanne Segd.

Mi amor y gratitud al personal del Cafe Latte/Double Espresso: Gil Segel, Ina Meibach, Lorrie Saltiman, Kate Redway, Joseph Chaikin, John Dark y Sondra Lee.

Los chamanes transmiten a su pueblo a través del signo, la canción y la danza, la naturaleza de la geografía cósmica que les ha sido revelado en sucesivos trances de mapas y bailarines de mitos, viven interiormente en un reino multidimensional que forma un continuo con la así llamada realidad ordinaria

Joan HaliJax ⁽¹⁾

Prólogo

En muchas sociedades chamánicas, si una persona acudía a un chamán o curandero aquejado de desaliento, desánimo o depresión, le hacía una de estas cuatro preguntas: ¿Cuándo dejaste de bailar? ¿Cuándo dejaste de cantar? ¿Cuándo dejaste de embelesarte por los cuentos? ¿Cuándo dejaste de encontrar consuelo en el dulce territorio del silencio?

Cuando dejamos de hacer todo esto, experimentamos la pérdida del alma. Bailar, cantar, contar cuentos y el silencio son los cuatro bálsamos curativos universales. Aplicando los principios del conocimiento chamánico al mundo actual, Gabrielle Roth, que ha dedicado la vida a investigar formas de transformación a través del proceso creativo, nos enseña a sintonizar, mediante una vivencia íntima del ritmo, con la energía que fluye en toda vida.

Mapas para el éxtasis nos inicia así en los cinco ritmos inherentes a todos nuestros actos, cinco expresiones energéticas que trascienden la consciencia: fluidez, stacatto, caos, lírico y quietud. A través del baile, la canción, la poesía, la meditación y el rito accederemos a un estado de conciencia mágico, previo al intelecto, donde la sanación y una absoluta transformación son posibles. Podremos, en definitiva, conectar con ese saber ancestral, despertar al presente y conocer una auténtica unidad de cuerpo, mente y espíritu. El resultado es el éxtasis... un estado en el que todo es posible.

Angeles Arrien
Antropóloga

Prólogo de Gabrielle Roth a la 2ª edición

Invitación a la danza de la vida

Fui a La iglesia, y no encontré a Dios,
musité toda plegaria
hasta que algo en mí clamó:
“Necesito ritmo para ser feliz”.
Enderecé mis rodillas y sobre mis pies
volví a la calle a mi oración de rock’n’roll.
Tengo que bailar,
tengo que bailar.

GABRIELLE ROTH ⁽²⁾

Crecí con rock'roll, comidas rápidas y subterráneos. Jamás visité culturas exóticas ni estudié técnicas tribales. Leo los diarios, voy al cine, me preocupa qué prepararé para la cena y voy a trabajar, como la mayoría de las personas. Sólo que para mí ir a trabajar es como emprender un viaje; un viaje a un plano de conciencia extático.

Este libro es un mapa para el éxtasis en todas sus formas. El éxtasis es mi "vuelo", un estado natural de puro ser. El éxtasis es mi experiencia de Dios. Es un estado de plena vitalidad y unidad de cuerpo, corazón, mente, alma y espíritu. Es lo que necesitamos para sanar nuestro desmembramiento psíquico. No podemos continuar divididos, el cuerpo contra la mente, la mente contra el corazón, o lo que fuere. Conozco el dolor del desmembramiento, de estar escindida de mí y contra mí. El éxtasis ha sido mi curación.

Nací para moverme y para enseñar a otros a moverse. A mover sus cuerpos. Sus corazones. Sus mentes. Sus almas. Su espíritu. Para salvar la brecha entre sueño y realidad, entre experiencia y potencial.

Mi trabajo es una unión de arte y sanación, que busca catalizar nuestra plenitud por medio de la danza, el canto, la poesía, el ritual y la meditación. A través del sufrimiento y de la experimentación he aprendido a transformar la vida cotidiana en arte sagrado.

Desde pequeña, mis energías fueron las de una sanadora: entraba en trance con facilidad, veía a través de los cuerpos, olía la muerte, sentía el nacimiento, sabía cuando alguien sufría y cómo guiado a través del dolor, me resultaba instintivo convertir el sufrimiento en arte. Arte de supervivencia, lo llamo.

Mi tarea consiste en despertar poder en las personas por medio del proceso creativo. Doy por supuesto que todas las personas son como yo: quieren despertar, liberarse. Liberar el cuerpo para experimentar el poder del ser. Expresar el corazón para experimentar el poder del amor. Vaciar la mente para experimentar el poder del autoconocimiento. Despertar el alma para experimentar el poder de ver. Encamar el espíritu para experimentar el poder de sanar.

El movimiento es mi medicina. El ritmo es nuestra lengua madre universal. Es el lenguaje del alma y, sin embargo, porque vivimos en gran medida separados de la fuente de nuestro verdadero poder personal, es un lenguaje olvidado. Vivimos en nuestras cabezas. Vivimos una idea de lo que somos. Pensamos que sólo somos nuestra personalidad. Pero un cuerpo sin alma no tiene ritmo. Una persona sin movimiento es apenas un bulto ambulante.

En mi opinión, todos somos bailarines. Todos llevamos dentro un chamán a la espera de despertar, listo para danzar sobre el filo de la realidad.

La curación chamánica es un viaje que requiere hacer a un lado nuestros roles habituales, nuestros guiones convencionales, e improvisar un camino danzante. Este camino nos lleva de la inercia del sonambulismo al éxtasis de vivir el espíritu del aquí y ahora. Demasiado a menudo nuestras vidas se canalizan automáticamente por pautas estrechas, seguras, basadas en rutinas mortales. Algunos queremos escapar de esto, soltamos y despertar a la energía encerrada en nuestro interior.

Para lograrlo es preciso vivir en los límites, entre las líneas demarcatorias, en algún lugar entre la materia y el espíritu, lo masculino y lo femenino, la oscuridad y la luz, el guía y el guiado, la quietud y el movimiento. Como equilibristas, nos aventuramos sobre el abismo de lo desconocido. Me gusta estar en el límite y llevar a otros conmigo. Este es mi trabajo; un viaje desde el gueto del ego a las extensiones del yo total, a un plano de conciencia que impregna la vida cotidiana en energía vital.

Este libro ofrece coreografías para danzar en el límite, no los pasos regimentados de la danza clásica, sino pautas orientadoras para la creatividad expresiva. Es un libro guía para la autoexploración, con mapas orientadores para que cada lector trace su itinerario. El objetivo es ponerse en marcha, despertar nuestra dimensión chamánica; desatar cuerpo, corazón, mente, alma y espíritu para descubrir al ser danzante, cantante, poeta, actor y sanador que hay en nosotros. Esto es experiencia extática.

Yo vivo para esta experiencia. He dedicado mi vida a trazar mapas que conduzcan a ella en todos los niveles del ser. Es un Desierto de Plata, un nivel de conciencia iluminador y visionario.

Cuando vislumbré por vez primera el Desierto de Plata, tenía nueve años. Me condujo Eva, mi primera maestra espiritual, aunque yo no lo haya comprendido sino hasta mucho después. Yo

vivía con mis padres cerca del Golden Gate Park en San Francisco, California.

Me encuentro jugando con algunos amigos en la calle. Nos lanzamos sin piedad sobre un gran seto contiguo a una casa. De repente, una mujer mayor surge de la casa y espanta a los otros chicos, que huyen despavoridos. Yo me quedo, hipnotizada por su energía y cautivada por su reprimenda extraña y suave:

-Niños, ¿no escuchan cómo gimen las hojas y las ramas? ¿No saben que sufren?

Me invita a tomar un té con ella. Sus ojos son túneles azules y su cabello es plata, su cuerpo es esbelto y flexible, su conversación se adorna de risas altas y suaves. La casa está inundada de música y aroma a sopa hirviendo en la cocina. Encantada, sé que he encontrado no sólo una nueva amiga, sino una amiga para una nueva parte de mi misma.

Pasamos tardes interminables tomando té y conversando. Ni siquiera advierto que aprendo más allí que en la escuela. Todo me resulta natural.

Sin embargo, es al morir cuando Eva me enseña lo mejor. Tengo una visión de su muerte durante una misa matinal. Asisto todos los días. Amo la soledad, la quietud de la vieja iglesia católica. Sólo yo y un grupito de señoras de negro frotando y desgranando las cuentas del rosario. Esa mañana especial, mientras el sacerdote daba la comunión, veo algo moviéndose sobre su cabeza. Se parece a un águila. Se parece a Eva. Es una sombra traslúcida de ella y ríe tan fuerte que estoy segura de que el sacerdote la oye, pero él ni siquiera pestañea, no tiene idea de lo que pasa, y es entonces cuando sé que Eva se muere. Me sopla un beso mientras me esfuerzo por contener las lágrimas.

Estoy aterrorizada. No vaya la escuela. Corro a su casa y la encuentro bien viva. Le cuento lo que vi y ella, en esa

forma sorprendente que le era tan propia, me convence de que la muerte no es negativa. No puedo concentrarme en sus palabras ni darles sentido lógico alguno. Todo lo que entiendo es que la muerte es una suerte de receta exótica, un método maravilloso para preparar una torta.

Su energía comienza a volcarse hacia adentro. Nuestros encuentros se pueblan de silencios. O música. A veces Chopin, a veces Frank Sinatra, a veces un lamento gitano. Poco a poco Eva se traslada a su dormitorio. Es un traslado permanente. "Entra y sale", pienso. Una tarde, mientras le leo, el color de la habitación comienza a cambiar. Lentamente se baña de plata. Veo una hebra de su cabello plateado extenderse desde su cabeza y penetrar profundamente en mí. Disfruto del resplandor plateado que me baña, una meditación sin esfuerzo, una tranquilidad extática. Me siento como si flotara en otro nivel, como transportada a otro lugar. Creo estar en el ciclo.

Eva está muerta. Su espíritu se ha ido. Le cierro los ojos en la forma en que ella me dijo. Y continúo leyéndole. No me quiero ir. Cuando me voy, cierro la puerta y no miro hacia atrás. Tal como ella me pidió.

La muerte de Eva, para mí, significó un comienzo, una iniciación a una nueva forma de ver la vida y la muerte, una manera de disolver, al menos momentáneamente, las fronteras entre cuerpo y alma, entre el ahora y la eternidad. Fue mi primer encuentro con el éxtasis.

Encontré el Desierto de Plata cuando niña, pero como la mayoría de las personas, lo perdí al crecer. Nuestra cultura no valora el éxtasis, ni siquiera cree en él. Demasiado temprano, el alma ya sufre de inanición.

Nuestros cuerpos quedan presos de esquemas. Nos entumecemos por la repetición. Nuestro corazón también se rigidiza y adopta

rutinas automáticas. Muy pronto nos embotamos, insensibles a lo que sentimos en realidad y nuestras mentes terminan cegadas por supuestos incuestionados y actitudes rectoras que no nos permiten ver qué hay más allá ni explorar el mundo en su plenitud. Nos programamos para el aburrimiento.

Mucho antes de sospecharlo, mi compromiso con la danza fue mi forma de contrarrestar con energía y movimiento esas tendencias a la inercia. Desde un principio descubrí que al bailar trasciendo mi personalidad. Esta no puede seguirme, no tiene sentido del ritmo, actúa como un robot programado sólo para ciertos patrones de movimiento. Cuando danzo, rompo las ataduras, invento mis propios pasos, dejo que el ritmo impregne mi alma, me deslizo como un surfista sobre olas de música, me lanzo sobre mis propias barreras, las atravieso, las rodeo, amplío todo lo que conozco, visito regiones donde nunca estuve. Por medio de la danza he viajado a través de mi cuerpo hasta el corazón, más allá de mi mente, hacia otra dimensión de la existencia, a la que llamo éxtasis, comunión total con el espíritu.

Moverme con el espíritu me ha enseñado todo lo que sé. Y todo lo que sé es que el movimiento extático es potenciador y curativo. Mi método, mi locura chamánica, no proviene de los libros, sino de vivir y danzar. Mi laboratorio ha sido el auditorio, el estudio, la pista de baile, el teatro, las calles. Ha sido una larga iniciación.

Durante mi adolescencia padecí anorexia, llevando al extremo la división entre cuerpo y espíritu. Mi crisis se originó en la sensación de que debía elegir entre el cielo y el infierno. Mi cuerpo era el infierno, luchando contra la pasión de mi sexualidad emergente. El "placer" que obtenía pasando hambre se me antojaba celestial. Buscaba el espíritu. Vivía en la frontera entre la vida y la muerte, entre el autodesprecio y un vago anhelo. Cuando por fin rompí este esquema autodestructivo, elegir la vida fue una decisión radical, aun cuando tuviera que danzar en los límites.

Al principio de mi viaje, de una manera u otra, me llegaron maestros. Mi iniciación comenzó en parias de recreo y centros para la tercera edad. Para costear mis estudios superiores, enseñaba danza y teatro a niños y ancianos en varios centros de recreación. Al menos, eso creía hacer. Esas personas fueron mis primeros maestros zen. Me enseñaron a guiar siguiendo. Era imposible "controlar" a trescientos niños en un patio o a cincuenta estudiantes, cada uno con su propio mundo de ideas fijas. Imponerles mis grandes planes, aquellos que me había costado media noche elaborar, resultaba inviable a menos que a ellos se les ocurriera seguidos (como de vez en cuando ocurría). Para conservar mi cordura, la mayoría de las veces debía hacer a un lado mis brillantes ideas y fluir espontáneamente, creando movimientos y danzando a partir de la energía existente en la sala o el patio. Terna que sacados de donde estaban. Los seguía en sus propios tiempos, y encontraba magia.

Fue allí, prestando atención a sus movimientos, a los cambios repentinos de inmensidad y estilo, donde descubrí por primera vez los ritmos por los cuales fluye la energía. Los niños, en particular, cambiaban con mucha rapidez, y yo tenía que seguirlos: me encontraba contándoles un cuento, al instante siguiente inventándoles un nuevo juego, al rato explicándoles porqué dos perros estaban pegados, luego dirigiendo un partido de béisbol y, de pronto, algún pequeño lloraba y debía consolarlo. Era como un curso intensivo de improvisación, intuyendo al momento qué hacer con exactitud, creando algo especial a partir de algún mínimo indicio, un accidente, una confrontación. La mayoría de los niños y los ancianos, cada uno a su manera, me inspiraban a ser nada más que yo misma. Cuando miro hacia atrás, comprendo que mi verdadera tarea consistió en mantener su energía canalizada en direcciones positivas y creativas.

Me han contratado para enseñar danza a los pacientes del Hospital Estatal de Agnew. Mi clase está integrada por esquizofrénicos. Aquí estoy, en una sala que alberga a

unas treinta personas, cada una absorta en su propia realidad. Un muchacho dirige su propio partido de béisbol. Otro baila el hula-hula. Otro dirige un tránsito imaginario.

¿Cómo le enseño a bailar a esta gente? ¿Qué pasos pueden imitar? Ninguno se siente como en casa en su cuerpo. Apenas respiran, sus miembros cuelgan flácidos, sus miradas vagas; salvo algunos espasmos de actividad, son como pesadas bolsas de carne.

La respuesta llega cuando me rindo ante la evidencia de que en realidad no puedo enseñarles "danza". Todo lo que puedo hacer para ayudarlos es atraerlos hacia el movimiento, poner en marcha sus realidades. Ellos inventarán sus propios pasos.

Me meto en sus mundos personales y empiezo a coreografiar sus fantasías. Todos nos movemos de una base a otra agitando bates invisibles, bailamos el hula-hula y dirigimos el tránsito congestionado. A su tiempo, todos se ponen en movimiento, representando fantasías propias y ajenas, mientras yo me deslizo sobre las olas de su energía lo mejor que puedo.

Vivía a caballo entre dos mundos. Por un lado me preocupaban mis estudios, en los que mis impulsos creativos eran "educados" y me sentía completamente fuera de lugar por estudiar temas que no me importaban en lo más mínimo. Por otro lado, para mantenerme, trabajaba con niños, ancianos y enfermos mentales, y esto mantenía vivo mi espíritu. Ellos me enseñaban a ser abierta, sensible. Escuchaba sus historias, sentía su dolor, veía sus heridas psíquicas y hacía todo lo posible por acompañarlos. Fue con ellos con quienes tuvo lugar mi verdadera educación.

Comencé a soltar mis ataduras culturales y a comprender las conexiones entre el cuerpo, el corazón y la mente cuando, luego de graduarme, viajé a Europa, donde viví tres años. Al llegar, apenas conocía algún otro idioma, salvo alguna que otra

expresión en tiempo presente, para cubrir mis necesidades. Empecé a sentirme un espíritu libre, desligada de las presunciones y expectativas con que había crecido. El pasado no existía. No sabía hablar en pretérito y no tenía pasado alguno con las personas que encontraba. Podía reconstruirme de cero a cada minuto. Por primera vez en mi vida no era la hija, amiga, alumna o maestra de nadie. Estaba sola, sólo yo, y eso me entusiasmaba: tenía la posibilidad de ser libre para ser yo misma.

En Europa, el arte se convirtió en mi obsesión. Vivía en los museos, consumía el arte en su totalidad, absorbía cada cuadro y escultura en busca de los mapas de mi alma. Encontré trabajo como modelo artística, para lo cual no se requerían idiomas.

Sentada inmóvil en el medio de una sala de techo alto y paredes de piedra, dejo capturar mi imagen, constantemente redefinida desde miles de perspectivas. Luego de cada sesión, recorro la sala asimilando los cientos de visiones de mi cuerpo, de mi yo. Algunos me captan en pasteles suaves y trémulos, otros en audaces pinceladas al óleo. Hay quienes me ven como un collage y quienes como una línea ondulante. Para algunos soy un pájaro en vuelo o un cervatillo herido; para otros, una antigua gata egipcia o una ágil tigresa. Hermosa, fea, mala, buena. Algunas imágenes me gustan, otras no. Soy todas ellas, y a la vez ninguna. Al posar como modelo, aprendo inconscientemente a desapegarme de mis propias imágenes vacilantes de mí. Comprendo que todas pueden ser verdaderas, pero ninguna permanente. Me sorprende que esta comprobación no me sumerja en una desesperanza nihilista. Por el contrario, siento oleadas frescas de una fuerza superior a todas esas pequeñas imágenes de mí misma. De a ratos, me zambullo en mi alma.

Comencé a ver con más claridad que el arte no es sólo un realce ornamental de la vida, sino un camino en sí mismo, una vía de escape de lo predecible y convencional, un mapa para el autodescubrimiento. Por entonces era nada más que una intuición, hasta que pude vivirlo y utilizarlo.

Antes de viajar a Europa había estudiado danza casi toda mi vida. Mi instrucción era muy tradicional, centrada en la forma. Dependía de espejos, técnicas, giros y malditas puntas de pie. Privaba de alimento a mi cuerpo y me atenía a la única forma en que las cosas debían hacerse.

Danzar significaba imitar, ya fuera ballet, danza moderna o el funk de James Brown. La atención siempre recaía en los pasos de otra persona. Se me hacía cada vez más difícil sentirme bien con la danza en la medida en que ésta quedaba supeditada a lo correcto e incorrecto. Resultaba "correcto" mover mi brazo hasta cierta altura en determinada forma e "incorrecto" dejado ir adonde quisiera. Salía desesperanzada de las clases, recriminándome no ser una Martha Graham. Por cualquier motivo, las clases siempre terminaban demostrándome que yo no era lo bastante capaz.

Mientras tanto el reloj corría. Las opiniones convencionales me decían que sólo sería capaz de bailar hasta los treinta; después declinaría, sería desplazada.

Europa empezó a cambiarme las cosas. En España mi espíritu principiante desplegó realmente sus alas y echó a volar. Nació una nueva danza. Una vez más me sentí transportada al Desierto de Plata. Fui iniciada por dos mujeres, ninguna de las cuales dijo una palabra, sino que me transmitieron todo lo que necesitaba saber por medio de sus cuerpos plenos de espíritu:

Recorro a pie un pequeño poblado español. Camino viejas avenidas con portales como tesoros secretos de España y callejuelas estrechas que se abren a terrazas,

jardines y plazas. Desde una indescriptible arcada escucho el rasgido de una guitarra invisible. Me siento atraída y penetro en ese santuario interior.

En la intimidad sombreada de un jardín, un anciano sentado sobre un muro bajo toca la guitarra. Sus ojos están cerrados. Una mujer mayor está de pie junto a él, los ojos también cerrados. Lentamente, comienza a bailar absorta. en su propio movimiento, sin más pareja que la música. Su danza me eleva. En un instante, todas mis preocupaciones sobre la edad, el tiempo y las reglas de la danza se desvanecen. Al verla danzar comprendo que el cuerpo es pareja del espíritu. La edad no menoscaba este matrimonio vital; por el contrario, lo profundiza. Varón y mujer, música y movimiento, cuerpo y espíritu, una armonía fluida que se hace más potente con el tiempo. La danza, el arte del movimiento que nos unifica en forma dinámica.

Esa noche vaya un tablado a ver a una auténtica bailarina gitana. Sentada en el aire sofocante, huelo un aroma a jazmín, tan fuerte que casi puedo tocarlo. Mientras bebo una ginebra con hielo, contemplo el desnudo escenario de madera.

Con el primer acorde de guitarra, la Chunga irrumpe en el escenario. Es total. Pura pasión, energía desenfrenada. Tiene ojos de cristal y el porte de una estatua erguida durante mil años a las puertas del Mediterráneo. Como un diamante de un sinnúmero de facetas, irradia múltiples profundidades. Es una presencia total, un relámpago del más allá que domina el proscenio sin adornos con los pies y el alma desnudos.

La Chunga me parte, abriéndome. Su trance eléctrico enciende mi éxtasis, su energía desbordante me desata para entregarme a la danza con abandono. Quema mi personaje cargado de culpa, disminuido, negativo y ambivalente, esa enclenque imitadora en la que me convierto con tanta facilidad. Con sus pies

relampagueantes, la Chunga pisotea mi "pecado original" y me siento arrebatada al Desierto de Plata, empapada en el resplandor rojo sangre de un crepúsculo mediterráneo. Me estremece y aterroriza conocer el poder de la pasión desatada. Y no hay vuelta atrás.

La Chunga fue el disparo que hizo estallar mi personalidad construida con tanto esmero y permitió que mi alma se derramara al tiempo real. España fue la Sagrada Comunión para mi espíritu hambriento.

Aunque nunca hablé con la Chunga, en un sueño ella selló su mensaje: luego de veda bailar luchaba para abrirme paso hacia ella entre la multitud. Casi sin aliento, la encontraba por fin reclinada contra un árbol, con las manos a su espalda.

-Chunga-le dije (en mi sueño yo hablaba castellano)-deseo tanto bailar como tú.

Ella descartó mi súplica con una réplica:

-Pues entonces baila como tú misma, tonta.

Este permiso para danzar con pasión por siempre sacudió mi inercia inconsciente y mis cuidadas imitaciones y me abrió las puertas a la danza intuitiva de mi alma. En ésta nadie conocía los pasos, ni siquiera yo. Tan pronto como asumí el compromiso de moverme dejando simplemente que mi interior fluyera, eliminé la necesidad de vivir de acuerdo con formas y expectativas creadas por otra persona. Entré en el terreno de la danza extática.

La danza extática se convirtió en mi forma de abandonar mi personaje para internarme en el alma. Cada vez que me quedaba atascada en la mente, hacía cualquier cosa por bailar, por escapar de los confines seguros y aburridos del ser racional. No imaginé que pasaría la vida llevando a otros conmigo.

A mediados de los años sesenta volví de Europa a los Estados Unidos para enseñar historia norteamericana y teatro a alumnos secundarios. El país estaba tenso: disturbios raciales, sentadas y manifestaciones. Tras el trágico asesinato de Martin Luther King Jr., un enorme contingente de alumnos negros marchó masivamente y en silencio por el colegio. Este sombrío ritual conmovió a la mayoría de los alumnos blancos y al personal. Mis alumnos de los cursos inferiores y superiores, en su mayoría blancos, me consideraban una persona adulta conocedora de mundo y me pidieron que les enseñara historia de los negros y les explicara qué sucedía. Deseaban entender.

¿Cómo podía enseñarles? Recordaba tantas historias de negros y blancos que me dolía el corazón. Tenía muchos amigos y amigas negros, pero yo jamás lo había sido. Sólo conocía la vergüenza de ser blanca. ¿Cómo enseñarles historia de los negros?

Actué por instinto:

Durante seis semanas nos dedicamos a estudiar los acontecimientos recientes, la historia de la esclavitud en los Estados Unidos, la segregación racial y las causas de la violencia y los estallidos revolucionarios, como el del distrito de Watts en Los Angeles. Con dolor y honestidad, ventilamos nuestros prejuicios personales en busca de las fuentes de nuestras actitudes más arraigadas. Repartí un texto programado acerca de los negros en Estados Unidos, elaborado por el Laboratorio de Investigaciones Conductistas. Este incluía datos históricos y estadísticas sociales que desembocaban en una prueba del tipo verdadero/falso. Les dije que cualquiera, incluso alguien que jamás hubiese asistido al colegio, podría pasar el examen, y que como favor, basaría la calificación para aprobar el curso en esa prueba (los alumnos de años superiores necesitaban aprobar para graduarse).

Llegado el día del examen no les doy la prueba prometida, sino una llamada "Menudos de cerdo", con preguntas tales como: 1) ¿Cuánto tiempo deben hervirse los menudos para que queden tiernos? 2) ¿A cuánto asciende la pensión de una mujer con una persona a cargo? La prueba había sido preparada por un grupo de educadores negros, molestos porque la mayoría de los exámenes pautados eran parciales y reflejaban un entorno social blanco. Nunca voy a olvidar la reacción de Howard Schwartz. Desde el jardín de infantes aprobaba todo con sobresaliente. La suya fue la primera mano que se levantó, la primera voz de protesta: -Señorita Roth, esto no tiene ninguna relación con el texto ni con el programa de este curso -su angustia era pánico.

Lo interrumpí en forma tajante:

-Howard, estoy segura de que eres un experto en historia de los negros. Siéntate y termina la prueba.

No podía creer que esto le pasara a él, manchar su brillante currículum con un examen descolgado.

Sólo aprobaron tres de los 175 alumnos. Durante dos días anduvieron abatidos, deprimidos e irritados. Se sintieron engañados, traicionados, y creyeron que no podrían continuar sus estudios. Al tercer día, llegué a clase sorprendida de que todavía confiaran en mí y de que no se hubieran quejado ante sus padres ni ante las autoridades. ¿Por qué les hacía esto? ¿Cómo podía ser tan injusta? ¿Por qué les prometía una prueba sencilla basada en el texto y luego les salía con una sorpresa? Recorrí la clase con la vista y les pregunté:

-¿Querían que les enseñara historia de los negros? Bien, díganme, ¿cómo se siente ser negro?

Sus pautas de percepción se sacudieron. Comenzaron a ver el mundo de un modo nuevo, desde otro ángulo. ¿Qué lección más importante de historia de los negros podía enseñarles que la propia experiencia de la injusticia?

Al día siguiente les tomé la prueba prometida.

Caminaba siempre en el límite, exponiéndome al desastre, trabajando bajo la superficie, utilizando el drama, el shock, el humor, o cualquier cosa que me sirviera de tambor para crear movimiento y cambio. No tenía la más mínima idea de lo que estaba haciendo, pero fuera lo que fuese, tenía que hacerlo. Era tiempo de aprender mi oficio, aunque nadie, y mucho menos yo, sabía de qué se trataba. Por eso una y otra vez perdía mi rumbo, para luego volver a encontrarlo.

Llegado el momento, abandoné la enseñanza porque lo único que deseaba era bailar, aunque no me alcanzara para pagar el alquiler. Tenía que arriesgarme. Ahora, en vez de tres clases por semana, tomaba tres por día. Durante el día me sometía a las demandas de la forma. A la noche, me abandonaba a la pasión de la danza extática. Nunca se me ocurrió que podía interpretar o enseñar este tipo de danza informal. La única opción que creía factible era la de convertirme en bailarina profesional. Pero Dios tenía otros planes. Misteriosamente, comenzó a fallarme una rodilla. Una antigua lesión causada por el esquí me desplazó de la "interpretación" a la "enseñanza". Los médicos me dijeron que jamás podría volver a bailar. Todo indicaba que pasaría el resto de mi vida en un cuerpo incapaz de bailar. Fue el golpe final.

La consiguiente depresión en que caí me llevó a Big Sur a tomar cursos de sensibilización, pero la persona que dirigía el grupo era tan insensible que abandoné y me fui a los baños. Al abandonar, encontré lo que buscaba.

Es mi primera incursión en los vilipendiados baños del Instituto Esalen. Estar desnuda me pone nerviosa. Me siento ridícula e incómoda mientras mis arqueados pies desnudos bajan los escalones de piedra. Doblo la esquina y me encuentro de repente con un hombre mayor, parecido a Santa Claus, haciéndole "volar los sesos" de

placer, como él diría, a una dama exactamente dentro de la piscina de agua caliente. Aferro mi toalla, doy media vuelta y huyo precipitadamente sobre mis pasos. Me encierro en mi habitación a fumar un cigarrillo tras otro hasta la hora de comer.

El hombre se sienta a mi mesa. Reprende a una mujer por pedirle que le pase la sal y de pronto se vuelve hacia mí y me dice con fuerte acento alemán:

-¿Qué tenemos por acá? ¿Una estrella de cine?

Le devuelvo la mirada sin perder un instante.

-No; hago películas. Mi especialidad es el sexo en piscinas de agua caliente, presentando a viejos verdes.

No hay respuesta. Sostenemos la mirada hasta que él estalla en carcajadas.

No terna idea de que acababa de conocer a Fritz Perls, el padre de la terapia Gestalt. Resultó que a Fritz le encantaban las personas dedicadas a la danza. Le fascinó el hecho de que yo hubiera enseñado danza a niños en patios de recreo, a ancianos en centros para la tercera edad, a esquizofrénicos en institutos de salud mental y a drogadictos en casas de rehabilitación. Por entonces, yo consideraba estas actividades como trabajos comunes y corrientes que me ayudaban a costear mis estudios. Pero él consideraba que trabajar con esas personas demandaba vivir el aquí y ahora, y eso era todo lo que le importaba.

En su trabajo, Perls desterraba la terapia del pasado y la situaba en el presente. Hacía que las personas pusieran todo en tiempo presente, fueran traumas tempranos, sueños recurrentes, relaciones anteriores, heridas o rabias. Todo lo que sucede, sucede ahora. El pasado es presente; el futuro es presente. Vívelo.

Vio en mí características semejantes. Yo jamás había considerado mi trabajo como curativo o terapéutico, pero Fritz hizo la conexión de inmediato. En seguida me invitó a enseñar movimiento a su grupo de terapia gestáltica. Jamás me había

sentido tan asustada frente a un público; no podía bailar, y se suponía que debía enseñar. Como fuese, me lancé.

Llego con cincuenta discos, tres varillas de incienso y por lo menos diez planes. Hay cuerpos por toda la habitación, sentados, parados, recostados sobre la pared, hablando u observándome con cautela.

Me precipito sobre el equipo de música; me siento tan tímida como una bailarina adolescente. El equipo no funciona. Pánico. Se me vienen abajo todos los planes. Siento en mi espalda las miradas de la multitud desafiante, urgiéndome a hacerla mover.

Desesperada, me vuelvo para ver a mi enemigo, cuando escucho un mantra que me golpea el cerebro: "Danza, sólo danza".

Entonces empiezo a moverme y las palabras salen solas:

-Muy bien, acuéstense y dejen que sus cuerpos se hundan en el piso. Abran las piernas, relajen las manos, suelten la mandíbula. Perciban su respiración, déjense llevar por ella, como un surfista sobre una ola, hasta el centro profundo de su ser. Ahora, muevan sólo la mano derecha... Bien, ahora la izquierda... Abran y cierren ambas manos... Abran y cierren la boca... las manos... las piernas... Encójanse como una pelota... Abran... Cierren... Ahora de a dos... Avanzamos por las distintas partes del cuerpo. Seguimos el cuerpo como un mapa hacia un sentido más profundo del yo.

Se abría una nueva dimensión en mi trabajo. Me convertí en la especialista en movimiento residente en Esalen. Corrían los años sesenta, todo era posible. Tenía lugar una revolución, y yo estaba en el centro.

Estoy en la terraza de Esalen. Es de noche. Llevo meses viendo bailar a otros y seduciéndolos para que se muevan, siempre con miedo de bailar yo misma. Me

atormentan los recuerdos de médicos hablando de clavos en los huesos y operaciones de rodilla.

Bajo la luna llena las montañas se derraman sobre el mar. La terraza está abarrotada de cuerpos, algunos de pie, otros sentados, todos atentos a los percusionistas de Big Sur que se disponen a tocar.

Cuando comienzan a batir los parches, el aire se electrifica. De pronto hacen un cambio y el ritmo comienza a latir en mi cuerpo, sacudiéndome la inercia. Me siento arrastrada desde las sombras, todo me incita a danzar.

Cada uno de mis temores desaparece bajo el pulso vibrante de los tambores. Olvido mi rodilla. Olvido que no puedo bailar. Nada puede impedir que mi espíritu se mueva, ni siquiera mí cuerpo. Me entrego, arrebatada en un remolino de movimiento, hasta lo más profundo del más intenso trance extático que haya experimentado. Me abro paso hasta penetrar en el espíritu mismo de la danza, dejando atrás toda forma. Mi danza y yo somos una. Es "mi" danza, mi cuerpo vuela. Soy un cuervo que lleva el dolor de los niños en sus alas de ébano, una loba que aúlla al filo de la noche. Mi forma cambia y cambia, y yo la sigo hasta el Desierto de Plata.

Descubrir queme podía mover aunque no pudiera "bailar" fue para mí un momento de verdad intensa, impar, precisamente lo que desde hacía años enseñaba a otros. Había viajado a las tierras del espíritu y renacía. Mi crisis curativa terminó en mi trance extático. El éxtasis que encontré era el que todos buscaban. Me volví una obsesionada por trazar el mapa de mi viaje de ida y vuelta para poder llevar a otros conmigo.

La única persona a quien podía hablarle de todo esto era Fritz. Nos hicimos buenos amigos. Un día me encontró leyendo su libro *In and Out of the Garbage Pail* (Dentro y fuera del cubo de la

basura). Me arrancó el libro de las manos y lo arrojó por el barranco a las aguas del Pacífico mientras gritaba:

-¡Escribí esto porque no sabía bailar!

No mucho después, sorprendí a Fritz en plena tarea de sacudir las ideas que de sí misma tenía otra persona; gesticulaba frenéticamente, retorció su cara en una docena de máscaras, cada una perteneciente a un personaje hecho y derecho. Le dije:

- Eh, Fritz, ¿quién dijo que no puedes bailar?

Por sobre todas las cosas, Fritz me dio un mensaje simple: "Veo quién eres. Veo qué haces. Hazlo".

Durante los tres años siguientes, Esalen funcionó como laboratorio intenso para el desarrollo de mi trabajo. Por mi taller desfiló un constante flujo de cuerpos: futuras modelos cinceladas en sus vaqueros, los gurúes del momento, egos atrapados en marañas de cadenas de oro, rostros recién salidos de las páginas de Life. Vi a los privilegiados, los envidiados, los que van a la última moda y lo tienen todo. Doctores, abogados, psiquiatras, estrellas de cine, todos tensos, todos sufrientes. Ahí estaban los depositarios del sueño americano, haciendo cola, esperando gritar, esperando abrirse paso, a fuerza de puro ritmo, fuera de su pesadilla de aire acondicionado.

Una vez que les quitaba las palabras, cualquier cosa que tuvieran "armada" comenzaba a desmoronarse. No sabían cómo sostenerla ni cómo dejar que se derrumbara. No eran capaces de seguir el ritmo de la música ni de sentir el ritmo de sus corazones. No podían mirarse mutuamente a los ojos ni se permitían llorar. Enganchados a la velocidad y la imagen, no podían simplemente estar ahí cuando no había dónde ir ni nada que exhibir.

En estas sesiones de movimiento yo bailaba mi dolor y dejaba que los demás bailaran el suyo, fuera cual fuese. Romper el hielo, derretir la máscara, sentir algo en los huesos. Aterrizar. Vivir.

Los cuerpos me hablaban. Veía las historias encarnadas, las historias jamás contadas de brazos muertos colgando, de pelvis cerradas y rígidas, de puños apretados, de mandíbulas tensas, en cuerpos modelados en actitudes de "no valgo nada" o "¡fuera de mi camino!". Pechos hundidos en la vergüenza, hombros sostenidos bien alto, voces nerviosas por la ira o contraídas por el miedo. El cuerpo nunca miente.

Cada día desfilaba un catálogo de norteamericanos típicos: simpáticos, normales, neutros, neuróticos. Todos, incluso los famosos, querían con desesperación ser alguien y no sabían cómo. ¿Quién iba a creer que el secreto estaba en el movimiento? ¿En hacer un hogar de esta carne que todos arrastramos como una carga?

Llegué a considerar que todos sufrimos de "trizofrenia": pensamos una cosa, sentimos otra y actuamos una tercera. Cuántas veces yo pensaba "sí", sentía "no" y me escuchaba decir "ya vuelvo". O me sentía de mal humor, pensaba "estoy equivocada" y actuaba con amabilidad. O pensaba "estoy tranquila", me sentía insegura y actuaba con dureza. La trizofrenia enerva. Una se agota, se queda sin fuerzas, sin centro de energía. Una se siente desmembrada, un revoltijo de partes que no hace más que reaccionar a lo que venga. En mis sesiones todos conocían esa sensación.

Por razones que yo apenas conocía, el movimiento comenzaba a integrarlos, les daba un sentido de centro, encendía una chispa de espíritu. Todos los días descubría que sólo con poner a las personas en movimiento, se curaban a sí mismas. Comencé entonces a encontrarles atajos en su viaje de vuelta a la plenitud.

Todavía no tenía un nombre para lo que hacía. No había palabras. Las personas que asistían a mis talleres cambiaban, salían de sus personalidades encorsetadas y derribaban los muros de sus

defensas. Había dado con un camino para soltar el espíritu, pero no tenía estructura, ni método, ni sistema. En realidad, no tenía ideas, sólo instintos.

Me sentía todavía tan insegura que lo impreciso de mi vocación me inquietaba. Cada vez que en algún avión o una fiesta alguien me preguntaba por mi trabajo, improvisaba una respuesta, aunque siempre me sentía algo ridícula y evasiva. ¿Qué se suponía que debía contestar? ¿"Desencadeno el éxtasis"?

Todavía me faltaba integrar todos mis aspectos, hacerme dueña de mi poder, encontrar mi voz.

Fue más o menos por esta época cuando la gente comenzó a referirse a mi trabajo como chamánico. Tuve que buscar la palabra en el diccionario, pero no me sirvió de nada: "Chamán: hombre medicinal (y no mujer); uno que actúa a la vez como sacerdote y médico, trabajando con lo sobrenatural". Súper natural. ¿Qué es más natural que lo natural? Rechacé la idea de plano.

¿Quién era yo? ¿Cómo podía comprender lo que hacía? ¿Era auténtica o sólo una impostora? Necesitaba un maestro, y cuando algunos amigos volvieron de Chile visiblemente transformados y entusiasmados con las enseñanzas de Oscar Ichazo, sentí inmediatamente que éste era el maestro que buscaba.

Ichazo se mudó a Nueva York y pronto me encontré en el Essex Hotel, donde dirigía su entrenamiento Arica para el desarrollo espiritual. Oscar Ichazo, gato negro boliviano con ojos de rayo láser, había roto los esquemas. Maestro experto, cambiador de formas, superman chamánico, vivía en estado de iluminación e invitaba a sus alumnos a que se le unieran, si se atrevían. Recogí el guante.

Me preguntó:

-¿Quién eres? ¿Adónde vas? ¿Cómo llegarás allí?

Me evadí, no supe qué contestar, gesticulé. Suspendí el examen de admisión. Y ése fue el primer paso.

Oscar me mostró un mapa de mi psiquis: cómo se había formado y herido. Mi herida era patente, una imagen de mí misma totalmente negativa. No sabía quién era ni cómo estar conmigo misma. Me mantenía ocupada todo el tiempo, llenando el agujero negro dentro de mí. Por eso el primer ejercicio, la "Experiencia del Desierto", me aterrorizó:

Me encuentro en una habitación de hotel en Manhattan. Todo está cubierto de sábanas blancas. El teléfono, la radio y el televisor desconectados, las persianas bajas y los espejos tapados. Ninguna distracción. Sólo yo. Nada que hacer, nadie con quien hablar, nada para fumar, apenas unos pocos higos y algo de jugo de manzana para comer y beber, durante tres días.

Me han pedido que entregue todos mis guiones, que me despoje de todas mis fachadas. Ningún gesto que componer, nadie para quien ser alguien.

Al principio me angustio. Estoy tan acostumbrada a correr de un alboroto a otro, a ocuparme de cosas externas, que la soledad que proclamo apreciar muchísimo la siento como vacío, como la vida reducida a cero. Y ciertamente de eso se trata. Estoy tan acostumbrada a estar en vuelo que caigo en picada como un avión de papel.

El primer día me desplomo como un bulto agotado y duermo. Me despierto en medio de la noche, pero no hay nada que hacer, salvo entregarme al hecho de estar ahí. Comienzo a abandonarme y a relajarme, a acomodarme en mí misma como un gato en un sofá. Nadie a quien complacer. Nada que representar. Ningún lugar adonde ir. Sólo estar aquí y ahora.

Lentamente, el silencio y el vacío comienzan a envolverme, nutrientes cual útero. Comienza a emerger una clase diferente de plenitud, profunda, personal, distinta de la de los días colmados de demandas, distracciones y evasiones.

Un retiro solitario en el desierto urbano. Me doy cuenta de que había olvidado cómo parar, cómo estar quieta. De tal manera que perdí contacto con el Desierto de Plata. Por ahora, sin embargo, el solo hecho de estar aquí me resulta suficiente.

A la tercera noche, Oscar viene a enseñarme un ejercicio que él llama "Traspaso". Ambos nos sentamos en posición de loto completa, con una vela entre los dos, y nos miramos mutuamente el ojo izquierdo. Me indica relajarme, sentir mi respiración, vaciar la mente y repetir en silencio el mantra "Somos uno", una y otra vez hasta que se disuelva en la respiración.

Mi mantra se desvanece en su cuerpo inmóvil. Su rostro se funde en intensas distorsiones, como explosivas máscaras de vudú. Aparece como un Buda. La habitación se vuelve roja, luego dorada. Oscar desaparece. Puedo ver la pared detrás de él y sin embargo aún lo oigo respirar. Abandono mi mente y caigo en el vacío.

Poco a poco Oscar reaparece. Entonamos "OM" y nos inclinamos en profunda reverencia, honrando cada uno el espíritu del otro. Apaga la vela con un soplo y me deja a oscuras. Sin embargo, resplandezca. Brisas frescas de ninguna parte soplan a través de mí esa noche. Reboso de mi propio poder, el poder de ser simplemente quien soy.

De repente es hora de irse, y no me quiero ir. Me quedo hasta el último segundo. La mucama tiene que limpiar la habitación. Su paciencia se acaba. Salgo y camino hasta el ascensor, pero no me decido a apretar el botón que dice "Abajo". ¿Cuánto durará este éxtasis? ¿Llegaré a atravesar el vestíbulo, a salir a la calle, a la próxima semana? Entonces recuerdo un pasaje del I Ching: "No

podemos perder aquello que nos pertenece, aunque lo tiremos".

Durante los tres años siguientes, con la guía de Oscar, descubrí los complejos mecanismos que crean nuestra personalidad, nuestras pautas cotidianas de pensamiento y actitud en el mundo. Aprendí a reconocer mis propias pautas interiores y exteriores. Comencé a mantener cierta distancia de mi ego, ese falso sentido del yo, ese personaje armado que creemos ser, y comencé a descubrir mi yo real, a vivir arrancando de cero, a estar plenamente presente en el aquí y el ahora, a no vivir en el pasado ni en el futuro ya no recargar cada experiencia con mi bagaje emocional.

Aprendí que la causa de mi dolor era mi ego, siempre lleno de perpetua cháchara, juicios, negaciones, desesperanza, excesos, creencias rígidas, necesidad de controlar las cosas. Me hacía incapaz de moverme verdaderamente, de respirar, de explorar. Los egos no danzan. Nunca llegan al Desierto de Plata. Están llenos de caracterizaciones aburridas, personajes predecibles sacados de telenovelas que aprendimos a representar. Nos impiden ser quienes somos, saber cómo vivir y qué hacer, minando nuestro poder creativo y sabotando las expresiones auténticas de la energía humana: danzante, cantante, poeta, actriz, sanadora.

Luego de tres años de aprender y enseñar el sistema Arica, me convencí de que necesitaba volver a bailar.

Conocí a otra fuente de energía latinoamericana, Alejandro Jodorowsky, el brillante cineasta que realizó "El topo". El me lanzó a un nivel de energía y movimiento que trascienden todo lo que había experimentado hasta entonces. Lo primero que me dijo fue:

-Me han dicho que eres artista, que cambias la vida de la gente. Cuéntame qué haces ahora.

Tomada completamente por sorpresa, alcancé a balbucear algo referente a la enseñanza del sistema Arica para Oscar. -Oh -dice con una sonrisa misteriosa, y comienza a moverse con su mirada sostenida en la mía. Lo sigo. Nos convertimos en un torrente de movimiento, como compañeros de tai chi en trance.

Bruscamente, chasquea los dedos.

-¿Oscar puede bailar como tú?

-No -respondo mansamente.

-Entonces, ¿por qué no le enseñas?

Me ha calado completamente. Se da cuenta de mi pánico. Para mi, Oscar es como un dios. Ni siquiera puedo imaginar enseñarle algo.

Al día siguiente, Alejandro y yo nos sentamos frente a frente en sillas de respaldo recto, a unos siete metros de distancia, en una sala de estar repleta de objetos de arte oriental, alfombras afganas y almohadones marroquíes. Alejandro luce imponente y temible: pantalones de cuero negro, camisa de seda púrpura, botas negras brillantes, rostro ancho y bronceado, abundante cabello entrecano, ojos negros penetrantes. Resplandece.

--Gabrielle, hazme un gran favor.

Asiento con la cabeza.

-Córtale las pelotas a tu padre -se levanta con toda calma y sale de la habitación.

No entiendo. Amo a papá. Es bueno. Siempre está.

Sólo con el tiempo comprendí que no se refería a mi padre, sino a mi tendencia a sobrevalorar a los hombres y subestimarme a mí misma. Oscar no era el único hombre a quien había elevado a la categoría de un dios. Comenzaba a aprender a cuidarme de la adoración de héroes, especialmente cuando el héroe era un profesor. Las trampas del ego son difíciles de evitar, para cualquiera.

Luego de mi encuentro con Jodorowsky volví a Big Sur a enseñar movimiento. En lo esencial, el trabajo era el mismo. La diferente era yo. Había algo más de mí disponible. Había aprendido a estar presente, a estar quieta.

Por entonces estaba allí Gregory Bateson, el famoso antropólogo. Se había convertido en el sabio de la comunidad de Esalen. Se moría de cáncer, y lo hacía abiertamente, con valor y gracia. Participó en varios de mis talleres de teatro ritual e incluso codirigimos un taller que llamamos "El chamán y el antropólogo", su última aparición como profesor.

Gregory fue una de las personas más inspiradas e inspiradoras que he conocido. Muchos maestros influyentes apreciaron mi trabajo y lo recomendaron a sus alumnos, pero Gregory hizo algo más, se entregó a él completamente. Con sus setenta y siete años, los pulmones acabados y los pies tan hinchados que apenas podía caminar, jamás perdió un compás, y mucho menos una sesión. Mis talleres eran intensamente físicos, y aun así ese gigante frágil exploraba todas las fases del movimiento y se sumergía en los masajes y en el teatro ritual. Era capaz de jugar con su prodigioso intelecto y su vasta sabiduría y simplemente "estar" en lo que hacía. Su mente estaba llena y vacía.

Todavía recuerdo la primera charla que di contando con su asistencia. Su presencia me resultaba totalmente intimidatoria, sabía que la suya era una de las mentes más profundas de nuestro tiempo. Sin embargo, se sentó justo frente a mí como un colegial lleno de entusiasmo. Su atención y su curiosidad inagotable me hechizaron de tal modo que me sorprendí revelando nuevas facetas de mi pensamiento. Su genio era contagioso. Su presencia y reconocimiento han sido, desde entonces, una fuente de inspiración para mí.

La última vez que lo vi, cuando agonizaba en el hospital, me dijo:

-Gabrielle, no volveré a danzar contigo.

Habló con gracia y dignidad, apenas un leve matiz de tristeza. Gregory y yo, el pensador y la bailarina, el dúo más inverosímil, nos encontramos en un terreno común, procedentes de distintas direcciones. Ambos habíamos dedicado nuestras vidas a investigar lo que Gregory llamaba "la pauta que conecta". Yo lo llamo mapas, mapas para coreografiar nuestra energía y llevamos al éxtasis, a la plenitud. El trabajo de Gregory era intelectual; el mío, físico. Estoy segura de que él comprendió el mío mejor que yo el suyo, pero su valoración de mis descubrimientos intuitivos resultó un estímulo definitivo. Fue él el primero en instarme a escribir este libro.

El teatro ritual pronto se convirtió en el centro de mis actividades. Formé una compañía de teatro experimental para excavar en las ruinas de nuestras psiquis contemporáneas, para explorar la verdad, para ahondar hasta un nivel de autenticidad que parecía faltar. A medida que dramatizábamos y ritualizábamos nuestro viaje por los paisajes interiores del psiquismo, las personas que nos reuníamos a trabajar en esto nos convertimos en un conjunto de verdaderos guerreros. Durante tres años la obra fue un proceso cotidiano y continuo que reflejaba la experiencia de vida y las inquietudes siempre cambiantes de los actores.

A este trabajo le di el nombre de "Mirrors" [Espejos], nombre también de la compañía. "Mirrors" era la historia de un médico, un abogado, un don nadie, una peluquera, una bailarina de cabaret, una princesa de cuento de hadas, un metafísico existencialista independiente y una chamán, reunidos en una obra de un solo acto en la que actores y público se veían a sí mismos con humor y compasión. Actuamos para públicos de miles de personas y para públicos de no más de seis. Lo hicimos en teatros, desvanes, iglesias y auditorios de sindicatos, en ciudades y en el campo, en el Este y en el Oeste. Dondequiera que actuáramos, el escenario era el ego humano, el tiempo era hoy y el lugar, todas

partes. Era un trabajo catártico, convertido en rito de pasaje para cada uno de nosotros.

El trabajo se hizo más profundo a medida que lo comprendía y captaba las relaciones entre sus elementos. El teatro experimental me resultaba un laboratorio, un lugar donde investigar mi obsesión: el significado real de ser un ser humano íntegro. Convertíamos nuestras vidas en arte, en danzas, en canciones, en poemas, en teatro, y en eso consistía la curación.

"Mirrors" también formó una banda de rock'n'roll urbano primitivo dedicada a componer música para el trance. Comencé a trazar el mapa de la inercia al éxtasis en ritmo y música al mismo tiempo que lo dramatizaba. Pasé interminables horas en un estudio de grabación, bajo presión, comiendo pavo al whisky de centeno a las tres de la mañana, buscando los caminos hacia el éxtasis a través de la tecnología moderna.

La música resulta esencial al viaje chamánico moderno. Es la inspiración, la guía, el llamado. Da marco a nuestras historias, a nuestros mitos, a nuestros corazones y almas. Habla al espíritu de nuestro tiempo. Muchos de mis chamanes preferidos son artistas de rock. Probablemente ni siquiera sepan que son chamanes, pero saben cómo llegar al éxtasis y volver, y saben llevar a otros. Puede que no tengan licencia, pero saben conducir.

Muchos chamanes han vivido y han muerto a ritmo de rock'n'roll, cartografiando sus viajes y danzando sus demonios en conciertos en estadios por todo el mundo. Si tenemos suerte, nos llevan con ellos.

El rock'n'roll se ha convertido en una forma de música universal. Va más allá de fronteras, más allá de la política, la religión, la economía, la cultura, la sociología, el lenguaje, las costumbres y las ideologías. El rock'n'roll le habla de libertad al alma. Es el

llamado chamánico contemporáneo: vuelta al ritmo, al latido, al cuerpo, a los fundamentos.

Rock para las selvas tropicales, para los niños hambrientos, para los campos incendiados, para los sin techo, para los prisioneros políticos. Sacúdelo, gíralo, cámbialo.

Los conciertos de rock son ceremonias tribales modernas donde el éxtasis comunitario, el momento en que la música y el público son uno en el ritmo, es una posibilidad real. Como una experiencia religiosa, una santa comunión. Nuestros jóvenes están hambrientos de unidad y ésta es su esperanza. Qué maravilla que todo tenga lugar en un medio en el cual sólo nos venden camisetas estampadas y no culpas, obligaciones, jerarquías, censuras y dogmas.

No todas las estrellas de rock son chamanes, ni todos los chamanes son estrellas de rock. Pero es un buen lugar para un chamán moderno, desde el cual, los que están, le hablan al planeta como a un todo. Sus canciones llegan al núcleo del corazón universal, nos tocan allí donde todos vivimos, nos inspiran. Los chamanes del rock'n'roll cartografían el mapa con poesía y sonido, pero sobre todo con energía. Nos hablan por debajo de la mente. Me han acompañado en mis viajes una, y otra vez, han sido mis más poderosos aliados en el trabajo.

Este libro necesita ser bailado. Danzado entre líneas. Es, en sí mismo, un viaje chamánico, una iniciación. Es una invitación a descubrir y explorar el propio yo chamánico. No requiere salir a comprar plumas, ni siquiera tocar un tambor. Pero sí requiere escuchar el compás del propio corazón, encontrar el ritmo personal, cantar los propios blues, escribir una historia propia, actuar las fantasías personales y que cada uno contemple sus visiones. Es un viaje zen-occidental-urbano-primitivo-

contemporáneo-ya, un viaje a la plenitud, una iniciación en una perspectiva chamánica.

Este libro inicia en los cinco poderes sagrados naturales y necesarios para sobrevivir: el poder de ser, el poder de amar, el poder de saber, el poder de ver y el poder de sanar. Estos son los verdaderos poderes. La mayoría de nosotros tememos al verdadero poder. La vitalidad auténtica es escasa y experimentarla es como sentirse arrancados de un largo sueño. Si queremos despertar de la muerte en vida de una existencia apagada, debemos superar el miedo.

Les ofrezco una práctica chamánica de cuerpo, corazón, mente, alma y espíritu. No la ofrezco como un evangelio. Es sólo una puerta a abrir, a través de la cual es posible que se vean a sí mismos, una oportunidad para liberar el cuerpo, expresar el corazón, vaciar la mente, despertar el alma y encarnar el espíritu.

Buen viaje.

UNO
Liberar el cuerpo

EL PODER DE SER

¿no es extraño?
mano de dios siento el dedo/mano de dios empiezo a girar
mano de dios no me resisto/no te marees/no caigas ahora
me vuelvo giro como derviche/me vuelvo dios en marcha/me vuelvo señor
no me pongo nerviosa no/ sólo me muevo en otra dimensión

ven, muévete en otra dimensión
ven, muévete en otra dimensión

Patty Smith ⁽³⁾

LA PRIMERA TAREA CHAMÁNICA consiste en liberar el cuerpo para experimentar el poder de ser.

Es la primera por dos motivos: es por donde debemos empezar y es el fundamento. El cuerpo es la metáfora raigal de nuestra vida y la expresión de nuestra existencia. Es nuestra Biblia, nuestra enciclopedia, la historia de nuestra vida. Todo lo que nos sucede queda registrado en él y por él es reflejado. El cuerpo sabe; el cuerpo dice. La relación entre el yo y el cuerpo es indivisible, insoslayable, inevitable. En el matrimonio entre carne y espíritu, el divorcio es imposible, si bien esto no significa necesariamente que el matrimonio sea feliz o bien llevado.

Por eso por el cuerpo debe comenzar el camino danzante hacia la plenitud. Sólo cuando lo habitamos realmente podemos comenzar el viaje sanador. Muchos de nosotros no estamos cómodos en nuestros cuerpos ni vivimos plenamente presentes, en forma vibrante, nuestra corporalidad. Tampoco estamos en contacto con los ritmos básicos de nuestra vida corporal. Vivimos fuera de nosotros mismos, en nuestra cabeza, en nuestros recuerdos, en nuestros anhelos, como terratenientes ausentes de nuestras propiedades. Un folleto que una vez leí en el consultorio de un quiropracta decía: "Si nos despojamos de nuestros cuerpos, ¿dónde vamos a vivir?".

Recuerdo siempre la ocasión en que me encontré con un rabino en un centro comercial. Nos pusimos a conversar y le pregunté:

-¿Los judíos odian sus cuerpos tanto como los católicos?

Se echó a reír fingiéndose escandalizado, pero luego me dirigió una mirada enigmática. Al parecer, le había tocado un punto sensible. Me contó que acababa de enterrar a su padre, también rabino. En el lecho de muerte le preguntó a su padre:

-¿Qué fue lo más importante en tu vida? ¿La Torah?

-Mi cuerpo, respondió el anciano.

-Me quedé pasmado -contaba ahora el hijo, quien permaneció unos instantes en silencio con la mirada fija en un punto distante,

tras lo cual dijo:-Siempre creí que mi cuerpo era sólo un vehículo para la mente; aliméntalo, vístelo y envíalo a Harvard.

Ser -existencia, energía, vitalidad- significa que nuestro espíritu llena nuestro cuerpo. Nuestro ser entero está encarnado. Cuando nos miramos en el espejo, ¿qué vemos? ¿una mirada apagada y hueca? ¿un pecho hundido? ¿una sonrisa fingida? Vayamos a miramos. ¿Qué vemos? Si no es un ser brillante que rebosa energía y presencia, quiere decir que nos escamoteamos el don de la vida. Lo sé por experiencia. Me ha pasado. He visto miles de yoes ausentes, todos los hemos visto, en el subterráneo, en el tránsito de las horas pico, en el supermercado, perfilados contra las luces mortecinas del atardecer. Y todos sabemos que con frecuencia somos una de esas personas.

Para muchos, el cuerpo es un enemigo temible cuyos instintos, impulsos y apetitos deben ser conquistados, domados, vencidos, sometidos y reducidos a servidumbre.

Irónicamente, eso es lo que hacía yo como bailarina. Aprendí a ignorar, negar, controlar, maltratar y abusar de mi cuerpo. Sabía cómo exigirle pasos de fantasía, cómo reanimarlo con una droga y dejarlo fuera de combate con otra, cómo hacerle padecer hambre y cómo adornarlo, pero no confiaba en él, no me gustaba. No es de extrañar que no habitara mi cuerpo, ni que rara vez dejara que mi respiración se expandiera por debajo del cuello. El mío llegó a ser un cuerpo desconectado de las olas, los ritmos y los ciclos que componen el océano de mi ser. Era capaz de bailar, pero había olvidado cómo moverme o ser movida.

El camino que me llevó de vuelta a la vida fue la danza extática. Reingresé en mi cuerpo aprendiendo a mover mi yo, a ejecutar mi propia danza de adentro hacia afuera, y no de afuera hacia adentro. Con el paso de los años descubrí, observando mi cuerpo y el de muchas otras personas, los cinco ritmos sagrados que

constituyen la esencia de un cuerpo en movimiento, de un cuerpo vivo: Fluidez... Staccato... Caos... Lirismo... Quietud.

I. LOS CINCO RITMOS SAGRADOS

El ritmo está debajo de mi
El ritmo del calor
El ritmo me rodea
El ritmo tiene el control
El ritmo está dentro de mi
El ritmo posee mi alma

Peter Gabriel ⁽⁴⁾

Imaginemos a alguien que danza en soledad, nosotros mismos, sobre un escenario desnudo y oscuro contra un telón de fondo blanco. De pie en perfecta quietud, en silencio como la noche, sentimos la respiración que se eleva y se hunde, se expande y se contrae. Dejamos caer la cabeza hacia adelante, sentimos su peso, la hacemos girar sobre los hombros, la movemos arriba y abajo, de un lado a otro. Movimientos pesados, lentos y deslizantes que penetran en los hombros. Luego los codos: movimientos pesados, lentos, que esculpen formas en el espacio. Luego las manos toman la iniciativa y hacen su propia danza. Las caderas se hacen eco de la fiebre expansiva, se balancean y bambolean, ondulan y giran. Las rodillas se doblan y se elevan, describen arcos pequeños y grandes. Finalmente, los pies se deslizan, panean, zapatean y experimentan con una decena de formas de caminar. Afinamos todos los componentes de nuestro instrumento. El cuerpo está listo para los cinco ritmos sagrados.

Las luces se encienden de a poco, como la aurora. Otra vez el cuerpo está en quietud. Sentimos la elevación y la caída de nuestra respiración, la expansión y contracción de la caja torácica. Nos entregamos a la fluidez del ritmo, lo intensificamos, lo exageramos: inspiramos, elevamos, expandimos, abrimos; luego

espiramos, hundimos, contraemos, cerramos. Nos entregamos a esta ola de movimiento una y otra vez hasta que nos encontramos desperezándonos como un gato que acaba de despertarse. En forma paulatina, la música de un saxo solitario nos envuelve en sus dulces parábolas de sonido y nos convertimos en movimiento continuo, creando infinitud de formas al mecernos arriba y abajo, elevándonos y hundiéndonos como un pesado sol. Inspiramos y espiramos profundamente, no hay aristas en nuestro movimiento, sólo curvas, moción en interminables círculos. Cada gesto evoluciona y luego se transforma en el siguiente, nuestro cuerpo se ha vuelto un mar de olas, un movimiento poderoso, constante y rítmico enraizado en la tierra, relajado y centrado, fluyente en todas direcciones.

Entonces entran los tambores, y los demás vientos, interrumpiendo nuestro semi-sueño con su energía pulsante. Es como si estuviéramos atrapados en una repentina tempestad: las olas se agitan, el cuerpo es arrastrado por el ritmo. Comenzamos a movemos en un ríspido staccato de formas definidas, cada movimiento con un principio y un final. Nos fundimos en el ritmo de los tambores, los brazos y piernas se transforman en instrumentos de percusión que golpean el suelo y el espacio circundante. Somos staccato hecho carne, el torso vira bruscamente, los brazos son ráfagas, los pies golpean el piso a una con el pulso, exhalamos en un movimiento e inhalamos vida en el siguiente. El cuerpo se sacude, se agita, se retuerce, crea esquemas y los repite hasta que se agotan y surgen otros, como música de Philip Glass. Esto es jazz corporal.

Ahora el ritmo se intensifica, el compás se acelera. Sobre pasamos la frontera y entramos en el caos. Perdemos el control. El ritmo nos ahoga. Las luces relampaguean, el escenario gira enloquecido. Nos zambullimos a una especie de rito primal, hundiéndonos cada vez más en nosotros mismos, en un trance despierto. Los Kodo

Heart Beat Drummers* estallan por los parlantes. El cuerpo gira vertiginosamente, flácido como una muñeca de trapo, la columna ondula, la cabeza se suelta, las manos vuelan, los pies atados al ritmo. Nos sentimos eléctricos, conectados, enchufados a una especie de generador gigantesco, Danzamos como relámpagos, exteriorizamos el corazón con el cerebro en punto muerto, vibrante mente vivos y completamente caóticos.

Justo en el momento en que creemos estallar o derrumbamos, nos posamos como una pluma sobre los rasgos livianos de nuestro ser, en ritmo lírico. Las luces se funden en tonos pastel, los violines desembocan en una dulce melodía y el cuerpo se desliza en curvas majestuosas, como en un vals. La vena lírica es deliciosa como fruta fresca, juguetona como una nutria, arrulla como brisa de verano. Ondulantes, sintiéndonos livianos sobre nuestros pies, giramos como Isadora, cada vez más lento, hasta que sobreviene la quietud.

Nos dejamos caer al piso, sentimos ascender y descender la respiración, contraerse y expandirse. La quietud está plena de ser. De estar vivo. Nos sentimos radiantes, transformados, extáticos. El cuerpo está quieto, pero por dentro todo vive en movimiento.

¿Captamos los ritmos? ¿Los reconocemos? Seguro que sí. Recordemos la mejor relación sexual que hayamos vivido. Fuerte y fluida, amable y suave, prolongada y tierna en su preámbulo; pulsante y llena de energía, palpitante staccato de pasión y tensión cautivante a medida que crece el ardor sexual; salvaje, caótica, desenfrenada más allá de todo pensamiento y temor al iniciar el orgasmo; dulce deleite en la amable seguridad lírica del abrazo perfecto, en la lujuriosa distensión que sucede; finalmente, la quietud del crepúsculo, cuando todo se vuelve nítido y brillante recortado contra la luz del atardecer.

* N. del T.: kodo: música japonesa, basada exclusivamente en instrumentos de percusión.

Reconozcamos los ritmos del nacimiento de una criatura. El trabajo de parto comienza con movimientos suaves y ondulantes del vientre; desemboca en contracciones fuertes y punzantes; crece en medio de dolores indescriptibles que devoran el cuerpo hasta el estallido final de presión que empuja el bebé hacia afuera y envía corrientes de alegría a través de cada célula, culminando en la quietud extática del abrazo al lactante.

Con los años he descubierto que estos ritmos -fluidez, staccato, caos, lirismo y quietud- constituyen la estructura fluyente, el DNA, de nuestra vida psíquica. La física nos enseña que todo está en movimiento y que la única forma auténtica de comprender la realidad es pensada en términos de movimiento: ritmos, vibraciones, frecuencias, lenguaje de permanente cambio, flujo.

Nuestro desafío consiste en tomar conciencia de estos ritmos, experimentarlos de verdad, meternos en ellos. Necesitamos aprender a reconocer en qué ritmo nos encontramos, cómo seguirlo y cómo cambiado; percibir en qué ritmo están los demás y de qué manera los diferentes ritmos resultan complementarios o discordantes. Necesitamos descubrir qué ritmo predomina en nosotros. ¿Somos del tipo fluido? ¿del tipo caótico? ¿Qué ritmos caracterizan a las personas más importantes en nuestra vida? Necesitamos sintonizar los ritmos ondulantes de nuestros días, semanas, meses y años.

II. PRACTICAR LOS RITMOS

¿Cómo ponernos en contacto con esos ritmos que son el idioma materno de nuestro cuerpo? La respuesta más simple es "practicarlos", expresarlos, entrar en ellos. Y la forma más simple y natural de practicarlos consiste en danzarlos. No hay reglas ni instrucciones fijas, ya que en última instancia nuestro cuerpo, nuestra propia energía, es nuestro maestro.

La danza es la forma más inmediata de expresar los ritmos esenciales del cuerpo; es espontánea, universal. Observemos cómo responden a la música los niños y recordemos que toda cultura humana posee danzas que encarnan los diversos ritmos. En mis talleres ofrezco música adecuada a cada ritmo y dejo que los participantes descubran su propia expresión: el ritmo fluido y circular semejante al tai chi o a avanzar a través de la miel, lento, melifluido, elegante; los movimientos bruscos, definidos, sincopados y semejantes al karate, correspondientes al staccato; el estallido salvaje, tribal, descontrolado y carnavalesco del caos; la danza liviana, diáfana y etérea de la fase lírica; y la dialéctica entre movilidad e inmovilidad, similar a la del mimo, que constituye la quietud dinámica. Las coreografías espontáneas de personas que jamás han cursado estudios formales en danzas no dejan de sorprenderme: son tan frescas, osadas y creativas como la mayoría de los trabajos que he visto realizar a muchas compañías de baile.

Toda persona puede practicar los ritmos. Están en nosotros y forman parte de nuestra naturaleza esencial; no tenemos más que evocarlos para que encuentren su expresión en nuestro propio ser singular. He trabajado con toda clase de personas: estrellas de rock, sacerdotes, niños, ancianos, esquizofrénicos e intelectuales contracturados. Todos han descubierto al bailarín interior a medida que el recorrido por los ritmos liberaba sus miembros y redescubrían su cuerpo. He "enseñado" a miles de personas y jamás hubo ninguna que no pudiera dominar los ritmos.

Incluso mi amigo Stanley. En 1975 di una charla/demostración en la gran Iglesia Unitaria de San Francisco. Luego de la reunión, vino a verme entusiasmado un hombre de sesenta y cinco años que a raíz de un accidente laboral había quedado sordo de un oído y con una severa parálisis. Con voz apenas articulada me contó cuántas ganas tenía de bailar. Lo invité a mi próximo taller. Acudió, y desde entonces trabaja conmigo. En los últimos doce años, gracias a la práctica regular de los ritmos, ha sido capaz de

superar su parálisis, abrirse y expandir sus movimientos y su habla.

Stanley fue como una flor marchita que vuelve a florecer. La primera vez que lo vi, llevaba los brazos rígidos contraídos contra el pecho, las manos apretadas como garras retorcidas y el cuerpo temblando en un perpetuo estado de caos. Para practicar los ritmos, Stanley penetró en su estado caótico y desde allí se abrió camino a los otros ritmos; primero el staccato, luego el fluido, luego el lírico y finalmente una especie de quietud, reintegrando poco a poco su cuerpo a otras formas de ser. Seguir los ritmos lo relajó enormemente y lo abrió a todo el repertorio del movimiento humano. No hace falta añadir que su progreso se ha traducido en un cambio total en su calidad de vida y, para mí, ha sido un descubrimiento maravilloso. Stanley se convirtió en el espíritu abuelo de mi trabajo. En la actualidad usa ropa de baile y gorras muy graciosas, y no sólo ha captado el espíritu de la danza; sino que ha desarrollado un estilo propio y personal. Haciéndose fuerte a los ochenta, ha descubierto la danza de la vida y es una constante fuente de alegría e inspiración.

La gente se sorprende al descubrir que los ritmos no sólo son curativos, sino que también son energizantes y relajantes. Al tiempo que exploramos la gama completa de los movimientos naturales del cuerpo, nos volvemos a conectar con nuestra energía animal innata y comenzamos a estar presentes en nuestros cuerpos.

En mis talleres utilizo música, en vivo o grabada, acorde a los ritmos, y hago una breve demostración de cómo es, cómo se siente y cómo se puede encarnar cada ritmo. A veces prescindo de la música y en su lugar aliento a las personas a seguir su propio sentido del ritmo interno. No enseño pasos, el cuerpo tiene los suyos, sus movimientos, sus propias maneras de estar en cada ritmo. Descubrimos nuestra danza practicándola. He grabado un casete con música para acompañar este libro y para guiar a cada

persona, pero cada uno puede hacer sus propias grabaciones. Es importante descubrir qué nos mueve.

Lo ideal es reservarse la misma hora cada día, cinco días a la semana, y dedicar ese tiempo a practicar los ritmos. Conviene organizarse un horario que resulte adecuado, sea mañana, tarde o noche. El ritual del trabajo de movimiento depende de cada uno. Si no deseamos practicar los ritmos cada día, hagámoslo cuando el espíritu lo mueva. Se puede practicar a solas o en compañía. Para algunas personas funciona como una meditación diaria. Para otras, es un ejercicio. Para mí, ambas cosas a la vez.

Necesitaremos ropa ligera y holgada y calzado liviano apropiado para danza, o los pies desnudos. Se puede utilizar el casete grabado o comenzar con alguna clase de música suave y ondulante. Lo que importa es que posea un ritmo fluido, sea rock, clásica o folklore. Sintonicemos con la música, dejemos que el ritmo nos penetre. Sintamos su pulso, sus evoluciones, sus vaivenes. La música es una aliada, un aliciente, una inspiración: evoca espontáneamente nuestros ritmos internos e induce a nuestro cuerpo al movimiento. Nos comenzamos a mover poco a poco siguiendo el ritmo fluyente de la música. Nos estiramos, ondulamos, sentimos el peso de cada movimiento en el espacio, inventamos nuestro propio tai chi. Con los pies firmes sobre el suelo, percibimos los movimientos descritos por las piernas, los brazos y las manos en evolución circular continua. Nos centramos en el vientre, todo movimiento empieza y termina allí: se eleva con la inhalación, exagerada y prolongada, y se hunde y contrae con la espiración por la boca. A medida que el espíritu se mueve, dejémonos sencillamente fluir con la música. No existe una forma correcta de hacerlo, sólo existe la propia. Poco a poco emergerá nuestro propio estilo, nuestra manera de ser personal; los movimientos, la respiración y el flujo de la música se fundirán en una unidad dinámica, a tal punto que nos sentiremos ritmo, fluiremos.

A continuación ingresamos al **staccato**. La música elegida debe tener un ritmo pulsante, marcado, dinámico. Dejemos que el ritmo nos atrape. Luego, inhalamos con cada movimiento y expulsamos el aire, en forma explosiva, emitiendo cualquier sonido que nos salga. Los movimientos se vuelven más rápidos, bruscos, batientes, cada uno por separado, con un principio y un final. Ya no nos movemos en círculos, sino en líneas rectas y ángulos, en forma corta y percusiva, con aristas, mientras la respiración se libera con sonidos restallantes. Como en todos los demás ritmos, si concentramos: nuestra mente en los pies, las olas se extenderán por todo, el cuerpo y tornaremos conciencia progresiva de las demás zonas a medida que el ritmo las absorba.

Para pasar al **caos** me gusta dejarme llevar por tambores tribales africanos. El caos arraiga en los ritmos fluido y staccato, pero los acelera y descontrola. Nos sacude, da vuelta y libera llevando cada movimiento al límite, aunque firmemente enraizado en los pies. Nos dejamos ir, entregándonos a las descargas y al frenesí de la música. Hacemos a un lado el cerebro y la mente controladora, soltamos el cuerpo, sin bloqueos, inhibiciones ni dudas, sólo puros remolinos instintivos. Es lo nuestro, ¿a quién le importa? ¡Adelante!

Las tempestades del caos conducen necesariamente al arco iris de la **fase lírica**. El tono de la música se hace ligero, alegre, estimulante. Los movimientos son etéreos, lúdicos, los pies apenas tocan el suelo, deslizándose, balanceándose, girando sin esfuerzo. Sentimos los pies tan livianos como una gacela; todo es exploratorio y encantador. Es el movimiento del gozo sereno, de la celebración.

Por último sobreviene la **quietud**. No la inercia ni el aplastamiento sedentario. El movimiento se vuelve interior, una sensación de plenitud vacía, de concentración, de presencia vibrante. Nos movemos muy lentamente, o nos movemos y nos detenemos, una y otra vez. Sentimos los pies, el rostro, las manos,

el cuerpo entero. La meditación ya no es el movimiento, sino la quietud intermedia. Puede asemejarse al mimo o al breakdance. Moverse y detenerse. Pausa. Moverse y detenerse. La respiración es honda, la vitalidad intensa. El tiempo es ahora, el lugar aquí. Cada gesto es total, medido, el cuerpo lleno de aliento, la mirada directa.

Quienes practican los ritmos en forma regular experimentan mejorías asombrosas en su bienestar. Una de mis alumnas solía acumular todo el estrés y la tensión de su vida en la región inferior de la espalda. Cuando las cosas se le hacían difíciles en su vida como consultora de empresas y profesora en una escuela de capacitación empresarial, su espalda se acalambraaba. Debía guardar cama durante días hasta que los espasmos cedieran. La recurrencia de los trastornos la llevó a internarse varias veces en un hospital. Los médicos querían operarla. Luego de practicar los ritmos durante varios meses, todo su cuerpo comenzó a soltarse. En la actualidad, cada vez que comienza a dolerle la espalda, en vez de entregarse a los espasmos, transita suavemente los ritmos hasta que la tensión desaparece. Comienza con movimientos fluidos y, en forma progresiva, se interna en el estrés y lo atraviesa. No volvió al hospital y, por supuesto, jamás se operó. Mujer tenaz y ambiciosa, tuvo que verse literalmente volteada y casi paralizada por el dolor antes de descubrir que el movimiento es sanador.

Muchas personas, cuando practican los ritmos, encuentran algunos muy fáciles y naturales y otros difíciles y desalentadores. En nuestra cultura tendemos a aceptar con facilidad la fluidez y el staccato, pero nos resistimos a entrar en el caos y el lírico nos resulta extraño. Entregarnos a los ritmos que naturalmente resistimos resulta vital, pues representan las dimensiones perdidas de nuestro ser. Mi alumna, por ejemplo, se resistía tanto a experimentar el caos que sufría náuseas cada vez que ingresábamos en esa fase. Solía encontrarla doblada en un rincón sujetándose el estómago. Tenía terror a perder el control, a

entregarse, sea en la pista de baile, en la cama, o en su vida en general. Sin embargo, esa entrega es esencial para nuestra vida emocional y sexual y para vivenciar las cosas en profundidad en cualquier ámbito. En consecuencia, prestemos atención a nuestras resistencias y atrevámonos a descubrir estas regiones inexploradas de nuestro ser. Una manera de comenzar es mediante únicamente música, tal vez utilizando auriculares, dejando que penetre profundamente en nuestro interior; poco a poco descubriremos nuestra capacidad innata para el ritmo en cuestión, y ese descubrimiento nos será de enorme beneficio.

Todos tendemos a sentirnos más cómodos con un ritmo en particular o con una combinación de ritmos. Por ejemplo, yo actúo espontáneamente en ritmo fluido. Es bueno advertir cuál es nuestro ritmo predominante a fin de descubrir cómo relacionamos mejor con otras personas, lugares y situaciones. Si una mujer es de tipo fluido y su marido, digamos, es staccato, como es mi caso, darse cuenta de esta diferencia de ritmos básicos permitirá comprender mejor cómo se plantean las relaciones: uno va siempre de prisa, orientado a un objetivo, mientras la otra va despacio, aceptándolo todo. Al comprender las diferencias se puede aprender a crear la mejor música para la vida en común.

Comprender los ritmos nos abre a nuevas percepciones. Podremos sintonizar el ritmo de los lugares y comprender, por ejemplo, que Nueva York es una ciudad staccato, mientras que Jamaica es lírica. Podremos encontrar la forma de armonizar nuestra energía con el pulso a nuestro alrededor en un momento dado. Ser inconscientemente staccato en un sitio quieto significa estar fuera de sincronía. Esta discordancia rítmica inconsciente sucede de continuo, entre amantes que se sacan de quicio mutuamente por no darse cuenta de que cada uno opera en ritmo distinto o en personas que viven en lugares que poco a poco las enloquecen. Necesitamos captar los ritmos de las personas, lugares, épocas del año, semanas y días, y aprender a danzar con ellos.

¿Cómo saber cuál es nuestro ritmo? La manera más fácil consiste en practicarlos y descubrir cuál nos resulta más natural y propio. Tal vez descubramos que vivimos de una forma, digamos, dinámica, en staccato o en constante caos emocional, cuando nuestro ritmo natural es otro. También resulta sencillo descubrir los ritmos naturales de otras personas, como familiares, amistades o celebridades. El ritmo esencial de una persona es como su firma o su huella digital. La gente es como se mueve, y dado que somos seres complejos, podemos encontrarlos con las combinaciones más variadas, como fluidez/caos, staccato/lírico o cualquier otra.

Considero que la práctica de los ritmos es un ejercicio chamánico, pero la danza no es la única forma de realizado. Una vez que comencemos a explorar los ritmos mediante una práctica regular, encontraremos muchas otras formas de abordados. Por ejemplo, podemos correr los distintos ritmos, de pasos largos y fluidos a un trote marcado, luego pasos livianos y finalmente un deliberado caminar lento para entrar en quietud. También podemos seguir cada ritmo haciendo gimnasia aeróbica, nadando, patinando e incluso cantando. Una persona que trabajó conmigo en privado canta los ritmos mientras maneja su automóvil, la intimidad le permite entonar, tararear o cantar a grito pelado una canción. Este hombre es un abogado de Wall Street que sufre de un tedio generalizado que lo deja estancado en una intensa inercia, de rostro impassible, voz desvitalizada y aspecto lánguido. Cuando practica los ritmos, danzados o cantados, el movimiento le vuelve al rostro, la luz a los ojos, la energía a los pasos, la serenidad y el entusiasmo a la voz. Este hombre serio y sensato, que detesta toda psicocháchara y todo discurso new age, me cuenta que practicar los ritmos es como sentirse transportado por una fuerza interior fresca y vigorizante, natural y propia, como hacer el amor sin sexo, como sentir la propia alma. Comenta la experiencia con una especie de resplandor extático que no puede creer que experimenta. Los ritmos, de manera cierta, conducen al éxtasis de reconectarse con el espíritu del cuerpo, y las formas de abordados

son muchas y variadas. Lo único que se necesita es la disposición a hacerlos.

III. MASAJE RÍTMICO

Otra manera de llevar los ritmos a la práctica, de incorporarlos al cuerpo, es el masaje rítmico, que permite experimentar corporalmente la fluidez y la quietud y es una forma muy beneficiosa y satisfactoria de armonizar rítmicamente con otra persona. El masaje es una oportunidad maravillosa de mantenemos literalmente en contacto con nuestro yo, nuestra pareja, amistades e hijos, y de sanar con nuestras manos. No es un lujo para ricos ni un placer para hedonistas acaramelados o un eufemismo de "sexo pago"; es una interacción rítmica vital que debería formar parte de la vida de toda persona.

El masaje rítmico libera el cuerpo, tanto de quien da como de quien recibe, a su flujo de energía esencial. Nos reconecta con los canales naturales de nuestra energía y desbloquea aquello que está obstruido, física y psicológicamente. Genera plenitud, relajación extática y nos quita la conciencia de la cabeza para extenderla a todo el cuerpo.

Este masaje requiere ambiente, actitud y conciencia. Puede ser practicado por cualquiera sin necesidad de entrenamiento ni técnicas especiales, sino sólo disposición para dar y nutrir a otra persona por parte del dador, y para recibir y ser nutrido por parte del receptor.

En primer lugar, conviene crear un ambiente sereno. Esto supone la seguridad de que no seremos molestados. La habitación debe ser cálida y agradable; pueden usarse velas, luz suave, música tranquila, incienso, flores. Experimentemos para crear un Shahgri-La en el tiempo y en el espacio, un lugar de solaz, pacífico e ideal en medio del ajetreo cotidiano. El masaje puede

llevarse a cabo en una mesa adecuada, en la cama o en el suelo. Necesitaremos aceite para masajes, un aceite liviano, de almendra o sésamo, fáciles de encontrar en tiendas dietéticas, y algunas toallas gruesas.

En segundo lugar, la actitud es el ingrediente más importante. Es necesaria una actitud de amor y servicio y el deseo de proporcionar a la otra persona una experiencia que no puede tener por sí misma. La energía de dar y recibir es circular. La entrega a dar y la entrega a recibir se alimentan mutuamente para construir un fuerte circuito de energía curativa. Entregarse de verdad al masaje significa nutrir a la otra persona con la propia energía, con el espíritu.

Al poco tiempo de comenzar a dar masajes en Esalen, comprendí que no era sólo un proceso físico y sensorial, sino una experiencia religiosa. Implicaba amar a mi prójimo como a mí misma en forma muy concreta, brindando a las demás personas una experiencia integral de sus propios cuerpos. Cuando dirigí el equipo de masajistas de Esalen, el trabajo que realizábamos se me aparecía cada vez más como una oración monástica diaria. Me hallaba siempre con cuerpos nuevos, la mayoría de las veces sin decir ni una sola palabra, pero experimentando un encuentro profundo con cada uno. Resultaba una maravillosa formación en el amor "impersonal", sin ataduras ni complicaciones, simplemente un dar y recibir en un círculo de participación mutua. Al hacerla descubrí hondo en mí una parte divina y una capacidad para la generosidad y la interconexión que no había siquiera vislumbrado con anterioridad. La oración corporal rítmica resultó tan curativa e integradora para mí como para las personas que experimentaban plenitud bajo mi contacto.

El tercer factor esencial al dar un masaje es la conciencia, ser consciente de cuán relajado se está. No debemos masajear a otra persona si nos encontramos en un estado de tensión nerviosa, pues acabaremos por instilarle nuestra negatividad. Es importante

sentirse suelto, natural, relajado. Una manera de logrado consiste en practicar previamente los ritmos, en forma breve, para llegar al momento del masaje en un estado de calma energética. Durante el masaje debemos permanecer conscientes de nuestro propio estado de ánimo, teniendo en cuenta cómo nos sentimos mientras avanza el proceso, de manera que todo éste se desarrolle como un acto de meditación física.

También debemos ser muy conscientes de la otra persona. Antes de apoyar las manos sobre el cuerpo, conviene guardar cierta distancia para asimilar al otro, para registrar la forma de su cuerpo y sintonizar qué nos dice acerca de su personalidad. Observemos cómo se mueve el cuerpo, el ascenso y descenso de la respiración. Prestemos atención a cada detalle, si los hombros están levantados, rígidos, encogidos, si las nalgas se encuentran contraídas y tensas, qué ocurre con las manos, las piernas... Necesitamos observar este cuerpo singular como si fuera el único en el mundo además del nuestro, para no acabar aplicando una técnica indiferenciada, sino comprometiéndonos con este cuerpo/persona aquí y ahora. El objetivo es sintonizarlo y acompañarlo como en una danza.

Hablo del "cuerpo" sólo para simplificar, ya que en todo masaje curativo asumimos que el cuerpo es una integridad cuerpo/espíritu en la cual lo físico, lo emocional, lo mental y lo espiritual se entretejen en una unidad misteriosa que trasciende el entendimiento pero puede vivenciarse.

Comenzaremos el contacto por el vientre, cuidando que la persona receptora esté cómoda y abrigada. Las zonas que no han de masajearse pueden cubrirse con una toalla. Colocar una toalla enrollada debajo de cada tobillo quitará presión a las rodillas. Cada vez que sea necesario controlemos si la persona se encuentra cómoda y relajada y utilicemos toallas adicionales donde sea preciso. Una vez que el receptor esté acomodado, nos ubicamos de pie o sentados a sus pies. Tras sintonizar el cuerpo,

tomamos el pie con ambas manos y respiramos. Nos limitamos a respirar, a estar allí con la otra persona. Poco a poco las respiraciones entrarán en sincronía y podremos relajarnos nosotros también.

Notemos que el cuerpo puede dividirse en partes: pies, piernas, nalgas, espalda, brazos, manos, hombros, pecho, estómago, pelvis, cuello y cabeza. Estas secciones pueden a su vez subdividirse: pantorrilla, rodilla, muslo; las dos mitades de la espalda separadas por la columna; las partes del brazo, del pecho, de las manos, etcétera. No nos compete cambiar o alterar el cuerpo, sino honrar lo que es, honrar la forma de la conciencia expresada allí y afirmada: decirle "sí" a este cuerpo, a este pie, a esta pierna... La actitud mental debe ser lo más parecida a estas palabras: "Esta es tu mano y es bella. Es perfecta a su manera, así como un árbol, una hoja, un copo de nieve o un gatito son bellos y perfectos si se los considera por lo que son". Este es el mensaje esencial del masaje: cada parte de la persona es perfecta, especial, digna de ser nutrida y cuidada. Percibamos cada parte, apreciémosla, infundámosle aliento a través de las manos, amemos cada zona del cuerpo que está delante de nosotros. Atenderlo de esta manera inducirá una respiración acompasada, armoniosa y fácil, Y acrecentará nuestra autoconciencia.

El ingrediente esencial del contacto, la frotación, la fricción y el amasamiento del masaje debe ser completo. Necesitaremos movernos de articulación en articulación en secuencia cuidadosa, del tobillo a la rodilla, de la rodilla al muslo, etcétera. De lo contrario, la persona receptora queda con la sensación de que algo falta, se omite o se saltea. Si masajeamos el pie, hagámoslo completamente. Sigamos los contornos, las hendeduras y los promontorios de cada región del cuerpo, explorando en profundidad. Para respirar en armonía con la otra persona, nuestra entrega al masaje debe ser verdadera, aportando nuestro propio peso y presión a cada toque. Lo peor que podemos hacer es deslizarnos azarosamente por la superficie de la piel sin penetrar

más abajo y sin entregamos de lleno en el proceso. El toque superficial descuidado se percibe de manera bastante desagradable. Necesitaremos también aceite suficiente, de modo que las manos puedan deslizarse con facilidad.

Con una cantidad moderada de aceite entibiándose en las manos y con la firme resolución de llevar adelante el proceso completo, con auténtica presión y atención, entramos en el ritmo fluido de la repetición circular y simple, un mantra de movimiento. Comencemos por el pie izquierdo, sosteniéndolo con la mano derecha. La mano izquierda, encargada de dar el masaje, sigue todos los contornos del pie, crea ritmos circulares suaves, mientras la derecha sostiene con soltura, en forma amable y acariciante. El movimiento debe poseer gracia y fluidez, sin utilizar sólo las manos sino todo el antebrazo. Amasamos, estiramos, friccionamos y aplicamos la presión suficiente como para penetrar en profundidad, pero no tanta como para hundir o interrumpir la fluidez.

Luego podemos aplicar movimientos de frotación largos y fluidos al resto de la pierna izquierda, hasta las nalgas, abarcando progresivamente más zonas, primero el pie y la pierna, luego desde los dedos del pie hasta el muslo, integrando cada vez más secciones corporales al flujo rítmico, moviendo hacia arriba y hacia abajo, apoyando nuestro peso, estirando y atrayendo hacia nuestro propio centro, nuestro vientre. Después de hacer esto varias veces, podemos incluir la nalga en los toques largos extendidos por toda la pierna. La clave es la repetición. Una vez que nos sintamos satisfechos de haber energizado e integrado la pierna izquierda, nos detenemos y sostenemos una vez más el pie izquierdo entre las manos para sentir afirmativamente su vitalidad. A continuación procedemos igual con la pierna derecha, en una danza manual concentrada y sin prisa, abarcándola desde la punta de los dedos de los pies hasta el extremo superior del muslo, aumentando de a poco la superficie tratada. Luego nos movemos desde la punta de cada pie utilizando ambas manos para

abarcando las dos piernas, los muslos y las nalgas con toques deslizantes e integradores. No olvidemos aplicar más aceite cada vez que sea necesario, de modo que el masaje sea suave aunque no resbaloso. Tras esto, nos detenemos nuevamente, sosteniendo ambos pies, respiramos, reposamos y "estamos allí".

Una vez que nos hayamos vuelto a relajar y sincronizar, trabajamos sobre la mitad izquierda de la espalda, con movimientos largos y fluidos, una y otra vez, subiendo hasta el hombro y bajando por el costado izquierdo. Cuando todo ese lado se haya sensibilizado bajo nuestro toque, sostenemos la mano izquierda de la otra persona en la nuestra, nos detenemos y respiramos de uno a tres minutos. Luego pasamos a la mitad derecha de la espalda y procedemos igual desde el extremo de la nalga hasta el hombro. Tras sostener la mano derecha como lo hicimos con la izquierda, apoyamos ambas manos extendidas sobre la base de la columna, con un pulgar a cada lado de la misma, y ascendemos por el largo músculo dorsal presionando con firmeza, para continuar por los hombros y descender por los brazos hasta las manos. Repetimos este movimiento varias veces. Luego nos ubicamos a la cabeza de la persona y hacemos lo mismo. Ya sensibilizada toda la espalda, volvemos a los pies, ascendemos por todo el lado izquierdo del cuerpo y luego por el derecho, desde el extremo de los pies hasta la punta de los dedos de la mano. Entonces nos dedicamos a trabajar sobre el cuello, sintiendo sus estribaciones y canales de energía para hacerla fluir y aliviar los nudos de tensión frotando y relajando los músculos.

Pedimos entonces a la persona receptora que se de vuelta y comenzamos el masaje frontal. Partimos nuevamente de los pies, sosteniéndolos de la misma forma que antes. En forma gradual trabajamos sobre los pies, las piernas, los muslos, primero uno, después el otro, luego ambos a la vez. A continuación nos desplazamos hacia la cabeza, colocamos las manos justo por debajo de la garganta, bajamos por el pecho, y volvemos por los lados y seguimos por los brazos y las manos. De esta manera

masajeamos todo el pecho, incluyendo las mamas, y seguimos hasta el hueso púbico, con toques largos y rítmicos, elongando y empujando. Luego podemos levantar ambos brazos de la persona receptora de modo que cuelguen hacia atrás, y trabajamos sobre cada costado, desde la unión de los muslos con la cadera, pasando por los brazos hasta el final de las manos. Esto último lo hacemos respirando en profundidad e invitando a la otra persona a inspirar hondo y soltar el aire lentamente. Finalizamos trabajando en la cabeza y en las distintas regiones de la cara, donde a menudo acumulamos mucha tensión.

Una vez que hayamos terminado, nos sentamos a un costado y apoyamos la mano aproximadamente a tres dedos por debajo del ombligo. Permanecemos con la mano firmemente apoyada sobre el estómago entre cinco y diez minutos mientras respiramos con soltura. Sentiremos cómo el abdomen se eleva y empuja nuestra mano como para quitársela de encima, lo cual indica que la respiración se ha introducido bien hondo en el vientre. Esta conexión es una experiencia muy maternal y nutritiva, tanto para quien da como para quien recibe. Puede utilizarse en muchas situaciones, para calmar a un niño o a un amigo afligido, o para expresar un vínculo especial con la persona amada. Es un gesto profundo y curativo que hace entrar al espíritu dentro del cuerpo y lleva a la respiración a su ritmo pleno y natural. También se puede hacer con uno mismo: yaciendo de espaldas, los pies apoyados en el suelo con firmeza, las rodillas levantadas, las manos sobre el vientre y la respiración fluyendo a través del cuerpo hacia las manos.

El masaje es una deliciosa forma de hacer contacto. Está pensado para llevar al cuerpo a un estado de relajación profunda, vibrante anverso del sueño, movimiento fluido que induce un estado de paz vital. A medida que adquiramos más experiencia en dar esta clase de masaje, desarrollaremos técnicas propias y adaptaremos nuestro abordaje a cada persona en particular. Podremos también incorporar otros ritmos, como un amasamiento staccato o técnicas

punzantes, en particular el shiatsu, y un toque lírico, liviano como una pluma, que puede resultar un acabado perfecto para un masaje profundo.

Este contacto dinámico es bueno para practicar con nuestros hijos, compañeros, amigos y familiares. A veces puede limitarse sólo a un pie, una mano o el rostro. Es una forma maravillosa de estar en contacto con las personas que más nos importan. Tendemos a conformar una sociedad solitaria, desconectados incluso de quienes nos son más íntimos. Esta es una forma de "extender las manos y tocar a alguien", una senda curativa práctica de intimidad generosa y gratificante.

Además de la técnica de cierre consistente en apoyar una mano sobre el vientre, hay muchas otras que podemos, y deberíamos, aplicar sobre nosotros mismos. De hecho, el automasaje es una buena forma de aprender el arte del masaje rítmico. Conviene crear la misma ambientación, adoptar la misma actitud de amor y servicio y el mismo estado de conciencia profunda. Comencemos con el pie y ascendamos por la pierna, luego el otro pie y la pierna, siguiendo nuestros propios contornos, nuestra propia forma, con las caricias amables de las manos. No podremos incluir todas las zonas del cuerpo (por este motivo trabajamos en pares), pero podemos abarcar casi todo. Trabajar con nosotros mismos nos ayudará a comprender cuánta presión es agradable, las alegrías de la repetición y del masaje completo, y lo maravilloso de ser tocado, amado, cuidado. Con frecuencia necesitamos expresamos autoestima; mucho sufrimiento tiene su raíz última en el descuido de sí mismo.

El masaje profundo nos moviliza una gran cantidad de energía sexual, en especial si se encuentra reprimida o expresada sólo superficialmente. Por eso es aconsejable mantener una toalla sobre la zona genital durante el masaje, para que éste brinde un intercambio rítmico completo y no se desplace inapropiada o prematuramente al dominio más cargado de la sexualidad. Si

aparecen sensaciones sexuales, como suele ocurrir, se puede aconsejar no luchar contra ellas sino sentirlas como oleadas de energía vital que se suceden. Es de mucho valor explorar el masaje como una forma de conexión no sexual de contacto e intimidad cuerpo a cuerpo, de modo de alcanzar un nivel de conciencia corporal más profunda de la que podríamos lograr por nuestra cuenta. Al seguir la forma corporal de la conciencia con toques amables y fluidos, comunicamos un mensaje que todos necesitamos oír y sentir una y otra vez: "Estás bien. Eres perfecto a tu manera".

IV. LOS RITMOS DE LA SEXUALIDAD

Otra forma clave de liberar el cuerpo para experimentar el verdadero poder de ser consiste en la expresión plena de la energía sexual que fluye a través de nosotros y nos impulsa hacia adelante. Una de las tareas más vitales en nuestras vidas, que nos permite entrar de lleno en nuestra potencialidad humana, es aprender a hacer el amor. Es algo que no se nos enseña en nuestra cultura puritana/lasciva, al menos hasta bien entrados los veinte, y entonces sólo de manera accidental y rara. Todavía hay muchas personas, la mayoría, que no saben hacer el amor en forma completa y satisfactoria. La nuestra es una cultura supuestamente liberada, incluso libertina, y sin embargo su subdesarrollo sexual es francamente lamentable. Sustituye la experiencia sexual auténtica por excitaciones y descargas agresivas y actos sexuales fugaces. Vale la pena preguntarse qué clase de mundo sería el nuestro, cuánta menos violencia, violaciones, adicciones, depresiones, delitos y guerras habría si la gente viviera regularmente experiencias sexuales ricas y plenas. Estamos rodeados de intentos de lograr satisfacción sexual en casi todas las formas posibles, salvo aquella que resulta más profunda y gratificante. ¿Cuántos de nosotros sabemos cómo tener una experiencia sexual plena, catártica, estremecedora y que involucre todo el cuerpo?

La experiencia sexual plena es la forma más efectiva de curarnos. Libera todas las tensiones y el estrés que acumulamos y nos lleva a terminar abrazados por y abrazando al mundo en la persona de nuestra pareja. Sin embargo, la mayor parte del sexo que nos rodea, en la publicidad, en las diversiones y en los encuentros furtivos en la oscuridad, tiende a ser externo y superficial y a ubicarse más en la cabeza que en el cuerpo. Este abuso crónico de la sexualidad resulta tan nocivo y destructivo como curativa e integradora es la experiencia sexual auténtica. Hablamos y pensamos mucho acerca del sexo, pero en general no hacemos bien el amor.

Lo que necesitamos de manera más elemental es darnos más tiempo en el proceso de hacer el amor. No es algo que pueda comprimirse entre el noticiario y la película de la noche, o entre el despertador a las siete de la mañana y la corrida hacia el trabajo. Hacer el amor lleva tiempo. Este ingrediente vital de nuestro bienestar merece tiempo, lo cual sugiere que tal vez no sea algo para hacer todos los días. Necesitamos acumular energía, de modo que al hacerlo, lo hagamos totalmente comprometidos y a plena conciencia, pues ésta debería ser una de las dimensiones sagradas e inviolables de nuestra vida. Deberíamos darnos el tiempo y la libertad suficientes para dedicarnos a ser nada más que amorosamente sexuales.

La clave, por supuesto, está en los ritmos, en la expresión de la energía sexual mediante la progresión completa de los cinco ritmos. En cierto sentido, el aspecto más vital de mi trabajo consiste en evocar en las personas su capacidad para tener orgasmos totales. Vez tras vez, las personas participantes en mis talleres de movimiento me cuentan que sólo después de haber comenzado a practicar los ritmos y a experimentar todas las dimensiones energéticas de sus cuerpos fueron capaces de lograr orgasmos plenos. Este descubrimiento las ha conducido al éxtasis y a una genuina transformación de sus vidas. La práctica de los

ritmos nos permite explorar por completo las fases de la energía corporal en forma segura y compartida, en especial el caos, esa pérdida de control que tanto nos asusta. De este modo nos abrimos a la plenitud de la experiencia sexual, en esencia, rítmica.

En broma suelo llamar a mi enfoque del sexo "Método Roth del Ritmo". La jerarquía católica acertó los términos pero erró la idea: los ritmos son el lenguaje de la relación sexual y no una especie de control de la natalidad. Ser plenamente sexuales significa vivenciar la plenitud de cada ritmo en nuestros encuentros eróticos. Estamos llamados a deslizarnos suave, palpitante, salvaje y maravillosamente son las olas de la energía sexual, que nos arrojan a las arenas del paraíso.

Intentemos hacer el amor comenzando por una tranquila interacción de ritmos fluidos. El masaje ya descrito es una buena manera de iniciar el primer acto de esta obra en cinco que es el sexo auténtico. Sólo necesitamos añadirle sensibilidad erótica e intencionalidad sexual. Utilicemos música como catalizadora del ritmo de la relación. Elevarse y hundirse mutuamente en el otro, compartir caricias fluidas y delicadas, explorar y afirmar cada zona del cuerpo de la otra persona con movimientos circulares suaves y dejar que la energía se incremente lentamente a medida que el cuerpo se enciende y abre. Este es el camino al éxtasis sexual.

Sólo cuando ambos cuerpos se encuentren completamente abiertos, en relajación dinámica, y la energía fluya plenamente, debe el hombre penetrar a la mujer. Entonces, los movimientos fuertes, suaves y fluidos continúan dentro y en los abrazos entrelazados. Nuestros cuerpos pasarán solos a un ritmo más staccato, la energía se hará más percusiva e insistente, la tensión y la excitación más elevadas. Lo mejor es dejar que esta energía palpitante se eleve naturalmente sin empujarla, forzada o apurada. Irá creciendo más y más, cada vez más fuerte sus juegos cada vez más dulces, hasta que sobrepase las represas de nuestro control y

desborde en una profunda fase caótica. Aquí nos conviene rendimos a la energía, dejar que nos arrolle; si lo hacemos, los sonidos y los sentimientos brotarán sin impedimentos y una apasionada fuerza instintiva nos poseerá y transportará adonde jamás hemos estado antes. Es mejor rendirse a la emoción del viaje, a la aventura, al territorio siempre por descubrir.

Esta entrega nos lleva a un nivel aun más profundo. Es allí donde comienza a generarse el orgasmo y donde no deben existir prisas por terminar, por acortar la dulce ansiedad de la espera o la deliciosa explosión celular que llega a su clímax. Esta explosión, si es total, reverbera en todo el cuerpo, en todo el ser, soltando todo en nuestro interior, liberando nuestros bloqueos.

Con este orgasmo total, explosivo, arrollador, que sacude todo el cuerpo, derivamos hacia una meseta de luz, hacia una intimidad gozosa. Estoy convencida de que la tristeza poscoital es sólo una romantización equivocada de la insatisfacción del sexo "rápido", una experiencia totalmente distinta del acto sexual pleno, expresivo, con todo el tiempo a disposición. Tras el verdadero orgasmo, luego de la entrega al caos, viene la fase lírica: continúa la conexión genital, pero la energía cambia. Comenzamos a acariciarnos y a mirarnos con aprecio mutuo, honrándonos y amándonos de nuevo.

Poco a poco la energía se calma y da paso a una quietud maravillosa, completa y satisfecha. Aquí reside la hondura de nuestra curación, ese profundo sentimiento de unidad, de conexión, de euforia de ser. Llega el sabor del éxtasis, del gozo puro e incondicionado, de un lapso en el tiempo perfecto y pleno. Cuánta delicia en el éxtasis sexual. No el tipo de experiencia que produce un encuentro de una noche: es probable que todo el movimiento hacia un sexo responsable traiga el insospechado beneficio de enseñarnos la verdadera forma de hacernos el amor.

Sin duda, la práctica de los ritmos como movimiento y el ejercicio del masaje favorecen la experiencia sexual auténtica, aquella para la cual estamos hechos los seres humanos. La práctica rítmica regular, en especial la fluidez prolongada y la entrega al caos, nos conecta con la dinámica de nuestro cuerpo y resulta vital para una verdadera "curación sexual".

Es cierto que una sexualidad orgásmica plena requiere una libertad emocional y un tránsito de nuestro desarrollo sexual a través de todas sus fases naturales, algo que suele ser poco frecuente. Si el corazón no está libre como para experimentar el poder del amor, si nuestras emociones están bloqueadas y los sentimientos reprimidos, no hay forma de experimentar un orgasmo total ni un bienestar pleno. Si nuestro desarrollo sexual permanece en un estado de atrofia, sólo será posible realizar nuestras plenas capacidades si descubrimos dónde nos hemos atascado y trabajamos rítmicamente cada fase.

V. LOS CINCO CICLOS DEL DESARROLLO SEXUAL

Asegurar la realización de nuestro desarrollo sexual requiere una reflexión curativa acerca de nuestra propia historia erótica. Nuestra sexualidad madura a través de los cinco ciclos de la vida (tratados en el capítulo III). Comenzamos el crecimiento sexual con el descubrimiento de nuestro cuerpo (ciclo del nacimiento); expandimos la conciencia sexual mediante el juego con amigos (ciclo de la infancia); nos abrimos a las relaciones sexuales completas con amantes (ciclo de la pubertad); alcanzamos la cima al unirnos a un amante de por vida (ciclo de la madurez); y nos volcamos nuevamente hacia el interior con la edad, la sabiduría y la experiencia (ciclo final). Nos tocamos a nosotros mismos, tocamos a otra persona, hacemos camino, nos unimos a otra persona y finalmente nos desapegamos. Cada uno de los ciclos sexuales es vital, una preparación para el siguiente. Ninguno puede ser saltado sin que quede un profundo vacío en la psiquis.

Por eso resulta esencial hacer una evaluación de la propia historia sexual de modo que esta dimensión de la vida se convierta en un aspecto crucial en la tarea de liberar no sólo el cuerpo, sino también el corazón, la mente, el alma y el espíritu.

En los primeros cinco años de nuestra vida, en el ciclo corporal o del nacimiento, la dirección de nuestra energía sexual es hacia adentro, a medida que descubrimos este cuerpo maravilloso y cargado de electricidad que somos. Aprendemos a ingerir alimento, a procesarlo y expulsar, a gatear, caminar, hablar y jugar, todo al impulso de nuestra fuerza vital primigenia, enraizándonos en nuestro novísimo mundo físico. Tocamos, pellizcamos, palmoteamos, sobamos y apretamos nuestro cuerpo, a veces al descuido, a veces con intensidad, como si un imán nos atrajera hacia nosotros mismos. Jugamos con nuestros cuerpos, con nuestros genitales, y el placer que experimentamos al tocarnos promueve una autoexploración vital para nuestro desarrollo sexual. Estos momentos que pasamos con nosotros mismos son los preciosos inicios de todos nuestros encuentros sexuales. Antes de aprender a tocar a otros, aprendemos a contactarnos con nuestro propio cuerpo. Nos hacemos el amor a nosotros mismos.

A muchos niños se les castiga por jugar con sus cuerpos. En esta represión del instinto natural se ubica la raíz de sus subsiguientes neurosis sexuales. Si fuéramos uno de ellos, ¿cómo podríamos amar a nuestro cuerpo y confiar en él si sus impulsos son motivo de humillación y castigo? ¿Cómo podríamos comprender, con nuestra mente inocente, que algo tan natural resulte sucio y erróneo? Ser reprendido por tocar el cuerpo que vivimos no tiene sentido para una mente inocente.

¿Cómo semejante prohibición no va a establecer un vínculo entre autoexploración sensual y castigo? ¿No provocará la adquisición de una tendencia a reprimir el placer para evitar una sanción? Así surgen personas frías e insensibilizadas, tan entregadas a no

conectarse que se diría que la vida misma se ha escurrido de sus cuerpos. ¿Y si la tendencia es a buscar el dolor para encontrar placer? Así surgen la perversión y la pornografía.

Se nos condiciona a no expresar nuestro amor por nosotros mismos; nos creemos indignos. Así nos encontramos, con nuestros cuerpecitos de cuatro o cinco años, coercionados a oponernos al mismo fluir de la naturaleza, a la fuerza primal de la vida misma. Nuestros cuerpos se convienen en enemigos, en fuerzas extrañas de las que hay que desconfiar y a las que debemos someter. Negarse a sí mismo aparece como algo bueno, reconocer nuestros sentimientos como algo malo. Controlarse hace bueno; soltarse, malo.

En el momento del castigo por nuestra autoexploración tiene lugar nuestra división: bueno/malo, mente/cuerpo, correcto/incorrecto. Atrapados entre lo que sentimos y lo que "deberíamos" hacer, somos desterrados de nuestros cuerpos, arrancados de la inmediatez de nuestra relación con nosotros mismos. Comenzamos así a pensar en ello; la sexualidad se convierte en materia de discusión, dudas y temores; en asunto de otras personas.

Nunca podemos dejar atrás un ciclo que no hayamos completado. La energía residual de la necesidad sexual se queda con nosotros y nos fijamos a ella en forma neurótica. El impulso hacia la autoexploración y la autoestimulación es real; estamos destinados a vérnoslas directa o indirectamente con nuestras necesidades naturales hasta que las incorporemos a nuestra espontánea forma de ser. Sin bases adecuadas, nuestra vida adulta no hallará su equilibrio sexual y nos encontraremos dominados por el sexo, sea por ausencia o por exceso. Podemos desembocar en la negación, los brazos colgando inertes a nuestros lados, la pelvis rígida, las rodillas tiesas, en lucha con el demonio del instinto en sus muchos disfraces; o tal vez desemboquemos en una adicción al sexo, en actos sin sentimientos ni relación, pensando todo el tiempo en

sexo y buscando a alguien o algo exterior a nosotros capaz de excitarnos, cuando en realidad tenemos miedo de que ocurra de verdad. La existencia se transforma en una contradicción viva cuando somos condicionados a batallar contra sus energías fundamentales desde la primera vez que éstas despiertan en nosotros.

Cuando, por el contrario, desde que somos bebés y durante la primera infancia se nos permite amarnos y exploramos y nuestra sexualidad es implícitamente aceptada, afirmada e integrada en nuestros instintos de autoestima y autovaloración, tendremos una base sólida desde la cual avanzar a la siguiente fase de desarrollo sexual. Esta segunda fase, la infancia, el ciclo del corazón, que va desde los cinco a los diez años, es la etapa en que nuestra sexualidad se expresa en exploraciones y juegos con amigos del mismo sexo. El ciclo comienza cuando tomamos conciencia de pertenecer a un sexo, varón o mujer, y nos alineamos en él. Los varones suelen transcurrir la mayor parte de su tiempo con varones y las mujeres con mujeres. Este esquema puede tener su origen parcial en condicionamientos, pero también el hecho de aprender acerca de lo que es externo a nosotros por medio del contacto con nuestros iguales constituye un impulso natural. Nuestro primer "romance" sucede a menudo con nuestro/a mejor amigo/a. Normalmente, estas relaciones son inocentes, aunque hay ocasiones en que conllevan contactos más explícitamente sexuales y hay culturas en las que la exploración sexual abierta entre niños mayores del mismo sexo se acepta sin impedimentos. Por lo común, consiste en el deseo de estar con la otra persona todo el tiempo, sentarse juntos, tomarse de las manos o dormir en la casa del otro. Nuestros corazones se abren en los lazos cálidos de la amistad. .

Durante la infancia, la energía sexual se expresa principalmente en contactos, como hacerse cosquillas, abrazarse, apoyarse en el otro, saltarle encima, jugar a la mancha y a las escondidas. También están los juegos de curiosidad, de ojos muy abiertos y

clandestinos, que exploran el cuerpo de los demás, como jugar a la casa o al doctor. En todo esto la educación es más relacional que física: aprendemos a relacionarnos como seres protosexuales, ampliamos nuestras fronteras, experimentamos toda clase de contactos con los demás, aprendemos a tratarnos, afirmamos e interactuar.

En esta etapa de la vida la energía sexual se procesa a través del corazón. Cuando nuestros amigos son el medio para la expresión externa inicial de nuestra energía sexual, cuando la sexualidad se encauza en la interrelación personal, somos bendecidos con la amorosa conexión entre sexualidad y sentimiento, entre energía y corazón. La energía sexual que no fluye a través del corazón resulta siempre inadecuada; sin corazón, el amor a sí mismo produce culpa, el amor en la amistad se distorsiona y los amantes se convierten en meros objetos de lascivia. Cuando el sexo nace del cuerpo, es una necesidad. Cuando proviene de la mente, es una fantasía. Cuando surge del corazón, es amor, es nuestra conexión con el nivel más sagrado. Sin corazón, el sexo carece de sentido esencial.

A causa de la homofobia o de un puritanismo residual, existe todavía mucha rigidez con respecto a las amistades especiales e incluso a los juegos de peleas entre niños. ¿Cómo podríamos hacer el amor de verdad si no confiamos en nosotros mismos para hacer los contactos físicos más lúdicos e inocentes con nuestros amigos? No podemos ser amantes auténticos si no aprendemos primero a ser amigos, y no podemos ser amigos si nos ponemos tensos al tocarnos mutuamente.

Con la llegada de la pubertad, nuestra sexualidad se vuelve poderosamente consciente y se convierte en una preocupación central. Es entonces cuando ingresamos al ciclo de la adolescencia, la época de volvernos amantes. En la actualidad este ciclo puede durar hasta veinte años. Es un tiempo de experimentación y exploración en el cual nos vemos inmersos en

potentes mareas de energía autocreadora que necesitamos canalizar en forma constructiva. Es el período en el cual aprendemos el arte, la ciencia y la política de hacer el amor. Salimos de nosotros, salimos juntos, nos unimos en el amor.

Cualesquiera fueren las reglas de la sociedad, experimentamos con la expresión de nuestra floreciente energía sexual, sea de manera tímida u osada, con temor o valentía, en forma restringida o amplia. Experimentamos variadas formas de relacionarnos, desde primeras citas hasta compartir una noche e incluso vivir juntos. El interés central no está en las relaciones permanentes, en el por siempre, sino en el ahora. La vida es caótica, impredecible, excitante. Y en ese torbellino descubrimos quiénes somos como seres sexuales individuales.

En estos tiempos de SIDA y de epidemia de embarazos adolescentes resulta vital que quienes atraviesan esta etapa no sólo reciban educación en el sexo seguro, sino que también reciban otras salidas para el desarrollo y la expresión de su sensualidad. Es trágico truncar nuestros años de crecimiento emocional por embarazos tempranos, matrimonios prematuros y ocupaciones permanentes; aún es demasiado pronto, no estamos listos y sembramos las semillas de una frustración de por vida. Lo ideal es ofrecer al adolescente múltiples maneras de explorar y desarrollar la expresividad y flexibilidad sensual, y alentados a prolongar los juegos preliminares de la adolescencia para que cuando tenga lugar la relación sexual, la experiencia sea profunda y rica desde un comienzo.

También es importante reforzar aquello que los adolescentes ya saben en el fondo de su corazón: que las relaciones sexuales plenas necesitan situarse en el contexto de una amistad genuinamente amorosa. En relaciones así la persona amada se convierte en maestro sagrado. Ambos miembros de la pareja descubren mutuamente cómo hacerse amantes, cómo tener encuentros que los lleven a través de todos los ritmos, con

orgasmos corporales plenos, en los que las profundas olas de energía vibrante, explosiva y liberadora barran, en todos los niveles del ser, la inercia que genera enfermedad.

La pubertad negada encuentra tarde o temprano su momento: mejor que sea en el tiempo adecuado y no negativamente tardía. Nuestra cultura está llena de adolescentes reprimidos que atraviesan su pubertad a los treinta o cuarenta años. La ignorancia y el temor hacen de la adolescencia un tiempo de restricción en lugar de experimentación, de limitación en vez de expansión. Las consecuencias son la impotencia, la frigidez, eyaculaciones precoces, relaciones mecánicas y todas las demás disfunciones sexuales de las que cientos de miles de personas buscan liberarse años más tarde. Si no empleamos nuestra energía adolescente aprendiendo a ser verdaderos amantes, la empleamos en conducir como locos, en beligerancia, ambición y depresión. Nos la bebemos, fumamos, narcotizamos, acumulamos o matamos de hambre.

Con algo de suerte, arribamos a la madurez preparados para la intimidad, para crear lazos y formar una familia. Si en los ciclos previos aprendimos lo que necesitábamos aprender, el deseo de formar pareja es natural. El compromiso es una preocupación no forzada, un compartir de una vez y para siempre, una inversión total en un emprendimiento conjunto de cuerpo, mente y corazón. El sexo deja de estar tan centrado en ritmos staccato o caóticos y se hace más lírico, una conexión tántrica que entona toda la octava de nuestro potencial corporal y no sólo una o dos notas repetitivas.

Muchos de nosotros hemos sido heridos en el camino, y la única vía hacia una intimidad sexual comprometida, hacia la plenitud del éxtasis sexual con el amor de nuestra vida, consiste en completar lo que quedó inconcluso en nuestras anteriores fases sexuales: aprender a amarse a sí mismo sin culpa, forjar el vínculo vital entre sexualidad y amistad logrando que la amistad sea

sensual y la sexualidad auténticamente dadora y receptora, y permitimos la exploración, el abandono y la búsqueda que demanda la pubertad. De no ser así, las heridas, temores, dudas, ignorancia y represión sexual, de cuerpo corazón o mente, socavan lo mejor de las relaciones comprometidas, aun cuando éstas se las arreglen para durar.

A medida que avanzamos hacia la vejez y entramos en la última fase de la vida, la energía sexual se vuelve otra vez hacia el interior en un celibato vibrante. El celibato de la edad no significa que ya no hagamos el amor, sino que nuestra relación es mucho más que sexual, al incorporar multitud de otras formas de cariño. La energía erótica se difunde a través de toda nuestra existencia. En nuestro último vals, toda la vida se convierte en nuestra pareja. Esta erotización total de la vida es la plenitud hacia la cual se orienta naturalmente nuestro desarrollo sexual, pero ésta es posible sólo si hemos cumplido las etapas anteriores. Qué maravilloso es cuando podemos arribar a la vejez como encarnación del desarrollo sexual completo, libres para estar tan enteramente en nuestros cuerpos como lo estábamos de niños, pero ahora enriquecidos por el conocimiento, la amistad, el autodomínio y una conexión espiritual con todo lo que nos rodea.

Este capítulo se ha centrado en el cuerpo, el lugar donde, a todos los efectos prácticos, comenzamos y terminamos. Si tenemos cuerpo, somos bailarines. El poder para mover el cuerpo en ritmo está en nosotros. El poder para ser sensuales y tener orgasmos plenos mora en cada uno. El poder para estar en armonía con el ritmo de la vida, con sus olas y ciclos, nos pertenece por derecho propio. Este es el poder de ser, la presencia y el carisma que tanto deseamos.

A medida que liberamos el cuerpo para dar lugar al poder de ser, empiezan a fluir todo tipo de sentimientos: antiguos, nuevos,

oscuros y luminosos. Estar vivo es peligroso. Significa sentir, y sentir cosas que tal vez preferíamos no sentir o que creíamos que jamás sentiríamos. Estar vivo significa poseer un corazón y expresado. Al liberar el cuerpo, liberamos el corazón para que experimente el poder de amar.

DOS
Expresar el corazón

EL PODER DE AMAR

Si es posible el metal pulir
hasta que parezca un espejo
¿cuánto es posible pulir
del corazón el espejo?

Difieren sólo en un punto
el corazón y el espejo,
el corazón, secretos oculta
ninguno guarda el espejo.

Jelaluddin Rumi, Las ruinas del corazón ⁽⁵⁾

LA SEGUNDA TAREA CHAMÁNICA consiste en expresar el corazón, soltar las emociones para experimentar el poder de ser.

Mover el cuerpo a través de los ritmos libera emociones. La liberación del cuerpo conduce inevitablemente a la liberación del corazón. Las emociones necesitan fluir como la sangre en las venas. Cuando nuestras arterias emocionales se bloquean, cuando el corazón se atasca, toda nuestra vida carece de *élan*, de vitalidad. Querer amar sin que fluyan las emociones es como tratar de conducir un automóvil con el motor obturado o correr una maratón con los pulmones obstruidos. Este capítulo explora la naturaleza de las emociones y la forma de ponerlas en marcha.

A las personas educadas para expresar sus sentimientos con espontaneidad y naturalidad, les resulta tan normal una vida emocional dinámica como a los atletas el ejercicio. Pero para quienes hemos aprendido desde temprana edad a bloquear, suprimir o negar muchos de nuestros sentimientos, la expresión emocional puede resultarnos tan dolorosa al principio como a un atleta ponerse en forma luego de un largo período de inactividad. Para evitar heridas, no nos arriesgamos a expresar lo que sentimos y nos habituamos a un estado de inercia emocional, una especie de insensibilidad generalizada, una muerte en vida que nos protege del dolor pero nos priva de la alegría de vivir el "ahora o nunca".

En cualquier caso, tratar de escapar de nuestras emociones es un vano ejercicio de autoengaño. No hay manera efectiva de negar las emociones, porque, por más que nos resistamos, se expresarán de una manera u otra.

Los sentimientos son reales. No son ideas que puedan desecharse. No son abstracciones. Son manifestaciones físicas de la energía que unen y actualizan el cuerpo y la mente. Si queda sin expresar, reprimida o suprimida, esta energía se vuelve tóxica. Si no se libera, sale a la superficie en hinchazones, embolias, tumores,

cólicos, migrañas y otros síntomas de malestar físico. Hoy en día sabemos que la represión de los sentimientos tiene consecuencias patológicas. Numerosos estudios recientes demuestran que reprimir las emociones tiene efectos negativos sobre nuestra salud y que la personalidad "represora" es mucho más propensa a la enfermedad. La única opción real, la única alternativa sana, es abrazar nuestras emociones, trabar amistad con ellas, hacerlas propias, y aprender a experimentarlas y expresarlas de modo adecuado.

Yo trabajo con cinco emociones básicas: el miedo, la ira, la tristeza, la alegría y la compasión. Nuestra tendencia más común es evitar o negar las emociones supuestamente "negativas", como el miedo, la ira y la tristeza, a modo de atajo hacia los sentimientos "positivos" de felicidad y compasión. Sin embargo, no existe camino a la alegría y compasión verdaderas que no pase por las emociones "negativas" todo lo que logramos sin la experiencia del miedo, la ira o la tristeza son imitaciones baratas de la alegría la compasión, es decir, la amenidad y el sentimentalismo.

Todos tenemos miedo, nos enojamos, nos entristecemos. Es un hecho. La pregunta es ¿qué hacemos con ello? Descubrir y reconocer nuestros miedos, iras y tristezas ya es un gran paso, pues normalmente las negamos. Pasamos buena parte de nuestra vida deambulando envueltos en un velo de mentiras, engañándonos y engañando a los demás, viviendo una irrealdad desvitalizada. Simplemente no funciona. Claro que no.

Muchas personas suponen que el camino hacia la iluminación y el autodomínio implica, si no negar, por lo menos trascender las emociones "negativas". ¿No deberíamos elevarnos por encima de nuestros instintos más bajos y ascender al gozo tranquilo y a la compasión por todos los seres que nos corresponden por derecho natural? Estoy convencida de que esa trascendencia es sólo un camino hacia una ecuanimidad ilusoria que se derrumbará tan

pronto como nos veamos ante un verdadero desafío de la vida. Si nos creemos capaces de trascender el miedo, la ira y la tristeza, probemos subimos al subterráneo que va de Manhattan a las profundidades de Brooklyn a medianoche y veamos cómo nos va. O visitemos el museo del holocausto en Jerusalén, o pasemos una noche en las calles de Calcuta.

¿Por qué alguien querría trascender el ser real, el estar vivo? ¿Por qué no querríamos experimentar el corazón? Las emociones básicas son esenciales para nuestra supervivencia y bienestar pleno. El desafío no consiste en trascenderlas sino en transformar nuestra relación con ellas. Necesitamos amigarnos con nuestros sentimientos y expresarlos con pureza y franqueza.

La falsa identificación de iluminación con trascender los sentimientos viene de muy antiguo. Se cuenta una historia de un maestro tibetano cuyo hijo había muerto. Cuando sus discípulos vinieron a ofrecerle condolencias lo encontraron llorando en el jardín. Se quedaron pasmados, imaginando que si hubiera alguien capaz de sobrellevar con ecuanimidad la muerte de un ser querido, ése no podía ser otro que su maestro. Le preguntaron: -Maestro, ¿por qué lloras?

Mirándolos directo con los ojos empapados en lágrimas, el maestro les contestó: -Lloro porque mi hijo ha muerto y estoy triste.

Estamos hechos para sentir. El problema es que se nos ha enseñado desde pequeños a eliminar y negar nuestras emociones. Observemos durante un par de horas a un niño o niña de dos años. Se encogerá de miedo ante la aparición de un extraño grande y barbudo; explotará de furia y pataleará de frustración cuando se le diga que debe ponerse el abrigo o cuando le ofrezcan un crayón de color distinto al que quiere; se nublará de tristeza y romperá en torrentes de lágrimas cuando su padre la deje en la guardería; chillará de alegría jugando a pillarse y será toda compasión

cuando su hermanita se caiga de la cuna. Los niños y niñas de dos años son usinas de emociones que prueban sus límites y descubren la gama de sus sentimientos, ebrios de su propia fuerza vital independiente. Pero demasiado pronto el ajuste a la vida social es tan ceñido que lima toda arista y aprendemos a negar, reprimir, soslayar y enmascarar nuestros sentimientos. Toda esta energía emocional bloqueada se acumula hasta estallar fuera de toda proporción con la situación, o se canaliza en pautas de comportamiento autodestructivas.

Nuestro objetivo es lograr la espontaneidad y la pureza de las reacciones emocionales de la niñez sin que nos arrastren sus huracanes. Lo que buscamos es lo que el filósofo Paul Ricoeur definió como "segunda inocencia": frescura de respuestas, espontaneidad sazónada de sabiduría y experiencia. Para lograrlo necesitamos dejar que nuestras emociones emerjan, conocerlas y apropiarnos: permitirles fluir en nuestra vida de modo de tener miedo de lo que realmente nos amenaza, enojarnos ante lo que invade nuestra integridad, llorar cuando algo nos duela, sonreír cuando las cosas van bien y preocuparnos por las necesidades verdaderas de los demás. Cuando todo esto se ponga en marcha, comenzaremos a saber algo sobre el amor.

El amor es energía emocional que fluye correctamente. Es toda la gama de emociones expresadas en forma oportuna, en su tiempo, con honestidad y franqueza. Un amante es un niño crecido.

Cuando Rainer Maria Rilke, el poeta, sufría rachas de depresión, le aconsejaron ayuda psiquiátrica. Pero él temió que si le quitaban los demonios también desaparecerían los ángeles de la creatividad. En otras palabras, sabía que para seguir siendo poeta tenía que estar dispuesto a vivir la gama completa de las emociones. Todos somos artistas, creadores de nuestras vidas y de los mundos en que vivimos, y la opción óptima está en todos los colores de la paleta emocional. Para hacer amistad con nuestros

sentimientos, podemos danzarlos, cantados, actuarlos, escribirlos y pintarlos; podemos explorados y celebrados creativamente.

I. MAPA DE LAS EMOCIONES

En mis investigaciones a lo largo de los años, en mi propia senda de autodescubrimiento y en mi trabajo con miles de alumnos y pacientes, me he familiarizado con la geografía básica de las emociones. Aquí ofrezco mi mapa de este territorio, aunque el terreno emocional de cada persona es distinto y cada una deba descubrir sus propias cumbres y valles, ríos y embalses, afluentes y desembocaduras. De todos modos, creo que los elementos básicos de nuestros mundos emocionales son los mismos.

Los sentimientos ocurren con o sin nuestro consentimiento. Podemos simular no sentirlos, pero pagamos el precio de este autoengaño convirtiéndonos en depósitos de emociones añejas e inútiles, repletos de asuntos del pasado sin resolver, atiborrados de cosas absolutamente inadecuadas para lo que somos y hacemos ahora. Para los corazones así atestados, expresar la emoción correcta en el momento correcto es como encontrar el libro preciso que se busca en una librería de usados llena hasta el techo de publicaciones colocadas al azar desde el siglo pasado: prácticamente imposible. Necesitamos una buena limpieza en nuestros armarios emocionales, acomodarlos en un orden vital.

Los sentimientos no son ni positivos ni negativos; son simples fuerzas primarias en nuestra energía vital con sus propias vibraciones y funciones. Son fundamentales para nuestra salud y bienestar. En esencia, el miedo protege, la ira defiende, la tristeza alivia, la alegría anima y la compasión une. El miedo está cerca de la superficie de nuestro yo; la ira, un poco más adentro; la tristeza y la alegría aun a mayor profundidad; y la compasión emana de nuestro centro más profundo. Cada una de estas emociones constituye un nivel y una vibración energética que

necesita fluir en libertad para que estemos verdaderamente comprometidos en el presente.

a. El miedo

El miedo es una emoción vital y útil. Nos pone en estado de alerta, cataliza nuestras sensaciones y aumenta nuestra conciencia ante el peligro. El miedo es un amigo, el radar de nuestro viaje por la vida, un instinto básico de la supervivencia humana física, psicológica y espiritual. Necesitamos un agudo sentido de lo que amenaza nuestro bienestar. Antenas sensibles y bien sintonizadas a las señales de peligro nos permiten ubicar y enfrentar las amenazas en el momento en que éstas ocurren. El miedo nos enseña a prestar atención a lo que sucede, y un sentido del temor bien calibrado nos mantiene en equilibrio dinámico en un mundo inevitablemente inseguro e imprevisible.

Las señales de peligro se amortiguan cuando generamos pautas de supresión y negación de nuestros miedos. Al no prestar atención a los signos específicos del miedo, esa energía se difumina en una paranoia generalizada, una leve fiebre de alarma perpetua que impregna nuestra vida. En mi trabajo, he descubierto que prácticamente todo el mundo está atrapado por el miedo: a perder su empleo, su amante, su vida; miedo al éxito, a ser demasiado feliz, a la verdad, a sentir, a moverse o a cambiar. A medida que nos sensibilizamos al juego de las energías emocionales, podemos ver (y sentir) de qué manera el miedo no liberado nos aprieta la garganta, el cuello y la zona inferior de la espalda, nos levanta los hombros, nos tensa la mandíbula y contrae el ceño, inmoviliza la pelvis y traba las rodillas. El miedo estampa su firma por todo el cuerpo, pero nos hemos acostumbrado tanto a él que nos hemos insensibilizado al mensaje claro y fuerte de nuestro lenguaje corporal. Este miedo generalizado se agrava solo, paraliza nuestra energía vital y agarrota nuestros sentimientos. Nos asusta tanto lo que podemos perder, estamos tan dolorosamente apegados a lo

que tenemos, que nos congelamos en una muerte en vida para protegernos del dolor de la vida real. Por aferrarnos a la vida tal cual la tenemos, nos negamos un presente y un futuro vibrantes.

Lo que necesitamos es liberarnos de nuestras antiguas y difusas ansiedades bloqueadas para ser capaces de temer a lo que realmente amenace nuestro bienestar. Recuerdo un ejemplo muy elocuente de miedo que aprisiona la vida y finalmente es liberado. A uno de mis talleres en Esalen asistió un hombre que podía hablar pero era incapaz de emitir sonido natural alguno. Se bloqueaba y permanecía en silencio cuando el resto del grupo gemía, gruñía, gritaba y zumbaba. Un día, mientras le daba un masaje, al trabajar para aliviar la tensión de su cuerpo, noté una enorme cicatriz cerca de su ingle, que latía con fuerza. Apoyé mi mano sobre la cicatriz y le pedí que dirigiera su respiración hacia mi palma. Lo hizo. De pronto echó la cabeza hacia atrás y soltó un alarido que nos heló la sangre. Otras personas acudieron corriendo de todas partes y se quedaron atónitas. Tras ese grito espeluznante, perdió el conocimiento. Los presentes debieron pensar que había muerto, pero yo lo sentía respirar. Lo cubrí para mantenerlo abrigado y me quedé a su lado vigilante. Cuando volvió en sí, la sensación pulsante había desaparecido. Me contó que ese latido no había cesado en los últimos cinco años, desde que estuvo en Vietnam: le habían clavado una bayoneta en la ingle, había visto venir el golpe, quedó paralizado de terror y no pudo gritar. Los buenos soldados no chillan. Acabó llevando consigo ese grito ahogado por años, un aullido de terror latente por dentro que había congelado no sólo su voz sino todas sus emociones.

No debemos tenerle miedo al miedo. No debemos avergonzarnos de nuestros miedos ni paralizarnos por su causa. Necesitamos brindarles atención y expresión adecuadas a medida que surgen, pues entonces liberaremos esa energía en forma correcta. Trabajo mucho con actores, en quienes, naturalmente, el miedo es un factor constante: el susto previo a salir a escena y la ansiedad por

actuar bien y recordar el guión son perfectamente razonables. Pero lo que hace un buen actor es transformar ese miedo en un compañero dinámico y natural; la excitación y la energía resultantes infunden a la actuación un halo de riesgo, de aventura, de danza en los límites. El miedo correctamente canalizado produce una entrega y compromiso bien despiertos.

b. La ira

La ira es una reacción de protección de la integridad ante la invasión de nuestras fronteras personales. Es un "no" a un daño, a una violación. Pone límites y levanta barricadas. La ira cabal es filosa como un cuchillo. Es rápida, clara y no necesita explicación. Son los dientes que muestra la perra que defiende a sus cachorros, el lomo arqueado y el siseo del gato amenazado por un perro. No hay nada más limpio y efectivo que la ira auténtica, específica y justificada. Su expresión franca pone al descubierto la incorrección y defiende la integridad en beneficio de todos.

Yo solía guardar la ira bajo llave en mi interior. Un día fui a ver a Kastafayet, una especie de gurú de las experiencias fuera del cuerpo. Correspondía dirigirse a él diciéndole: "¿En que puedo servirte?". Lo hice, y me respondió:

-Necesitas enojarte con todo el mundo.

Sentí un escalofrío en la espalda. Debe haber notado mi desorientación, porque agregó:

-No te preocupes, mereces estar enojada con todo el mundo-, tras lo cual cerró los ojos y me despidió.

Me enfurecí. ¿Cómo se atrevía a decir que debería estar enojada ¿Qué quería decir con eso? Cuando llegué a casa estaba tan furiosa que no podía mover el cuello. Me sentía un leño ardiente.

Caminé por toda la casa golpeando los pies, hasta que construí una torre de almohadones y comencé a golpearlos con todas mis fuerzas. Arrodillada, levantando los brazos por encima de mi cabeza, aspirando grandes bocanadas de aire y soltándolo al estrellar mis manos contra los almohadones, desahogué mi furia una y otra vez hasta que caí al suelo agotada.

Continué así durante días. Parecía como si la ira me estuviese consumiendo, toda una vida de bronca acumulada derramándose. La ira se colaba en mi voz incluso cuando trataba de mostrarme tierna y afectuosa. Empecé a practicar el enojo, diciendo y haciendo cosas que siempre había reprimido. Dejé de preocuparme acerca de si lo que decía era apropiado o no. Me sentía totalmente desequilibrada, poseída. Escribí cartas furiosas que nunca envié. Dancé y dancé, hasta que finalmente agradecí a este personaje misterioso por instigarme a desahogar mi ira acumulada. Fue un punto de inflexión en mi vida. Y comprendí que lo que me quería decir no era que todo el mundo merecía mi enojo, sino que necesitaba expresar la ira que había almacenado en mi interior.

La ira internalizada y contenida es pandémica en nuestra sociedad y sus consecuencias son la catastrófica violencia doméstica, los crímenes, toda clase de agresión gratuita, la guerra a todo nivel y la destructividad desesperada. La ira es la emoción menos permitida, la más desaprobada en nuestra sociedad, y por lo tanto la más reprimida. Los signos corporales que reflejan ira reprimida son visibles en todas partes: mandíbulas apretadas, puños cerrados, espaldas rígidas, barbillas prominentes, voces elevadas, ojos desafiantes. Las malas semillas de la ira contenida eclosionan todos los días de mil maneras, destructivas para uno mismo y para los demás. Si tan sólo aprendiéramos a enojarnos correctamente en el momento oportuno, protegiendo nuestro territorio personal de las verdaderas invasiones, la ira se convertiría en una reacción adecuada, una resolución justa de los desafíos, un tratamiento sin efectos colaterales negativos, en vez de una enfermedad crónica

cuya impotencia acaba en destrucción. La auténtica liberación de la ira suele conducir a un sentimiento de compasión, porque pasamos del enojo ante la violación a una valoración comprensiva de las causas que llevaron a la otra persona a invadir fronteras. La propia ira puede ser una forma oportuna de compasión.

c. La tristeza

La tristeza es el abandono emocional sentido cuando nuestras expectativas y deseos sufren una decepción. La tensión de la espera se desvanece y la tristeza duele porque supone separarnos de aquello a lo cual nos apegábamos, sea un beso de buenas noches, una medalla de oro o un romance, y convivir con la pérdida. Todos conocemos las señales de tristeza: ojos cansados, cara larga, espalda inclinada, hombros caídos, brazos colgantes, pies que se arrastran y voz lánguida. La tristeza es una especie de marchitamiento.

Como es de suponer, luchamos contra la tristeza con todas nuestras fuerzas. Deseamos la felicidad, y su búsqueda es un derecho inalienable, una obsesión universal. Creemos que la forma obvia de ser felices, de poseer el encanto y la chispa de la felicidad, es evitar la tristeza. Sin embargo, lo cierto es lo contrario. El verdadero gozo es posible sólo mediante la aceptación de la tristeza inevitable, pues ésta es la reacción sana ante el fracaso de expectativas, algo ineludible en la vida.

Deseamos que las cosas permanezcan siempre igual, pero la vida es cambio y sufrimos heridas en la adaptación. Deseamos que las demás personas nos traten bien, pero no podemos controlarlas y aún tener relaciones vitales con ellas. Las desilusiones no se pueden evitar.

La tristeza, entonces, nos conecta con el centro de nuestra vulnerabilidad y con los apegos primarios que constituyen la

trama de nuestra experiencia. Es una energía de descompresión, una tormenta que descarga la tensión y limpia el aire, una danza que disuelve, una vibración caótica en el nivel celular que produce una catarsis curativa imprescindible para la fluidez y la elasticidad del ser. La tristeza es el medio transformador que nos permite ablandar nuestra rigidez y diluir nuestro anhelo de seguridad, estabilidad y garantías ante la inevitabilidad del cambio y la necesidad de crecimiento. El desafío consiste en aceptar nuestra ineludible vulnerabilidad y acoger la experiencia de tristeza cuando ésta llegue, como liberación necesaria para vivir saludablemente con el cambio. Nunca deberíamos rebajar nuestras expectativas ni nuestras necesidades reales para escapar al dolor de no satisfacerlas; más bien deberíamos ir en busca de lo que queremos, lo que necesitamos, lo que realmente nos satisface, y, literal y figuradamente, cantar los blues* si no lo obtenemos. Eludir la tristeza tiene como consecuencia una felicidad superficial, una especie de vida en un limbo de risas que enmascara una evidente corriente subterránea de depresión. Son muchas las vidas que sintonizan sólo esta emisora. La observación de Thoreau es más válida que nunca: la mayoría de las personas llevan una vida de callada desesperación, es decir, vidas de miedos, iras y tristezas disfrazadas. Es la evitación de estas emociones lo que regresa para atormentar nuestras vidas, en especial la huida de la tristeza.

Como todo el mundo sabe, los niños lloran mucho. Van con toda resolución hacia algo, se encuentran con un obstáculo y lloran para protestar. La vida siempre se encarga de decepcionarlos y ellos no reprimen sus desdichas. Una vez que lloraron, ya está, no quedan rastros de depresión. Sin embargo, muy pronto se les enseña que el llanto y la tristeza no son buenos y deben evitarse en lo posible: "Vamos, no llores", "¿Qué te pasa ahora?", "No seas mariquita", "No te hagas el bebito".

* N. del T.: juego de palabras. El blues es un canto plañidero originado entre los esclavos negros del sur de los Estados Unidos. Figuradamente, la palabra blues también se utiliza para tristeza.

Es muy fácil caer en la trampa de intentar proteger a nuestros hijos de las decepciones inevitables. Recuerdo una noche en que llevé a mi hijo a un restaurante de Big Sur para que tomara el chocolate caliente que tanto le gustaba. Cuando llegamos me dijeron que ya no les quedaba. Me sentí dolida y ofendida. Siempre tenían chocolate caliente, tenían que tener, a Jonathan le gustaba tanto, cómo no iba a tomar chocolate caliente esa noche. Seguí insistiendo: "¿no tienen algo de leche caliente y extracto de chocolate? ¿no les queda algún cacao instantáneo?". Los fastidié de todas las formas posibles a ver si encontraban algún modo de preparar el chocolate. Jonathan observaba todo con alarma y vergüenza crecientes, hasta que me dijo:

-No te preocupes tanto, mamá. Sólo estoy decepcionado.

¿Cuánto nos protegemos a nosotros mismos y a nuestros hijos de la desilusión, el dolor y la tristeza? En realidad no hacemos otra cosa que protegernos a nosotros y a ellos de los procesos saludables de la vida y, en todo caso, la protección nunca funciona. Conozco a un empresario próspero de éxitos diarios en su trabajo, una familia fabulosa y que al parecer no se priva de ninguno de los placeres de la vida. Sin embargo, cada vez que me encuentro con él, una atmósfera de tristeza invade la habitación y un halo de pesadez lo envuelve. Parece chuparle la vida al aire. La verdad es que vive con un miedo desesperado al fracaso, el dolor o la desilusión; erige una máscara de bienestar sin fisuras, que en realidad es una pesada cortina de depresión que tiñe todo lo que hace y convierte el oro de su vida en chatarra. El tiene miedo de admitir su sufrimiento ante sí mismo y ante los demás, porque hasta cierto punto sabe que todo su castillo de naipes se vendría abajo. Si se permitiera llorar, ¿quién sabe qué compuertas se abrirían? Mientras tanto, las emociones contenidas estancan su vida. A semejanza de este ejemplo, todos conocemos fiesteros y bromistas cuya constante búsqueda de diversión es una clarísima huida del tedio.

La tristeza señala la necesidad de soltar un apego. Es un síntoma del corazón digno de atención. Cuando aprendamos a cantar los blues de nuestra vida, descubriremos pronto que expresar la tristeza siempre nos depara alegría. Cuando la vida nos decepciona y marcha en contra de nuestros más acariciados deseos, la auténtica respuesta es la tristeza, cuya energía limpiadora permite el libre flujo de los demás sentimientos.

d. La alegría

La alegría es la energía expansiva del bienestar dinámico. Eleva, vigoriza, hace brillar los ojos, armoniza nuestros pasos e ilumina todo nuestro ser. La alegría es generosa, relajada y abierta por naturaleza. Llega cuando nuestra energía emocional fluye libre en una dinámica de respuestas adecuadas a nuestras experiencias. Todos experimentamos el agrado natural que se produce al correr, danzar o cualquier otra actividad física, cuando llegamos al punto en que el cuerpo se mueve en forma íntegra y natural, sin esfuerzo, como el de un animal, en sincronía.

Esta alegría sobreviene, por cierto, sólo cuando las otras emociones, es decir, el miedo, la ira y la tristeza, alcanzan fluidez. Por lo general, creemos saber qué es la alegría, pero en realidad no lo sabemos. A veces la confundimos con una "felicidad" socialmente aprobada, que nos pone cara de estar perpetuamente contentos en todo lo que hacemos. Tal felicidad es transitoria e ilusoria, basta rasgar la superficie para encontrar el exacto opuesto. Recuerdo una vez un almuerzo con un joven muy intuitivo, de Chicago, y una amiga mía. Trago tras trago, cigarrillo tras cigarrillo, ella no paraba de hablar de todas las cosas maravillosas que hacía, de lo perfecto que era su marido y de lo bien que se llevaban. Luego de escuchar todo, este sorprendente joven se inclinó hacia ella y le dijo con suavidad: -Dime, querida, ¿te sientes desdichada?

Recuerdo la expresión de su rostro con toda nitidez: una dura verdad la había abofeteado.

-Desdichada -susurró, mirándolo a él y luego a mí, como atontada. El cuerpo pareció hundírsele en el asiento-. Sí, soy desdichada. No lo puedo creer. Soy muy desdichada -y comenzó a reír y a llorar-. Qué sencillo, ¿cómo pude no darme cuenta de que soy desdichada? -se preguntaba a sí misma.

Aunque se lo había negado a sí misma y lo ocultaba de los demás, en realidad se sentía muy infeliz. Tal vez todos lo intuíamos, pero no nos atrevíamos a pensarlo ni a decirlo. Estaba casada con un hombre verdaderamente maravilloso y la relación tendría que haber sido de lo mejor, pero no lo era.

La mayoría de las personas simulan ser felices, porque eso es lo que se supone deben ser; es el estado aceptable. Pero el verdadero contento es inusual. Sé que en los años en que negaba mi miedo, mi ira y mi tristeza, que es lo que casi todos hacemos, no era feliz. La gente a mi alrededor pensaba que lo era porque me mostraba divertida y graciosa. Mi gracia era una forma desaprobadora de enmascarar el dolor. Yo vivía en la búsqueda constante de algo o alguien que llenara el agujero negro que sentía por dentro. La alegría no llega mediante remiendos.

Cuando la alegría se presenta, deberíamos celebrarla, aunque a muchos nos avergüenzan las explosiones espontáneas de júbilo. No es que pensemos que esté mal sentirse alegre, sino que tenemos la idea que no es elegante ni fino sentirse demasiado alegre o mostrarse abiertamente emotivo. Con frecuencia nos sentimos tan turbados por tener corazón como por tener cuerpo.

Mis primeras experiencias de alegría pura e ilimitada las tuve por azar, sin proponérmelo. Fueron el nacimiento de mi hijo y el éxtasis natural de amamantarlo. El nacimiento y el cuidado de un hijo son ejemplos excelentes de ese ritmo puro de dar y recibir, de

estar por entero en el presente, de sentir que todo está bien, la esencia de la alegría. Si conversamos de esto con madres, en especial primerizas, veremos ese brillo de reconocimiento inmediato.

La alegría es para nosotros tan esencial como las demás emociones. Es curativa, restauradora y nos anima a ser aquello para lo cual fuimos hechos. En tiempos recientes se ha hablado mucho, en especial Norman Cousins y otros, acerca del poder sanador del humor. El humor es una forma vital de aliviamos de presiones y expectativas, de poner las cosas en su lugar y en su justa medida y de procuramos el placer de vivir el ahora. El humor nos trae el mensaje de la arbitrariedad, la precariedad y el absurdo de la vida, pese a lo cual aquí estamos, capaces de vivir y de ser. Hay algo de sagrado en reír con Robin Williams o Lily Tomlin cuando improvisan y las cosas les salen bien. Un amigo a veces sabio me confesó una vez que no confiaba en la verdad de ninguna religión ni en ningún maestro religioso que no tuviera sentido del humor.

La razón es simple: el humor nos permite ver las cosas con franqueza, reconocer lo poco que sabemos, lo falibles que somos y qué lejos estamos de la perfección o acabado. Por un instante, el humor nos permite damos cuenta de esto, así como nos libera de las ataduras solemnes. Esta libertad de apegos, esta carencia de ansias y de nostalgias, constituye la verdadera alegría.

Sólo en mi vida más reciente he llegado a ser más feliz día tras día. Porque no me asustan mi miedo, ira, tristeza o apegos, mis expectativas fijas son menos. Cada vez me dejo ir más en armonía con la energía a medida que surge. La alegría es cada vez menos un ímpetu momentáneo y cada vez más una corriente subterránea, una música de fondo que acompaña mis días. Es de esta satisfacción dinámica de donde puede emanar mi enseñanza, de dar energéticamente a las personas lo que necesitan en el momento. Cuando uno siente gozo, puede ser espontáneo, y no

estar siempre huyendo de algún dolor temido, queriendo estar en otro lado, en un estado alterado, en un remoto pasado o en un futuro todavía inexistente.

e. La compasión

La compasión nace como fruto del miedo, la ira, la tristeza y la alegría. Cuando reconocemos estas emociones en la vida cotidiana, podemos empatizar con ellas en la vida de otras personas y comenzar a darles precisamente lo que necesitan. La compasión no es siempre un abrazo, a veces es como una cachetada en el rostro. Implica ser capaz de sentir lo que la otra persona siente y al mismo tiempo conservar el suficiente desapego como para percibir qué necesita y reaccionar de manera adecuada. Podemos sentir el temor, la ira o el dolor de la otra persona y saber que no nos pertenece, sino que la emoción nos conecta. Si somos realmente compasivos, cuando alguien se siente asustado no nos asustamos, sino que somos capaces de sentir y conectamos con ese miedo. Nuestra empatía será genuina, pues estaremos libres de confusas proyecciones propias.

Cuando a principios de los setenta comencé a trabajar con actores, les pedí que expresaran las cinco emociones. Quedé sorprendida por lo que descubrí. Trabajaba con el sector más expresivo de la población, con actores profesionales, y todos me respondían con el mismo rango limitado de expresiones estereotipadas. Me di cuenta entonces de que estábamos escindidos de nuestra verdadera vida emocional, pues aun estos profesionales habían sucumbido al pobre vocabulario televisivo de la emoción. Lo que más les costaba expresar era la compasión: todos hacían ademán de extender la mano, embargados por las lágrimas, hacia algún presunto infeliz.

La compasión supone reconocer las emociones que operan en otras personas y responder en forma adecuada. Es como un

camaleón: puede poner cara de miedo, ira, tristeza, alegría o incluso indiferencia según lo requiera la situación. El Buda compasivo tiene una sonrisa en un ojo y una lágrima en el otro. Nuestra misión búdica consiste en llevar a las personas a la liberación, y no tomarles la mano y decirles que todo va a salir bien. En la enseñanza, la compasión significa hacer todo lo necesario para pasar a la fase siguiente.

El malentendido común consiste en que la compasión significa sentir lástima por la otra persona. Esto no va más allá de un mero sentimentalismo: sentir lástima sin tener ninguna intención real de hacer algo por la situación de la otra persona, es una salida barata, empañada por la ilusión de ser alguien bueno y solidario. A todos nos agrada creernos compasivos y amables, pero no sabemos en realidad qué significa. Cierta vez, en un taller de trabajo emocional, dividí a los participantes en cinco grupos de dramatización, cada uno dedicado a una emoción distinta. La mitad se amontonó en torno a la compasión, y nadie en torno a la ira. Les dije: "Muy bien, todos los que se anotaron para la compasión van a representar la ira". Hubo un clamor de protesta, algunos gritaban a todo pulmón: "No estoy enojado. No me corresponde el grupo de la ira". Otros guardaban un silencio de cara larga, resentido. En forma breve y elocuente, estas personas descubrieron la paradoja de sus reacciones: en forma inconsciente, habían dramatizado la ira.

A veces la compasión significa no acompañar las emociones de la otra persona. Una vez, durante un curso de masajes, una mujer se arrojó sobre la camilla y rompió a llorar histéricamente. La persona que le iba a hacer el masaje y todos los que la rodeaban se sintieron repelidos. Todos se quedaron sin saber qué hacer, mostrando confusión y dolor en sus rostros. Algo en el tono de la mujer, en la vibración de su energía, me mantuvo a distancia. Los demás, incapaces de resistir, se le acercaron de mala gana e intentaron consolada, al menos calmar su llanto, con una confusa mezcla de palabras tranquilizadoras a medio sentir y masajes al

azar. Me miraron sin saber qué hacer, y yo sonreí sin decir nada. Más tarde me preguntaron por qué yo no había hecho nada y por qué se sintieron tan fríos, tan poco conmovidos por su dolor. "Es fácil -les dije-, no era real. Ella intentaba manipularlos, y en el fondo ustedes lo sabían, sólo que la voluntad de ella fue más fuerte".

Esto nos ocurre muchas veces en la vida. Según mi experiencia, cuando alguien siente verdadero dolor, nos sentimos inclinados a reaccionar de igual forma. Recuerdo otra vez en Esalen, cuando, joven y asustada, participé en uno de mis primeros grupos de encuentro. Todos estábamos sentados en una pileta en los baños cuando de pronto una mujer comenzó a gritar con fuerza y energía. Al parecer lloraba por su marido muerto hacía siete años. Estaba dentro del agua y el resto de nosotros sentados en los bordes de la pileta. El coordinador del grupo le dijo que fuera pidiéndonos apoyo, uno por uno. Lo hizo. Uno a uno los miembros del grupo se metieron al agua y la abrazaron. Las lágrimas continuaron. Yo fui la última a quien se dirigió. Cuando estaba frente a mí, no pude rehuir la idea de que se revolcaba en autoindulgencia. Me pidió mi apoyo, y le dije:

-Por supuesto que te apoyo, pero quiero que tú vengas aquí, pues no me parece correcta la idea de meterme ahí contigo. Sólo puedo brindarte mi apoyo si vienes hasta aquí.

El resto del grupo me consideró dura y fría. Pero yo sabía que ella sabía que yo sabía. Y estuvo dispuesta a moverse. En estos dos casos, mi sentido de compasión consistió en dejar ser a la otra persona. Lo que realmente necesitaba no era el gesto natural de tenderle la mano, sino mi ausencia de complicidad en su histrionismo. Era lo que necesitaba para avanzar a la siguiente etapa. En otras circunstancias, en cambio, lo que se necesita es precisamente un abrazo, consuelo o compañía. Una persona compasiva siempre orienta su energía hacia el movimiento y el cambio. Si la viuda hubiera recibido apoyo incondicional en su nivel más bajo, ¿cómo hubiera hecho para dejar atrás su aflicción?

Compasión significa dar/e a alguien lo que necesita, lo cual no coincide siempre con lo que desea. Imaginemos, por ejemplo, que estamos con un hombre que se siente triste. No es una actitud compasiva tratar de convencerlo de que no está triste y hacer de cuenta que todo está bien. Si lo estuviera, no se sentiría triste. Es mejor sentir el corazón de esa tristeza, comprender y afirmar el hecho de que tiene que pasar a través de ella, no por alrededor ni por encima, y puede que incluso haya que llorar con él.

No sólo estamos rodeados de falsa compasión y de sentimentalismo carente de toda ética, sino también de insensibilidad y crueldad. La gente está demasiado entumecida, insensibilizada o herida emocionalmente como para ver y reaccionar ante los demás. Un día me tomé un descanso en medio de un taller que coordinaba en Nueva York y crucé la calle hacia la cafetería de Dunbar, un local frecuentado por personas mayores de sesenta que dependen de ingresos fijos. Estaba en la cola detrás de un anciano encantador que seleccionó cuidadosamente su puré de papas, arvejas, requesón y jalea; éste parecía ser su principal ritual diario en el mundo. Cuando llegó a la cajera trató varias veces de entablar conversación con ella, diciendo cosas como: "Bueno, usted podría pensar que algún día apareceré con un menú distinto. Pero no, siempre lo mismo. Supongo que es porque me gusta, y eso es lo que importa, ¿verdad?". La cajera se limitó a mirar al frente con cara de piedra: "Son cinco dólares con cincuenta centavos. El que sigue". El hombre pareció abrumado y se alejó arrastrando los pies hacia una mesa, en la que se sentó solo. Todo lo que deseaba era algún contacto, una sonrisa, un poco de reconocimiento. Pero la cajera había cerrado bajo llave su vulnerabilidad, pensando que dar algo de sí misma la agotaría. En verdad, le insumía más energía mantener su pétrea indiferencia que la que le hubiera costado mostrar simpatía hacia "roda la gente solitaria" con que se encontraba.

Muchos tenemos la idea de que la energía emocional es como un combustible: si lo gastamos, lo usamos, lo damos, tendremos menos. Sin embargo, esta energía no es un objeto que se desgasta con el uso. A semejanza de la sangre, necesita fluir, hacer su trabajo, para renovarse y mantenemos sanos. Contener esta energía emocional, ponerle diques, no ahorra nada; por el contrario, causa daño y, en última instancia, resulta suicida. La cajera no sólo le negaba al anciano un poco de calidez humana, algún tipo de afirmación de que no estaba solo, que hubiera hecho de ese día algo distinto para él, también se convertía ella misma en un cadáver emocional, en una muerta en vida. Algunas investigaciones psicológicas recientes muestran que los actos amables brindan cierto tipo de beneficios fisiológicos; las respuestas cordiales producen un estímulo natural en el cuerpo, un alivio.

Por supuesto que no todos los intentos por llamar la atención merecen una respuesta. Una vez asistió a uno de mis talleres una mujer que interrumpía todo lo que yo hacía. Estaba obsesionada por atraer la atención hacia ella. Cuando esta pauta de comportamiento se me hizo clara, dispuse al grupo en círculo, le pedí a ella que se pusiera en el centro y le dije: "Ahora tienes toda nuestra atención, sin dispersiones". Estalló en lágrimas.

Con frecuencia la compasión implica compartir la emoción de la otra persona. Lo mejor que se puede hacer con un niño enojado no es tratar de poner coto a su ira, ni apaciguada, ni insistir en que la controle. Es mejor darle permiso a la ira, afirmada: Tal vez ponerse a la altura del niño y bailar juntos con furia, pataleando, como monstruos. Es muy importante ayudar a nuestro cónyuge, pareja, hijos y amigos a dar aire a sus emociones y a expresadas. La compasión nos lleva a alentar a otras personas a meterse en sus sentimientos auténticos, a soltados, y a poner al descubierto las emociones fingidas.

En muchas familias se consideran correctas algunas emociones y otras no. En la de mi marido, por ejemplo, la ira era considerada algo natural y su expresión era aprobada. En mi familia, en cambio, se prohibía la ira y se permitía la tristeza. En consecuencia, yo tuve que aprender a no asustarme ante los enojos de mi marido y él tuvo que aprender a no irritarse ante mis tristezas. Tuvimos que enseñamos el uno al otro a aceptar la emoción que a cada uno le resultaba extraña, de modo que él pudiera aceptar la tristeza y yo experimentar la ira. Este tipo de intercambio es de importancia vital si queremos cultivar una relación auténticamente sana, viva y multidimensional. La ausencia de este intercambio es una de las razones por las cuales muchos vínculos se marchitan y fracasan. La sangre vital de una relación se bloquea ante los nudos de represión y negación, al mismo tiempo que nuestras energías creativas y generadoras de vida se gastan en agotadoras estrategias para evitar la expresión.

Considerada desde cierta perspectiva, la compasión es la ausencia de emoción. Es decir, somos tan libres de nuestro pasado emocional que estamos abiertos a la verdad de los sentimientos de los demás. En este sentido, la compasión es como un recipiente vacío. Si estamos llenos de nuestro propio miedo, no podemos responder al de otra persona. Sólo cuando comenzamos a ser un instrumento emocional bien afinado podemos cantar la melodía y la letra de los sentimientos de los demás. Y si realmente sentimos los sentimientos del otro, sabremos responder de la manera adecuada, y no a través del filtro deformado del miedo, la ira o la tristeza sin resolver. Se puede decir que la compasión es la ausencia de emoción de la cual toda emoción fluye, así como la quietud dinámica es la fuente de todo movimiento.

II. LA CANCIÓN DEL CORAZÓN

El canto y la canción son parte integral de toda cultura. En las canciones expresamos nuestra furia y nuestro dolor, nuestras

alegrías y tristezas, nuestro amor y preocupaciones. En las sociedades tradicionales, todos cantan. En las aldeas africanas y en las escocesas, o en las comunidades aborígenes de América, las canciones son de todos y para todos. En cambio, para el individuo contemporáneo y secular, el canto se ha convertido en una especialidad: cantan los cantantes profesionales, los demás escuchamos. Sin embargo, por motivos que apenas conocemos, las canciones continúan como una parte vital de nuestra existencia. Las culturas musicales, como el rock, el jazz o la ópera, prosperan. La gente escucha canciones día y noche, en el auto o en la casa. Si lo pensamos un poco, nos daremos cuenta de que dependemos de los cantantes y sus canciones para proveernos de energía emocional casi constante. Nuestra hambre de canciones y nuestra adulación de los cantantes, señalan nuestra desesperada necesidad de participar en la expresión visceral de las emociones. Las canciones son una de las pocas áreas en que la exploración de toda la gama de emociones está aprobada y aceptada por la sociedad, incluso en una cultura de masas en que la tendencia es reprimir los verdaderos sentimientos y reemplazados por imitaciones pálidas y baratas.

Si la magia de un cantante nos muestra cómo explorar la gama completa de las emociones, algo que podemos hacer para activar los sentimientos es descubrir al cantante que llevamos dentro. Una manera fácil de empezar es cantar seguir a los cantantes que nos gustan y con los cuales nos identificamos. Busquemos canciones que nos conecten con nuestro miedo, ira, tristeza, alegría y compasión.

Los sentimientos se atascan en la garganta. La tristeza ahoga y el miedo constriñe. Si pudiéramos lamentar nuestras aflicciones a toda garganta, como lo hacen las campesinas españolas, o gritar nuestro júbilo, como lo celebra un zulú, volveríamos a sentir el pulso de la emoción pura. Cantar es una forma simple e inmediata de liberar el flujo de sentimientos y de mantenerlo fluyendo día a día. Despertemos al cantante que hay en cada uno, así como lo

hicimos con el bailarín, no para convertirnos en cantantes profesionales, sino en seres humanos plenos.

Si no nos atrevemos a cantar, podemos murmurar, libremente, dejando salir el sonido desde lo profundo del vientre, sintiéndolo vibrar en el cuerpo. Luego murmuramos desde el pecho, desde el corazón, y, por último, llevamos el murmullo a su tono más alto, haciendo que vibre en la cabeza.

Llegado el momento, convertimos el murmullo en melodía. Si nos abandonamos a nuestra canción, si la seguimos con el corazón, sentiremos que nuestra alma se conmueve. A veces las palabras vienen, a veces no. No importa. Dejamos que el sonido brote de nuestro interior y movemos el cuerpo. Esta es la voz del corazón.

La voz nos conduce al corazón, del mismo modo que danzar los ritmos. Movilizar el sonido interior y mover el cuerpo activa las emociones. Cantar y danzar nos pone en contacto con lo que sentimos en el momento. También libera viejos sentimientos, esa energía que ha permanecido atrapada en el cuerpo. Necesitamos dejar salir tanto la energía presente que nos recorre como la energía previa que quedó encerrada. Cantemos y dancemos aquello que sentimos:

Descubrir la propia voz y la capacidad de expresar sentimientos mediante canciones es una forma accesible, muy segura y privada de conocer de primera mano los contornos y la textura de las emociones básicas. Otra vía es practicar los ritmos como forma de expresar un sentimiento específico: los ritmos fluidos para el miedo, los staccato para la ira, el caos para la tristeza, el lírico para la alegría y la quietud para la compasión. Los ritmos precipitan cada emoción y cada una de sus fases.

Cada sentimiento tiene su propio ritmo, pero a la vez, cada ritmo atraviesa a todos los sentimientos. Podemos danzar nuestro enojo según el pulso de los ritmos: primero con movimientos fluidos,

controlando, conteniendo, inspirando el resentimiento, exagerando, dejando que aumente hasta estallar en un staccato cortante y rápido, la expresión esencial de la ira. Luego desbordamos en una furia caótica, gesticulando la ira con desenfreno, golpeando, arrojando objetos imaginarios, perdiendo el control. Tarde o temprano la furia se disuelve, entonces nos entregamos a los contornos más lejanos de la ira, a la ligereza lírica, para entrar luego en una actitud de desafío tranquilo, pasando de una postura reposada y desafiante a la siguiente.

Mediante la danza y el canto, descubrimos y liberamos la energía de la emoción, permitiéndole circular a través de nosotros y salir. Lo que conseguimos, por ejemplo, cuando danzamos los ritmos de la ira, es alcanzar una posición calma y firme desde la cual encarar la fuente de enojo, y no limitamos a estallar caóticamente, a hervir por dentro hasta reventar o a lanzar torrentes de insultos e imprecaciones como lo haría un boxeador en pelea desigual. Al mismo tiempo nos familiarizamos con la emoción y comenzamos a sentirla como algo natural, en todas sus fases y expresiones.

Cuando las emociones se presentan, y lo harán inevitablemente, podemos danzarlas, moverlas, y confrontar a las personas, situaciones y desafíos desde una posición de serenidad centrada. Las emociones bloqueadas acaban por estallar o fermentar y causan mucho más impacto del que deberían.

Por cierto, el simple hecho de expresar las emociones no es suficiente. La tarea esencial y curativa, de movilizar las emociones requiere descubrir y luego soltar nuestros verdaderos sentimientos., Tanto cantar como mover las emociones constituyen buenas maneras de empezar también buenas prácticas diarias una vez que nos encaminamos. Pero como la mayoría de nosotros iniciamos esta tarea chamánica con una compleja historia emocional, es importante comprender el pasado. Desde pequeños se nos ha enseñado a reprimir o negar nuestros sentimientos de diversas maneras: "No llores, si está todo bien",

"No me hables así", "¿Te has vuelto loco?", "Vamos, no seas mariquita". Aprendemos a guardar las cosas hasta donde nos sea posible y a operar dentro de un margen emocional estrecho, poniendo cara de felicidad y mostrándonos siempre dispuestos a agradar a todo el mundo. Mientras tanto, la procesión va por dentro, las emociones reprimidas crecen, se distorsionan y, como consecuencia, su manifestación suele ser inapropiada y a destiempo.

III. EL DESCUBRIMIENTO DEL YO EMOCIONAL

Creemos saber mucho acerca de nuestra vida emocional. Todos hemos tenido miedo, nos hemos sentido enojados, tristes, alegres y cariñosos, pero ¿hasta dónde conocemos nuestros verdaderos sentimientos? Si estamos tristes, deprimidos o desanimados, ¿es la tristeza la verdadera emoción de fondo o es la herida causada por la ira reprimida? A veces, ante una situación extraña, decimos en tono cómico: "No sabía si reír o llorar"; sin embargo, ¿no nos encontramos a menudo en situaciones en las que no sabemos qué sentimos? Estamos tan condicionados a pensar en lo que deberíamos sentir, o nuestras facultades emocionales resultan tan amortiguadas o distorsionadas, que más de una vez no sabemos si reír o llorar.

Descubrir nuestro yo emocional es una tarea crucial. A medida que movemos el cuerpo para experimentar la energía de los sentimientos, podemos valernos de la mente para evaluarlos. Podemos decir: "Me asusta...", o "Me irrita...", o "Me pone triste...". Cualquiera sea la frase elegida, la empleamos para poner en marcha un monólogo en el que la conciencia fluya. Podemos pronunciarla en silencio o decirla en voz alta. Podemos escribirla o danzarla en ritmo fluido, staccato o desde una quietud serena y centrada.

Tenemos el poder para tomar conciencia de las emociones que recorren nuestra vida, conocer sus contornos, sus esquemas, su dinámica, en qué hacen hincapié y cómo se movilizan. Para quienes se encuentran, en el fondo, asustados de sus emociones porque aprendieron en la infancia que son revoltosas, perjudiciales y desmesuradas (¡como la vida misma!), estos ejercicios son una forma inofensiva de hacer amistad con los sentimientos y de evitar que nos avasallen. El objetivo consiste en volvernos cada vez más conscientes de nuestros matices emocionales y sentirnos cómodos con ellos, para poder expresarlos de manera franca y adecuada. Poner en movimiento una emoción, o todas, mediante los ritmos, junto con nuestro inventario de sentimientos, nos familiariza con ellos como componentes básicos de nuestra energía vital instintiva y nos permite, de manera gradual, adueñarnos de su expresión adecuada.

Puesto que nuestros sentimientos se encuentran, por lo general, confinados a pautas de reacción disfrazadas o inadecuadas, a veces excesivamente enmudecidas y a veces excesivamente explosivas, su sola expresión no es suficiente. No es que haya escasez de expresión, estamos rodeados de ella. Los diarios están repletos de historias de tormentas emocionales: asesinatos, violaciones, experiencias aterradoras, gente que hace cosas por los demás, fiestas, victorias electrizantes. En nuestra vida privada vemos y sentimos cómo todo el tiempo se expresan sentimientos. Sin embargo, lo que solemos encontrar no son expresiones auténticas de emociones puras, sino distorsionadas: una violación no expresa pasión sino ira y odio; nos enojamos con alguien y nos aliviamos fumando destructivamente cigarrillos o emborrachándonos o atiborrándonos de comida insalubre; en una fiesta, queremos ser el centro, hablamos y bailamos sin parar porque tenemos miedo de estar solos o de reconocer nuestra soledad.

El miedo no reconocido yace en la raíz de muchas vidas. Al enseñar movimiento y masajes descubrí muy pronto la omnipresencia del temor, pues éste inhibe la movilidad y nos mantiene, literalmente, rígidos. Todavía encuentro en mi trabajo cuán llenas de miedo o paralizadas por un terror innominado están las personas. Vivimos con temor a nuestras emociones y adoptamos todo tipo de estrategias y mecanismos para evitar su vivencia. Si tan solo comenzáramos a reconocer y expresar nuestros temores, contaríamos con un gran paso inicial. Mientras trabajo con individuos, grupos, y conmigo misma, soy testigo presencial del poder curativo del reconocimiento honesto del miedo.

Cierta vez, durante un taller, pedí a cada participante que, con toda honestidad y espontaneidad, completara la frase: "Siento miedo cuando.... ". La primera persona, con coraje, dio a conocer un hondo temor, y a medida que cada uno expresaba los suyos, la cruda honestidad y la aterradora gama de miedos creció hasta el punto en que todos sintieron que no podían contestar con evasivas ni podían esconderse tras mentiras o engaños. La expresión sincera de los sentimientos, en sí misma, engendró valentía, elocuencia y claridad.

Esa noche, en sueños, reviví un hecho traumático que me había ocurrido cuando mi hijo tenía nueve meses. Lo oí llorar reclamando su alimento matinal, pero sólo lo hizo una vez. Eran las cinco de la mañana y apenas pude levantarme, para encontrarlo tendido en su cuna, gris e inmóvil. Me helé de terror, pero me las arreglé para llamar al médico. Este me indicó, con voz grave y apremiante, que lo llevara de inmediato al hospital de urgencias. Me preguntó dónde me encontraba, y cuando le contesté "en Big Sur", exclamó "¡Mierda!". Nunca olvidaré el sonido del silencio que siguió.

Se tardaba una hora y media en llegar al hospital por una carretera sinuosa, con curvas muy cerradas y precipicios, en la que había

perdido a varios amigos. Durante todo el camino, mientras un amigo conducía, le fui haciendo respiración boca a boca a mi hijo. De tanto en tanto, algún coche nos impedía el paso. Mi bebé se ponía azul, y yo estaba aterrorizada.

Llegamos al hospital. Todo sucedió con la energía staccato de una película en cámara rápida. El médico estaba muy serio. Lo observé mientras le ponía a mi hijo una enorme aguja en la columna, ante lo cual mi hijo ni siquiera pestañeó. Me hicieron abandonar la habitación.

Me paseé, fumé, oré, supliqué, aguanté las lágrimas. Jamás he vuelto a estar tan asustada. Finalmente apareció una enfermera que me pidió seguida. Habían transcurrido seis horas desde mi llegada. Me llevó a una habitación donde encontré a mi niño sonriente y gorjeando en una cuna. "Tiene hambre", me dijo la enfermera. El médico asintió con la cabeza. Nadie sabía lo que había sucedido, quizás una muerte súbita de lactante fallida, un misterio. Pero fuera lo que fuese, ya había pasado.

No cabía en mí de felicidad, pero olvidé algo. Olvidé gritar, olvidé llorar hasta que se me saliera el corazón, olvidé desahogar la tensión, que de ese modo continuó viviendo en mí hasta mucho después, acechando mi mente con el temor a la pérdida.

Desperté a la mañana siguiente del sueño y comprendí por qué ese terror me había perseguido durante tanto tiempo. Lo dancé y compartí mi experiencia con el grupo. Lo dejé ir.

En momentos como éste descubro que la expresión pura de los sentimientos es mágica y curativa. Y esto, poco a poco, ocurre no sólo en los talleres, sino como una fuerza que impregna entera la vida.

IV. EL PULSO DEL AMOR

La expresión y liberación de nuestros verdaderos sentimientos constituyen la esencia del amor. El concepto romántico de amor muchacho-muchacha no es sino una pequeña parte del cuadro y considerado como la historia completa equivale a reducir toda una biografía a un solo episodio, o un rompecabezas a una sola pieza, o una composición musical a un solo compás. En esencia, el amor es la energía primaria del fluir de todas nuestras emociones, del sentir y reaccionar de verdad, momento a momento, situación a situación. San Agustín resumió toda la enseñanza cristiana de la vida en la frase:

"Ama y haz lo que quieras". Decir eso sonaba a peligrosamente libertino, en especial en boca de un sacerdote puritano como Agustín, pero si el amor es el sano funcionamiento de nuestro sistema emocional, entonces cuando amamos, terminaremos por hacer naturalmente lo correcto. El amor no es un estado de ánimo, sino una forma dinámica de ser. El ámbito del amor no es la telenovela de nuestra vida, sino la totalidad de nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Vivir el amor, vivir poderosamente mediante el amor, implica entrar en el ritmo de las energías vitales básicas que nos sustentan.

El amor, así como la movilización de las emociones, como el miedo, la ira, la tristeza, la alegría y la compasión, se encuentran en la frontera entre el cuerpo y la mente. Los sentimientos son a la vez físicos y mentales: se manifiestan en el cuerpo y gravitan sobre gran parte de nuestros pensamientos, o al menos los tiñen. El poder de amar requiere también un componente mental, un autoconocimiento que actúa como potenciador.

La mayoría de nosotros llegamos a una cierta etapa de la vida en la que se espera, y esperamos, iniciar y mantener relaciones de amor, con una pareja, con nuestros hijos, con la familia, los amigos y la comunidad. Con frecuencia somos tan incompetentes y estamos tan poco preparados para esto como los niños para la

ópera. No tenemos ni la experiencia ni el registro ni la preparación ni la libertad creativa como para abordar una melodía, y ni hablar de cantar un aria. Todo el mundo ama a algún amante, pero casi nadie sabe cómo serlo. En el próximo capítulo, al hablar de la liberación de la mente, exploraremos las etapas de la vida a través de las cuales nos convertimos en amantes maduros.

TRES
Vaciar la mente
EL PODER DE SABER

El hombre perfecto
usa su mente
como un espejo
Nada comprende,
nada lamenta.
Recibe
pero no guarda.

Chuang Tzu ⁽⁶⁾

LA TERCERA TAREA CHAMÁNICA consiste en vaciar la mente para vivir el poder del verdadero conocimiento. ¿Conocer qué? El verdadero yo. Puedo garantizar que el verdadero yo es alguien a quien bien vale la pena conocer. "Conócete a ti mismo", le aconsejó el antiguo oráculo a Sócrates. Vaciamos la mente de toda su cháchara y veamos qué hay. Este es el trabajo de autoconocimiento: dejar al descubierto el yo auténtico.

Este yo es esa parte de nosotros que funciona por instintos, esa parte que tiende a permanecer oculta en la historia personal, en nuestra experiencia única de los ciclos de la vida: nacimiento, infancia, pubertad, madurez y declinación. Cuando revisamos nuestra historia personal desde el punto de vista de los ciclos de la vida, podemos desentrañar quiénes somos y por qué no somos en plenitud la persona que estamos destinados a ser. Necesitamos rescatar aquellos instintos vitales para ser quienes somos en forma única.

Los instintos básicos de un ser humano nos llegan por medio de nuestros maestros sagrados en cada ciclo de la vida. Cada ciclo posee su catalizador principal y sus enseñanzas. En cada estadio de nuestra vida hay experiencias esenciales que necesitamos tener, verdades que necesitamos aprender, acontecimientos que necesitamos que sucedan.

Muchas veces estos acontecimientos decisivos, formadores de instintos, no ocurren, y en su lugar adquirimos pautas que nos atan en vez de soltarnos y que nos desconectan en vez de conectarnos. Nuestro desafío actual es cambiar las pautas que refrenan nuestro verdadero ser. Pero, en primer lugar, debemos reconocerlas, lo cual requiere desenredar el misterio de cómo hemos llegado a ser de la manera que somos.

La vida, a través de sus fases de desarrollo, es la senda hacia la iluminación. Todo lo que necesitamos es vivirla, y no luchar

contra ella, controlarla o resistirla. La vida es un juego curioso: la única forma de ganar es rendirse.

Sería maravilloso que todos fuéramos personas perfectas, iluminadas, arraigadas en la práctica de los caminos sagrados, en los ritos de pasaje tradicionales, en las visiones y enseñanzas que nos dan consistencia. No lo somos, y la consecuencia es una gran dosis de sufrimiento a medida que improvisamos nuestro crecimiento y curamos las heridas causadas por la ignorancia y la desorientación. Lo mejor que podemos hacer es transformar ese sufrimiento en conciencia, y esa conciencia en arte. Arte de supervivencia. Danzamos, cantamos, y ahora escribimos.

Este capítulo trata acerca de cómo desenterrar los recuerdos de raíz. Es la misión del escritor, arquetipo que puede alentar la liberación chamánica de la mente. El escritor cava muy profundo hasta encontrar los momentos cruciales que le han dado a una vida su carácter y descubre los eslabones que nos liberan para hablar con nuestra propia voz.

La escritura personal es curativa. Necesitamos liberar al escritor interior de la prisión de ruido hueco en la que vivimos. Necesitamos escribir para sacar a la luz qué es para nosotros verdadero. Necesitamos descubrir qué sabemos y qué no. Necesitamos abrir la mente.

I. DESCUBRIR LA PROPIA MENTE

La mente es una cámara: crea, percibe y graba la realidad. Su profundidad es insondable; su amplitud, inimaginable; su energía, ilimitada. Rara vez tocamos la esencia de nuestra realidad con inocencia, la llave de la magia. No deseamos ¡magia. Queremos que todo sea seguro, previsible, hasta aburrido, y ésta es la razón por la que, rutinariamente, actuamos sólo en la superficie, en la mente calculadora que juzga, en la mente como sargento mayor

que encaja todo en rutinas establecidas. Esta mente es estrecha, confusa, y cree saberlo todo. Para ella nada es nuevo, fresco ni misterioso.

Sin embargo, tenemos la sensación de que existe otra dimensión, y la anhelamos. Experimentamos, aunque sea de manera fugaz, un yo abierto y perceptivo, un estadio mental anterior e independiente de esa mente rutinaria y sabelotodo. La llamo mente intuitiva: ágil, receptiva, sensible, atenta al aquí y ahora. Es como un atleta entrenado, un bailarín disciplinado, un maestro de ajedrez o de aikido, una mente dueña de toda la sutileza, la flexibilidad, el alcance y el conocimiento adecuado para tratar con cada persona y situación con plena atención y en la forma correcta. Esta mente es natural, es nuestra forma espontánea de pensar, pero la relegan muy pronto la educación y enseñanza que nos alejan de nuestra forma natural de ser en el mundo y nos introducen en un modo de ser artificial adaptado a las neurosis y programas de nuestra sociedad. El grueso de esta educación la recibimos de parte de personas a su vez desorientadas y sufrientes, pero no tiene sentido alguno culpar a los demás, sólo vale la pena hacer un trabajo correctivo.

Necesitamos vaciar nuestra mente de chatarra y liberar así su potencial para el conocimiento real, para la sabiduría personal pertinente. Lograr la presencia mental plena, como la llaman los budistas, es una tarea de por vida que implica pensar y "des-pensar", vaciar la mente de lo que no importa y llenada de lo que importa. Tenemos la cabeza tan atiborrada de pensamientos, que no podemos pensar en el aquí y ahora. Llevamos un walkman mental funcionando todo el tiempo, reproduciendo siempre la misma cinta de preguntas, opiniones, preocupaciones y precauciones obsesivas: quién ser, qué decir, cómo actuar, cuándo venir, cuándo ir, qué piensan los demás, qué harán, cómo sucedió, de qué cuidarse. No tenemos la libertad del animal o del maestro para movemos por naturaleza: o bien planificamos cada jugada o bien quedamos atrapados en un programa ajeno. Pensamos antes

de hablar, antes de actuar y antes de respirar. Pensamos y pensamos. Demasiado. Nuestra mente calculadora es como una línea de montaje que día y noche envasa nuestras vivencias. Si queremos damos cuenta de lo que realmente sucede en nuestras vidas, necesitamos apagar esa maldita máquina.

Cuando mi hijo tenía tres años, me sorprendió una mañana en que lo oí hablar con un adulto amigo, un hombre totalmente desconectado de su corazón, incapaz de ver a nadie fuera de sí mismo. Aquella mañana en particular, sermoneaba a mi hijo, que de pronto dejó de comer sus cereales, lo miró fijo y le espetó:
-Palabras, palabras, palabras, ¿eso es todo lo que tienes?

La mente no se apaga, permanece ocupada todo el tiempo, manipulando, recordando, proyectando. Todo este asociar y reasociar es lo que la mayoría de las personas considera como la mente, y a esta dimensión empírica y mensurable la llaman "inteligencia". Esta mente calculadora jamás descansa, ni siquiera durante el sueño, salvo en el grado en que podemos concentrar nuestra conciencia en el centro más profundo de la mente total, esa dimensión intuitiva y receptiva de nuestro yo pensante. Al filósofo Ludwig Wittgenstein le gustaban las películas norteamericanas simples, ingenuas, en especial las musicales, que contemplaba desde la primera fila de cines vacíos. Cuando le preguntaban por qué lo hacía, contestaba:
-Es la única forma de detener mi mente.

Para mí, la mejor forma de aquietar la mente es mover el cuerpo. Una mente vaciada de ocupación, del ajetreo que toma posesión de gran parte de nuestra vida, y reorientada hacia los ritmos naturales del cuerpo y del corazón, tiene un poder inconmensurable y una capacidad ilimitada para la sabiduría.

La mente es un puente entre la dimensión superior y la inferior de nuestro yo. Nos lleva hacia la inconsciencia o hacia la iluminación, a vivir en la oscuridad o en la luz. Podemos valem

de la mente para reconocer y curar nuestras propias heridas psíquicas. O podemos dejada con el piloto automático conectado e ir a la deriva por la superficie de la realidad. Nadie puede hacer la elección, salvo uno mismo.

II. LOS CINCO MAESTROS SAGRADOS EN EL VIAJE DE LA VIDA

La vida es un viaje cuya ruta es esencialmente la misma para todos, aun cuando partimos de diferentes escenarios y con diferente equipaje.

Todos nacemos y todos morimos, y la mayoría recorremos el ciclo completo: desde el nacimiento, pasamos por la infancia, la pubertad y la madurez, hasta llegar a la muerte.

Para ser sabios debemos conocer cómo se formó nuestra psiquis, cómo fue herida, cuáles son sus dones. Y cómo curar lo que nos impide ser en plenitud. Nuestras heridas y nuestros dones son la materia prima de la iluminación. Cuanto más conscientemente la procesemos, más nos acercaremos a la realización de nuestro potencial psíquico.

Las respuestas anidan en nuestras propias historias personales. La historia de cada uno se desenvuelve en ciclos naturales, y cada ciclo tiene su maestro: en el ciclo del nacimiento es la madre; en la infancia, el padre; en la adolescencia, el propio yo; en la madurez, la sociedad; en la vejez, el universo. Nuestra vida, única e irrepetible, nos muestra nuestra relación particular con cada uno de estos maestros y con las demás personas.

De estos cinco maestros sagrados aprendemos toda la sabiduría personal que necesitamos. Lo sepan o no, estos guías en el viaje de la vida son decisivos para nuestro desarrollo personal. Son nuestros espejos. De ellos aprendemos nuestras propensiones

vitales básicas, las formas espontáneas de ser y de reaccionar ante los desafíos de la vida, a las que llamaremos instintos.

Muchos circulamos por la vida sin los saludables instintos que nos permiten vivir con amplitud. Somos como un niño adulto puesto a jugar al hockey: no sabemos cómo movemos, y mucho menos cómo defendemos de los ataques ni organizar una ofensiva. No estamos en el juego y sin embargo vamos vestidos y equipados como si lo estuviéramos, moviéndonos de aquí para allá. En cierto sentido, todos padecemos un SIDA psíquico, ya que nuestros procesos naturales de autoprotección, autocuración e integración son débiles. La mayor parte del sufrimiento y de la aflicción en nuestras vidas, ciudades, países, mundo, se origina en la insuficiencia drástica de los instintos que componen una vida humana natural y plena.

Por todas partes veo niños heridos que pugnan por existir. ¿Cómo hemos arribado a tantas heridas? La historia moderna nos cuenta todo acerca de las guerras mundiales, de Corea, Vietnam, etc., pero ¿quién nos cuenta de las guerras de la infancia que todos hemos afrontado en nuestra lucha por la libertad?

Todos hemos vivido las guerras de la infancia. Mi maestro Oscar Ichazo me enseñó cómo la madre, y en particular el padre, moldean nuestras psiques durante esas luchas. Me enseñó también a parar el mundo y a observarme a mí misma en movimiento. De este modo, vi repetidas en mí, una y otra vez, las mismas pautas. El les dio nombre y les siguió la pista hasta su origen. Me llevó de regreso al Jardín del Edén y me preguntó: "¿De veras quieres dejarlo?". En su visión, contemplé la verdad simple de mi vida. Mis heridas, mis dones, mis puntos de vista, mi historia. Conocerla me liberó para proseguir mi viaje hacia el yo que había quedado enterrado, hacia el rescate de mis instintos.

Para recuperar nuestros instintos de autoconservación y autoestima naturales, la mente necesita ser liberada de pasado y

futuro, de manera que pueda estar más plenamente presente, espontánea, mágica e intuitiva. Es necesario conocer el pasado para borrarlo; y borrar el pasado borra el futuro, abriendo los espacios para que suceda algo real, algo nuevo.

Nuestros maestros -madre, padre, yo, sociedad, universo- tienen el poder natural de modelar los instintos que necesitamos para funcionar adecuadamente en un mundo siempre cambiante. Todos estamos llamados a disponer de la enormidad de recursos de un rastreador indígena, de un pícaro santo callejero, de un maestro de escuela de una sola aula, de un esquimal o un beduino. Descubrir lo que nuestros maestros de la vida nos dieron y dejaron de damos es un asunto de vida o muerte. Qué instintos, qué habilidades liberadoras recibimos, y qué condicionamientos limitadores, de esos que nos programan para ser menos de lo que somos. Si fuimos afortunados y recibimos conocimiento y sabiduría esencial, sentimientos y energías adecuadas para cada etapa, es probable que nos arreglemos con gracia y prontitud ante los desafíos de la vida cotidiana. Lo que para muchas personas es una batalla, una lucha, para nosotros es una danza, un juego. Pero, ¿A cuántas personas vemos que realmente lo pasen bien y vayan danzando por la vida?

Si no recibimos lo que necesitábamos, las cosas no vienen de manera natural, tenemos que pensar acerca de todo. Cuando el conocimiento es instintivo, la duda y la vacilación son innecesarias e inadecuadas.

Al igual que el sistema inmunológico, nuestros instintos son pautas de respuesta innatas, que, sin embargo, deben ser activados por nuestros maestros sagrados. Son como botones que hay que pulsar. La evolución de nuestro sistema instintivo continúa a través de los ciclos de la vida. En cada uno de éstos, la interacción con el maestro despertará un instinto, una manera de ser espontánea y natural.

En general estamos muy lejos de tener el más mínimo sentido de los papeles sagrados que desempeñamos en la vida de otras personas. La maternidad se considera sólo como un cuidado del niño, una tarea que otras personas pueden hacer igualmente bien o mejor. La paternidad se entiende como ser el gerente y financista familiar, a menudo ausente. La autodeterminación, en nuestra adolescencia, es dominada rutinariamente por presiones familiares y sociales. La madurez es difícil de alcanzar en una cultura inmadura, que además denigra y evita el aprecio por el ciclo final de la vida, que se consuma en el morir.

No recibimos lo que necesitamos. Observemos a las personas que arrastran sus heridas en nuestro vecindario, en la familia, en el espejo. El apoyo para las tareas decisivas de cada fase del ciclo de la vida, común en las culturas denominadas "primitivas" y en las aldeas campesinas, es mucho más difícil y poco apreciado en la sociedad moderna. No honramos el sagrado viaje de la vida. Nuestros ritos están vacíos, desprovistos de sentido, ya no nos proporcionan el poder para las tareas psíquicas que necesitamos emprender. ¿Qué ritos tenemos para el nacimiento, la infancia, la adolescencia, la madurez, la muerte? ¿Hay alguno que resulte genuinamente transformador? Opino que no. En consecuencia, necesitamos practicar un chamanismo creativo, contemporáneo, adecuado a nuestros tiempos turbulentos e inconsistentes.

Nuestra madre activa nuestros instintos para cuidarnos y nutrirnos. Nuestro padre, nuestros instintos de compañerismo. Nosotros mismos catalizamos nuestros propios instintos internos y la sociedad, es decir, las demás personas, movilizan nuestros instintos sociales. La sabiduría y la contemplación de nuestra unidad con el universo despiertan nuestros instintos para lo eterno, para lo que verdaderamente importa y permanece. Este instinto final llega sólo cuando los cuatro anteriores han sido integrados. Y sólo cuando nos hemos conectado con lo eterno podemos morir en plenitud y paz.

Nacimiento. Infancia. Adolescencia. Madurez. Muerte. La danza de la vida en cinco movimientos. La vida es una obra progresiva, arte de actuación, teatro ritual, poema épico. No estamos llamados a ser nada más que espectadores y oyentes, sino artistas de nuestra propia historia, creadores de nuestra propia vida. ¿Qué papel jugamos en nuestra vida? ¿Por qué? ¿Tenemos alguna otra opción? ¡Claro que sí!

Podemos dirigir y protagonizar nuestra propia película o tener papeles secundarios en producciones ajenas. Podemos elegir vivir a plena conciencia o hacemos los tontos. Yo desempeño muchísimos papeles. Uno muy importante es el de alumna: la vida es mi maestra. Los maestros vienen y van, en cada paso del proceso de vivir nos encontramos con un maestro, aprendemos lecciones, completamos relaciones, nos adueñamos de instintos. ¿Cuál es la historia de nuestros maestros? ¿Cuál es nuestro progreso del peregrino? Es el momento de ponerlo por escrito.

III. ESCRIBIR LA PROPIA HISTORIA

Mediante la danza ritualizamos los movimientos, mediante el canto ritualizamos los sentimientos, y mediante la escritura ritualizamos nuestros pensamientos.

Esbozaré ahora mi opinión sobre los ciclos básicos de la vida, pero mis palabras sonarán huecas salvo que cada uno complete el cuadro con sus propias experiencias. Lo que importa es nuestra madre, nuestro padre, nuestro nacimiento, nuestra vida, nuestra muerte. Analicemos y expresemos nuestros mitos, ritos, condicionamientos, pautas, toda la obra en que actuamos día a día, la novela que desarrollamos en la vida. Mi esperanza es activar en cada uno la posibilidad de detenerse a pensar acerca de la propia historia.

La escritura personal es en sí misma una forma de curación chamánica. Las anotaciones cotidianas, el diario de vida, la autobiografía, incluso la correspondencia personal, constituyen formas de relacionarnos con nosotros mismos, de descubrir la verdad acerca de nosotros mismos y de las personas y realidades que hacen a nuestra vida.

Llevar un diario y llenarlo de uno mismo sienta bien: poemas, sueños, diálogos, retratos, cartas, recuerdos, observaciones, reflexiones, intuiciones, confesiones, dibujos, citas. Significa tomarse en serio la propia vida, cuidarse lo suficiente como para verla con honestidad. Debería convertirse en un ejercicio de autodescubrimiento continuo y vital: encontrar poco a poco la propia voz, la propia verdad, la propia historia.

Compremos cuadernos y lápices o lapiceras especiales, que nos gusten de verdad, y reservémoslos para nuestros escritos personales.

La forma más sencilla de comenzar es por las cartas y los recuerdos. La escritura de cartas se ha convertido en un arte perdido en este tiempo de teléfonos y aviones, de tal manera que las cartas se vuelven un medio cada vez más intenso y apreciado de comunicarse. En una época en que la verdadera intimidad, incluso con nuestra pareja, padres e hijos, se hace cada vez más difícil, la correspondencia nos ofrece una manera fácil de superar el miedo a expresar nuestros sentimientos y nuestras perspectivas sobre la vida. Son, por tanto, una vía hacia la comunicación íntima. Podemos escribir cartas no sólo a quienes viven lejos, sino también a quienes viven con nosotros, para compartir experiencias, sentimientos, recuerdos e ideas.

Otra manera de comenzar es por la historia personal, trabajando en base a fotografías familiares. Podemos agrupar fotos de nosotros mismos, de nuestros padres, hermanos, amigos, profesores, etcétera, de distintas épocas: de bebé, del colegio, de

la universidad, del casamiento... Reflexionemos sobre cada una y pongamos por escrito los, recuerdos, los sentimientos y las nuevas percepciones que las fotos evocan.

Ya tenemos algunos hitos para nuestro viaje retrospectivo y prospectivo, a medida que descubrimos nuestra propia historia de vida. Comenzaremos por el ciclo del nacimiento y seguiremos por la infancia, la adolescencia, la madurez y el ciclo final. Durante cada ciclo, prestaremos atención a los maestros y a las tareas sagradas que necesitamos integrar para avanzar a la iluminación.

IV. EL CICLO DEL NACIMIENTO

El río, el río fluye
fluye y crece;
el río, el río fluye,
corre hacia el mar.
Madre, sostenme,
niño siempre seré.
Madre, sostenme,
niño siempre seré.

CANCIÓN TRADICIONAL

El ciclo del nacimiento comienza con la concepción y dura, aproximadamente, cinco años. La maestra sagrada de este ciclo es la madre, quien transmite sus lecciones por medio del cuerpo, de acuerdo con su ejemplo, guía, actitud, energía y vibración. Cuando una mujer olvida su misión sagrada resulta perjudicial para ella misma, para su hijo o hija, para la sociedad y para su mundo.

Los hombres que poseen instintos maternos saben cuidar de sí mismos y de sus hijos, pero es la madre quien activa este instinto en sus hijos. Cuerpo a cuerpo. Así de simple. El proceso

comienza con el embarazo, cuando la unión de cuerpos y psiques es total. En él, el bebé tiene la primera experiencia de la presencia o ausencia del instinto maternal.

El papel sagrado de la madre consiste en respetar la singularidad de su bebe y en nutrir su autoestima. Lo alimenta cuando siente hambre, no cuando lo programe algún especialista, y le da lo que necesita, no por rutina ni de acuerdo con lo que alguien indique. Permite que el hijo llore cuando siente tristeza o le duele algo, y que duerma cuando siente cansancio. De esta forma reconoce y refuerza la validez de los mensajes internos del hijo, le enseña a confiar en sí mismo.

De este modo, la madre transmite su instinto nutricio, ayudando al hijo a saber espontáneamente la respuesta a dos preguntas primarias: "qué soy" y "qué necesito". Cuando una madre cumple con la tarea de honrar los instintos naturales de su hijo, éste sabe quién es, qué desea y qué necesita, sin necesidad de elaborar pensamientos ni de hacer un esfuerzo consciente. El niño o niña se convierte en la persona que es, segura de su valor y de su identidad única.

La tarea de la madre consiste en transmitir este instinto para la autoestima y el cuidado de sí mismo, y no en "cuidarlo" por el resto de su vida. Durante el ciclo del nacimiento aprendemos a convertirnos en nuestra propia madre integrando el instinto materno, función sagrada que requiere unos cinco años. Si la madre cumple esta tarea bien, la obra básica queda cumplida. Una madre presente efectivamente para su hijo o hija, le enseña a prestarse atención, a cuidarse y a afirmarse.

Una madre sólo puede dar lo que ha recibido, es decir, sólo puede enseñar a su hijo o hija a cuidarse tan bien como ella se cuida a sí misma. Cuanto más se valora y se cuida a sí misma una mujer, mejor madre puede ser.

Si una madre está ausente física o psíquicamente durante los primeros cinco años de vida de su hijo, la lucha de éste por adquirir un sentido del yo puede durar toda la vida. Quienes no han recibido cuidado materno suficiente, crecen sin internalizar el instinto maternal. Si una persona ha sido alimentada cuando no tenía hambre o no lo ha sido cuando la tenía, si ha sido enviada a dormir cuando no tenía sueño o mantenida despierta cuando tenía, si ha sido obligada a llevar ropa que no quería usar, modelada sutilmente para que se conformara a una imagen, esquema o experiencia que no era la propia, entonces ha sido condicionada a desconfiar de sus mensajes internos, a tener miedo de ser ella misma, a ser incapaz de atenderse correctamente. Se siente incómoda en su cuerpo, no tiene un sentido sólido de sí misma ni de sus necesidades, se identifica con cualquier otro individuo y en un intento vano de descubrirse se pierde en relaciones, asociaciones, posesiones y papeles que, de todos modos, jamás le llenan el vacío interior. La carencia de integración del instinto maternal nutricio tiene como consecuencia una inseguridad palpable y crónica.

Con la depreciación de la maternidad en la sociedad moderna, asistimos a las consecuencias trágicas de generaciones de hijos sin madre, o al menos no cuidados lo suficiente por sus madres. Millones de adultos tratan de calmar su pesar y de satisfacer su insaciable hambre de seguridad y aprobación succionando cigarrillos, perdiéndose en el alcohol, la promiscuidad, las drogas o el trabajo, o intentando llenar su permanente sensación de vacío con comida. Somos cada vez más una cultura que necesita de alguna clase de pinchazo, de algún estado alterado, de una suerte de narcosis. Algunas personas no serían drogadictas si hubieran contado con la seguridad de los brazos maternos, con el dulce éxtasis de su pecho, más la oportunidad de desarrollar y vivenciar su forma particular de manifestarse en el mundo.

El síntoma más prominente de nuestra carencia colectiva de instinto maternal es la contaminación de nuestro planeta.

Contaminar la Tierra muestra la misma falta de cuidado materno que contaminar nuestros cuerpos. En lo esencial, hay poca diferencia entre atiborramos de comida de plástico y arrojar productos tóxicos al mar. ¿Dónde está lo nutritivo?

No es de extrañar que las primeras religiones de la Tierra, hasta la aurora de los tiempos históricos, giraran en torno a la Diosa Madre. Es el cuidado materno lo que nos proporciona el bienestar esencial. El niño bien atendido por su madre alcanza un dominio de sí, una, confianza corporal y una audacia impecables. He podido observar que los adultos con tales cualidades han sido necesariamente bebés bien atendidos.

Las madres no tienen por qué ser las únicas dadoras de cuidados a los hijos pequeños. También lo pueden dar los padres, las abuelas y abuelos y otras personas, pero lo ideal es que la madre esté presente con regularidad, dando el cuidado íntimo que sólo ella puede brindar. Si lo lleva a cabo bien, su tarea principal estará consumada alrededor de los cinco años. El cuidado materno no debe continuar durante décadas, pues irá en detrimento tanto de la mujer como del hijo.

Si, como le ocurre a la mayoría, la relación con nuestra madre fue incompleta y nuestro instinto nutrido está poco desarrollado, es momento de comenzar la curación creativa. La carencia materna es una herida que se mide por grados: en algunas personas es privación total y en otras una herida leve. Para todos, el proceso de curación implica convertimos en nuestras propias madres, brindándonos atención y cuidado real reconociendo y satisfaciendo nuestras necesidades. Podemos comenzar por lo más elemental dándonos el tiempo necesario para comer, para dormir, para estar en soledad, y permitiéndonos la ropa que deseemos usar.

Algo especial que podemos hacer, de una vez, es tener un romance con nosotros mismos: tratarnos como trataríamos a una

persona de la cual estuviéramos apasionadamente enamorados. Podemos regalarnos flores, prepararnos comidas deliciosas, escribirnos acerca de lo que nos hace especiales, alabando nuestra forma de ser y nuestros logros. Mimarnos, buscar un tiempo para estar en nuestra propia compañía, haciendo exactamente lo que nos gustaría hacer.

Quienes sufren una herida materna, tienen dificultad para estar en soledad. Siempre necesitan estar con otra persona para sentir que existen de verdad, por lo que acaban inmersos en relaciones destructivas y dependientes de amantes, amigos, compañeros de trabajo. Una forma de contrarrestar este síndrome del agujero negro es darnos lo que necesitamos y deseamos: una siesta, una cana al aire, un día libre, un poco de paz y silencio.

Lo que no fue aprendido en forma instintiva, hay que aprenderlo ahora en forma consciente. El objetivo final no debe ser, como en los programas de recuperación de adicciones, continuar en restablecimiento permanente, en lucha contra una herida perdurable. Nuestro propósito, más bien, ha de ser curar la herida y llegar a ser enteramente libres para asumir nuestro yo. Tomemos, por ejemplo, nuestra relación con la comida y el peso. Si comemos sólo cuando tenemos hambre y no por otros motivos (ira, tristeza, aburrimiento, consuelo), nos proveemos exactamente de lo que deseamos en un momento determinado (sean repollitos de Bruselas o chocolates) y nos detenemos cuando el hambre esté satisfecha, tendremos siempre el peso corporal natural. El cuerpo sabe lo que desea y necesita, y una vez solucionados los desarreglos emocionales, resulta posible armonizar con su naturaleza sana. Podemos aplicar esta misma filosofía a otras áreas de la vida; por ejemplo, vestir sólo aquellas prendas que nos hacen sentir a gusto, y deshacemos del resto. Lo mismo vale para los libros, discos, y otras formas de entretenimiento.

Comencemos a prestar atención a los componentes esenciales de la vida, al compañero o compañera, a la familia, a los amigos, al trabajo, y busquemos lo que verdaderamente necesitamos en cada situación, en cada relación. Esto no es egoísmo mezquino, sino una plenitud propia, nutriente, que nos permita estar auténticamente presentes para cada persona y para cada tarea. Si todos viajáramos aligerados de peso, sólo con lo esencial, nuestras relaciones serían mucho más ricas, libres y francas.

Si amarse y atenderse a uno mismo, apreciar y honrar el propio ser, nos brota como algo instintivo, debemos agradecer a la madre. Si todo lo anterior resulta dificultoso, conviene perdonar a la madre y curarnos a nosotros mismos. Conocemos cuán difícil es vivir con carencias en este instinto, y debe haber sido igual ó aun más difícil para nuestra madre. Las fortalezas y las debilidades de cada uno se transmiten a la generación siguiente, y requiere valor romper estos ciclos descendentes.

Incluso quienes hemos llegado a la vida adulta sin destruimos ni marginamos necesitamos desarrollar el instinto maternal, tratándonos con respeto, honestidad, cariño, amabilidad, cuidado y atención. Si escucháramos por un momento los pensamientos que pasan automática mente por nuestra cabeza, nos sorprenderíamos ante lo duros, críticos, despectivos y negativos que somos con nosotros mismos. Esta negatividad conduce pesadamente a más negatividad, a profecías de fracaso autocumplidas. Prestemos atención, durante varios días, a lo que hacemos. Es probable que nos descubramos respondiendo la mayor parte del tiempo a necesidades y programas de otras personas y muy poco a nuestras propias necesidades y deseos. Una manera de comenzar a dialogar con nosotros mismos en voz más asertiva y potenciadora es la escritura como proceso de descubrimiento personal, que exorciza males pasados y crea un presente más rico.

Los siguientes son algunos ejercicios de escritura que nos pondrán en camino:

1. Empezar una historia de vida, comenzando por la gestación. ¿Qué nos han contado? ¿Qué podemos descubrir acerca de las circunstancias en que fuimos engendrados? ¿Nuestros padres estaban profundamente enamorados? ¿Eran jóvenes, mayores, felices? ¿Estaban cansados o asustados? ¿Eran desconocidos, o como si lo fueran? ¿Somos fruto de un momento inconsciente de pasión, ignorancia, hostilidad, o de una agradable sorpresa, de un acontecimiento deseado y hasta "planificado"? ¿Cómo eran el espermatozoide y el óvulo que nos dieron el ser? Podemos utilizar carbonilla, colores u óleo para visualizar nuestra concepción y hacer un dibujo que sea la primera página del diario de vida.
2. Pensemos ahora en el tiempo que pasamos en el vientre materno. ¿Cómo era habitar su cuerpo? ¿Estaba nuestra madre relajada, feliz, asustada, tensa, resentida? ¿Cuáles eran las circunstancias de su vida en aquel entonces? ¿Trabajaba fuera de casa? ¿Cuidaba a nuestros hermanos o a otras personas? ¿Sufría algún tipo de estrés? ¿Era feliz o desdichada en la relación con nuestro padre? ¿Estaba sola? Podemos describir esto desde el punto de vista materno y luego desde el nuestro. Acto seguido, continuamos con el nacimiento. ¿Nacimos en un hospital? ¿El parto fue por vía baja o por cesárea? ¿Hubo complicaciones? ¿Resultó difícil para la madre? ¿Estaba sola, aparte de las enfermeras y los médicos? Enseguida, describamos nuestros primeros meses, y nuestros primeros años de vida, hasta que fuimos a la escuela. Entrevistemos a nuestros padres, hermanos, hermanas, tíos y tías. Repasemos los álbumes de fotos. Resulta increíble cuán abundante es el cuadro que se puede formar para descubrir la verdad de nuestros primeros años. Algunas personas necesitan recurrir a la hipnosis y al psicoanálisis para recuperar los recuerdos del nacimiento y la primera infancia, en especial los

acontecimientos dolorosos y reprimidos. Por mi parte, sólo me hago las preguntas y dejo que la escritura fluya.

3. Realicemos una secuencia de retratos escritos de nuestra madre en diferentes épocas de su vida y desde varios puntos de vista. Cuando era joven, cuando nacimos, cuando íbamos a la escuela, cuando dejamos la casa paterna, cuando formamos nuestra propia pareja, y ahora. Podemos escribir desde nuestro punto de vista, desde el de nuestro padre, desde la perspectiva de un biógrafo imparcial e independiente. Incluso intentemos verla desde la perspectiva del universo, como la madre universal, la quintaesencia, la personificación del arquetipo de la Madre.
4. Leamos estos retratos en voz alta y prestemos atención a las suposiciones, las creencias y los juicios que se esconden entre líneas. Desenredemos la trama tácita de nuestras percepciones y examinemos sus elementos con valor y cariño. ¿Qué es verdad? ¿Qué es falso? ¿Qué actitud deseamos adoptar aquí y ahora?
5. Escribamos una serie de diálogos con nuestra madre acerca de los temas que más nos interesan. ¿Qué le diríamos o preguntaríamos? ¿Qué preguntaría o respondería ella? Sigamos hasta que ya no quede nada por decir.

Otra rica vía de descubrimientos para liberar la mente se halla en la meditación. Podemos lograr nuevos conocimientos acerca de la relación con nuestra madre y hacer más intenso el vínculo nutriente contemplándola de diversas maneras.

Meditación de la madre: Imaginemos a nuestra madre sentada frente a nosotros. Centremos nuestra percepción en ella, obtengamos una idea de todo su ser, de quién es, de cómo actúa con las demás personas y en el mundo. ¿Qué nos dice esta gestalt materna? ¿Qué emociones nos evoca? Pensemos en tres cosas que

nos gustan de nuestra madre. Pensemos en tres cosas que nos disgustan. Pensemos en tres deseos de ella. Pensemos tres temores. exploremos cómo estas cualidades y dinámicas también forman parte de nosotros, partes que tal vez nos negamos a reconocer y a considerar propias.

Imaginemos alguna forma de contacto físico con nuestra madre. Podemos acunarla en nuestros brazos, masajearle los pies, colocar la palma de la mano en su vientre. Descubramos una forma de imaginar y sentir efectivamente esta íntima conexión.

Ahora dejémosla ir. Imaginémosla frente a nosotros. La miramos a los ojos y en lo más profundo de nuestro interior buscamos el valor y la fuerza para agradecerle y perdonarla totalmente. Le agradecemos por haber creado nuestro cuerpo, por alimentarnos, vestimos y cuidamos. Le perdonamos de todo corazón sus fracasos, sus debilidades, sus errores, sus defectos, y le decimos que comprendemos de verdad, más que nadie, las dificultades que tuvo que sortear. Le agradecemos lo que tenemos, nuestras fuerzas y flaquezas, nuestras bendiciones y maldiciones, nuestros logros y heridas. Reconocemos que, del mismo modo que un árbol o un animal, somos perfectos tal como somos, con todas nuestras imperfecciones, y que ella es la fuente de nuestro ser.

La primera vez que realicé una meditación como ésta fue durante el entrenamiento Arica. Me tocó profundamente. Sentí la afectuosa presencia de mi madre, su naturaleza cariñosa, y también sus dudas, su temor, su dependencia; las características de ella que yo me negaba a reconocer estaban indeleblemente arraigadas en mí. Recuerdo que me conmoví hasta las lágrimas mientras la imaginaba en mis brazos como un bebé y sentía su aliento tibio en mis pechos. La sostuve tan íntimamente, con tanta firmeza y ternura, la mecí con tanta dulzura, que ambas derramábamos lágrimas. Al día siguiente mi madre me llamó por teléfono para decirme que había pensado intensamente en mí el

día anterior. Sentí más que nunca mi conexión con ella, y nuestra relación avanzó a un nuevo nivel de afecto mutuo y honestidad.

Sea cual fuere la relación con nuestra madre, y por lo tanto con nuestro cuerpo, es importante reconocer el alcance de esa conexión y su efecto en nosotros.

Muchas mujeres hemos tenido la oportunidad de recibir cuidado materno y de dado. Esta es nuestra más profunda experiencia de éxtasis, el puro placer de ser. Pienso en mi hijo a medida que crece. Poco a poco nos vamos separando, y sin embargo seguimos siendo uno. Tengo presente la observación de Erich Fromm: "La relación madre-hijo es paradójica y en cierto sentido, trágica. Requiere de parte de la madre el amor más intenso y, sin embargo, ese mismo amor debe ayudar al hijo a separarse de ella y a hacerse plenamente independiente."⁽⁷⁾ Puedo sentir a mi hijo en mí para siempre, como una parte de mí que nunca se irá. Como bailarines en un enorme escenario, por lejos que esté, el vínculo, la interacción, el hilo invisible del amor, la coreografía química de la sangre en las venas, persistirá siempre. El es a la vez mi alumno y maestro, pues es quien me inició en los misterios de la maternidad. No dejaban de sorprenderme mi generosidad, mi servicio espontáneo, mi capacidad de cuidar, mi devoción, dedicación y confianza, aspectos de mí misma que jamás hubiera conocido de otra forma. Por otra parte, soy yo quien le enseña la alegría y el valor de ser quien es. El es mi espejo más fiel, mi reflejo más honesto, mi más profunda alegría, el motivo de mis más hondos temores. Mi hijo me conecta con los estratos más primarios de mí misma. Lloro con sus lágrimas, me encojo con su dolor, brillo con su sonrisa, sufro con sus decepciones. Y si, como señala un proverbio birmano, "un hijo sin madre es un pez en aguas poco profundas", espero con todo fervor haberlo abierto a un océano de posibilidades donde nadar.

Una vez le escribí este poema:

*Juntos
en la mecedora
día y noche,
mis pechos
llenos y desnudos
tu pequeña boca
absorbiéndome
en el éxtasis,
seduciéndome
más allá de mí.
Me sumerjo
detrás de tus ojos
como alas
y volamos
tú y yo
a las afueras del tiempo
donde cantan ángeles
como campanas tibetanas.
En gracia,
inocencia
y gratitud.
Contigo
soy finalmente yo.*

V. CICLO DE LA INFANCIA

Hayamos recibido heridas o bendiciones (lo más probable es un poco de ambas cosas) durante el primer ciclo de la vida, llegamos a la infancia y necesitamos encontramos con nuestro padre como maestro sagrado. El es el revés de la madre, la autoridad, el límite a sus permisos, la línea que atraviesa su círculo, el "no" prudente y terrenal a su cósmico "sí". A través de la madre, nuestra propia imagen crece; a través del padre, se define. Interior/exterior, espera/ve a buscarlo, entrega/control, permiso/exigencia,

femenino/masculino. Entre la madre y el padre, aprendemos a bailar el tango de la vida.

La madre nos enseña a estar en nuestro cuerpo, el padre nos enseña a expresar nuestro corazón a medida que nos inicia en el mundo de relaciones con los demás. Nos transmite el arte de relacionarnos con otras personas, porque él es la primera persona exterior con quien tenemos que relacionarnos, es decir, con quien construir una relación.

Salimos del cuerpo materno. Esa relación es real e inmediata, un hecho psíquico "dado". Somos uno, inevitablemente, con nuestra madre. El padre está afuera, es nuestro primer amigo. Nuestra tarea es conectarnos con él. Y ésta también es su enseñanza. En la construcción de esta amistad asentamos los cimientos de todas nuestras relaciones personales futuras. Aprendemos a relacionarnos con los demás por intermedio del padre. En nuestra vida posterior, nos relacionamos con los demás en la forma en que nuestro padre se relacionó con nosotros y nosotros con él. Es de él de quien recibimos o no recibimos la capacidad de saber intuitivamente la respuesta a la pregunta: ¿qué necesita de mí esta persona? Es de él de quien primero aprendemos el arte de dar y tomar, de dar y recibir, el intercambio de la amistad. La misión del padre es transmitir instinto paternal, es decir, capacidad intuitiva para relacionarnos en forma adecuada con los demás, y enseñarnos lealtad, compañerismo, generosidad y justicia.

El padre nos enseña a poner límites, a descubrir nuestro sentido interno de autoridad y a equilibrar la sensación de ilimitada permisividad. "El Hijo es un padre para el Hombre", decía Wordsworth. Durante todo este proceso aprendemos a ser, en mayor o menor grado, nuestro propio padre, nuestro propio amigo.

La relación con nuestro padre condiciona si hemos de ser nosotros mismos y expresar nuestro corazón, o si hemos de demostrar,

actuar, encantar, seducir, competir, agradar, exigir, negar o destruir para sentirnos reconocidos. Estas pautas se forman temprano, y en todas nuestras relaciones personales conservaremos una tendencia a hacer aquello que nos fue necesario para obtener la atención y aprobación de papá cuando éramos pequeños. Como lo expresa Roben Frost: "No es necesario merecer el amor materno. Es necesario merecer el paterno. El es más exigente".⁽⁸⁾

Todos nuestros amigos son padres disfrazados. Si nuestra experiencia ha sido la de un padre presente, de quien hemos recibido lo que necesitábamos, que nos ha respondido de corazón a corazón, nos ha amado y refrenado, afirmado y consolado, advertido y alentado, el mundo tendrá un rostro acogedor y sabremos construir amistades. Si él estaba presente para nosotros, entonces nosotros sabremos estar presentes para los demás. Recuerdo haber observado a mi padre cuando cuidaba a su hermano agonizante. Mi tío tenía un tumor cerebral y cada día una parte de su cuerpo dejaba de funcionar. Llegó un punto en que no podía mover más que la cara, y allí estaba mi padre contándole historias, masajeándole los pies, encendiéndole los malditos cigarrillos y proporcionándole lo que necesitaba. Comprendí que ésta era la calidad de atención a la que me había acostumbrado.

En la medida en que nuestro padre no supo o no sabe relacionarse con nosotros, tampoco nosotros sabremos relacionarnos con otras personas. Un padre distante y ausente también lo es en sus otros vínculos. Tiende a establecer lazos superficiales, actúa, esconde sus sentimientos, piensa y calcula, juzga y compara. Necesita someter sus relaciones a análisis, pues éstas no le resultan intuitivas. Tiene que decidir cómo y qué sentir, confeccionar listas de las cualidades buenas y malas de las otras personas para decidir relacionarse con ellas o no. No se atreve a ser espontáneo, porque no sabe confiar en sí mismo ni en la aptitud de sus reacciones, por lo que planifica formas preelaboradas de ser con

los demás y exige garantías de que funcionen. Los padres heridos sufren. Y forman hijos heridos.

Las personas de instinto paternal estrecho se desenvuelven en base a artimañas. Se convierten en actores, aduladores, calculadores. Se esconden detrás de su trabajo o de sus hijos. Se preocupan muchísimo por títulos, credenciales, estatus, riqueza, prestigio, lo que está bien visto y lo que no, porque no confían en su capacidad para responder a otra persona y para recibir respuestas sólo por lo que cada uno es. Se valen del dinero para adquirir control, afecto, influencia. Adoptan posturas y estrategias que les permiten arreglárselas sin entablar relaciones ni entrar en compromisos con alma y corazón, aquí y ahora. Conozco a una persona cuyo padre le enviaba costosos regalos para su cumpleaños, pero jamás la visitaba. Cuando creció, le hacía a su padre todo tipo de regalos (una propiedad en Florida, un piano de cola, un viaje a París), pero tampoco lo visitaba. Una persona que carece de instinto de relación, en cualquier encuentro cara a cara con otra persona o en situaciones que requieren colaboración, se siente mal predispuesta con facilidad, dolida, engañada, desesperada. No es extraño que tienda a actuar de manera poco apropiada.

Por todas partes encontramos niños con heridas paternas. Es probable que muchos de nosotros lo seamos. Resulta fácil descubrirlo. La vida cotidiana sin corazón, sin el color de los sentimientos, es triste. Las personas así asisten a todas las fiestas correctas, con la ropa correcta, y sin embargo jamás se sienten bien. Existe una melancolía, una falta de estímulo, que impregna sus vidas, una especie de pesar, incluso desesperado, que subyace bajo sus historias aparentemente felices. Les falta chispa.

En la actualidad, muchos niños crecen sin padre o con un padre de tiempo parcial, sea por divorcio o porque muchos hombres dedican demasiado tiempo al trabajo y a otras actividades, y poco a hacer de padres. El número de hijos ya adultos de padres

ausentes es astronómico y se acrecienta día a día. Algunas madres solas o madres de dedicación exclusiva, así como otras figuras familiares, pueden suplir en parte el rol paterno. Algunas mujeres poseen instintos paternales fuertes y los transmiten, así como hay padres de instinto materno fuerte que logran suplir las carencias de las madres con instinto nutricional débil, pero por encima de nuestros acuerdos sociales y de nuestra tendencia a crear estructuras adaptadas a nuestros objetivos en el mundo, existen características elementales y naturales propias, idóneas para que los hombres desempeñen roles paternos y las mujeres roles maternos.

Lo ideal es la presencia de una madre biológica que nos enseñe a estar en nuestro cuerpo y a confiar en nosotros mismos, y un padre biológico que nos enseñe a expresar nuestros corazones. El sólo hecho de tener padres no garantiza el buen resultado. Los padres naturales pueden fallarles a sus hijos, y los padres adoptivos o solos pueden transmitir los instintos necesarios. También puede ocurrir que algunos padres heridos, por medio de una dedicación deliberada, hayan logrado un salto cuántico hacia la paternidad consciente. Mi padre era así.

He trabajado mucho con personas que sufren una herida paterna. Un médico, alumno mío, se relacionaba con todo el mundo como si fueran sus pacientes. Era como si no pudiera quitarse el guardapolvo blanco ni siquiera con sus amantes. No es el único caso. Pensemos en el animador de televisión incapaz de hablar con nadie si no tiene un micrófono de por medio, o en los actores que jamás parecen abandonar el escenario, o los ejecutivos que dirigen a su familia como lo hacen en la empresa, o los abogados que para todas sus relaciones planifican estrategias, como si se tratara de juicios. Tomar conciencia de este "acto" es el comienzo de la curación de la herida.

Parece como si todos hubiéramos crecido sin suficiente presencia paternal. Si nuestra cultura carece de cuidado materno, ¿qué decir

del paterno? Considerado como algo secundario, la tarea del padre se ha reducido a la de tesorero y guardián. En uno de mis talleres, una mujer escribió un poema que capta la experiencia de muchos hijos:

*Papá vive
detrás del diario,
fumando,
siempre leyendo,
no hay voz,
no hay palabras,
no hay contacto;
se limita a estar ahí,
tras la muralla de papel.*

Lo que sigue es un diálogo para una obra de teatro que escribí para dos amigos; lo titulo "Padre en staccato".

Mi padre es abogado
Yo me hice abogado
Viví en la misma ciudad
Mi padre no me tocaba
Mi padre no me conocía
Mi padre en verdad me amaba
Mi padre era mi héroe
Me creía igual que él
De hecho, no soy como él
Mi padre era cabal
No era cabal conmigo
Mi padre no puede verme ahora
Creo que temía mirarme
Sueños rotos en su escena
Dio todo lo que tenía
Simplemente, no estaba
Yo lo quiero de veras
Yo lo quiero de veras
Yo lo quiero de veras

Mi padre es médico
Yo me hice médico
Yo me mudé a otra ciudad
Yo no tocaba a mi padre
Yo no conocía a mi padre
En verdad yo amaba a mi padre
Mi padre era mi corazón
Crecí para jugar su papel
El nunca se desmorona
Nunca perdía el control
Era incapaz de verme
No podía mirarme a los ojos
Estaba perdido en una mentira
Con apariencia de estrategia
Mi padre no era malo
Nadie le enseñó a interesarse
Él me quiere de veras
Él me quiere de veras

Felizmente, la paternidad parece haber regresado, aunque quedan los incontables heridos que crecieron sin el afecto de padres que carecían de instintos relacionales fuertes.

La herida paterna, a semejanza de la herida materna, ha alcanzado proporciones endémicas. En todas partes alimenta la soledad, la alienación, la desconfianza y el engaño. Nos mentimos unos a otros acerca de lo que pensamos, sentimos y hacemos y no recordamos cómo comunicar la verdad. Necesitamos imperiosamente decir y escuchar la verdad. Somos capaces de ver más allá de los esfuerzos de las demás personas por ocultar su dolor, su vergüenza y su indiferencia, y olvidamos que los demás también ven a través de los nuestros, que pueden ver el miedo, la ira, la tristeza, la verdadera energía que tratamos de enmascarar. Fingimos preocuparnos los unos por lo otros, pero acabamos dando lo peor de nosotros mismos, lo insustancial, lo que no funciona. Somos tan previsibles como los titulares de cada día, tan animosos como Muzak.

Las heridas paternas afectan nuestras relaciones íntimas. Si no sabemos conversar o estar juntos sin conversar, si no sabemos dar ni recibir, ¿cómo podemos hacer el amor?, ¿cómo podemos damos ternura?, ¿cómo podemos conmovernos, ¿cómo podemos entrar en contacto?, ¿cómo podemos ser reales? Todos deseamos relaciones íntimas maravillosas, pero ¿cómo podemos ser amantes de verdad si no sabemos ser verdaderos amigos?

¿Recordamos nuestra última conversación de corazón a corazón, en la que sintonizábamos el uno con el otro y percibíamos cada movimiento, cada gesto, cada onda de emoción ¿Cuándo fue la última vez que participamos de esta clase de sagrada comunión?

La herida paterna se cura mediante la comunión con los amigos, amantes, padres, desconocidos, y hasta con los enemigos. Mediante el duro método de tanteo, de ensayo y error, en trabajos

con miles de personas, he descubierto que el corazón necesita la mayor apertura posible. Pretender que no podemos resultar heridos es una pérdida de tiempo. Si hemos de sentirnos plenamente vivos, debemos estar dispuestos a resultar heridos e incluso a herir. De lo contrario, estaremos como muertos o inmovilizados dentro de una armadura.

En la vulnerabilidad practicamos el arte de la amistad, el arte del corazón. Es una práctica espiritual esencial.

Si no lo hacemos por instinto, necesitamos hacerlo a conciencia. Hagamos un alto y prestemos atención a nuestras relaciones, dejemos que cada una de ellas nos enseñe lo que necesitamos saber. Cuanto más demos, más recibiremos a cambio. Cuanto más atención brindemos, más natural nos resultará relacionarnos, hasta que la tendencia a prestar especial cuidado a nuestras relaciones se internalice y se vuelva instintiva.

Resulta de importancia confeccionar una lista de nuestras amistades, sentarnos y contemplar qué tiene cada una para enseñarnos. Meditemos acerca de cada nombre y preguntemos: ¿qué necesita realmente esta persona de mí? ¿qué necesito yo realmente de él o ella? Podemos insistir en la pregunta hasta que venga la respuesta.

¿Qué relación nos sustenta? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Qué relación nos resulta agotadora? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Qué relación evitamos? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿A qué relación acudimos? ¿Cómo? ¿Por qué?

Analicemos nuestras relaciones en el momento presente, incluida la relación con nuestro padre. Borremos el pasado y las expectativas futuras. Dejémonos sorprender. Practiquemos el "amar a la persona con quien se está". Todas las personas que conocemos anhelan un poco de atención genuina, alguien que escuche de verdad lo que dicen, alguien que comparta sus

visiones y aliente a subir a las alturas y descender a las profundidades del ser real.

Necesitamos relaciones vivas, vitales, cambiantes. Relaciones que se muevan por todos los ritmos. Que a veces fluyan, a veces palpiten, a veces estallen, a veces circulen en armonía y a veces se aquieten. En particular, reviste importancia tener una relación móvil con nuestro padre, ya que ésta es la clave para todas las demás.

Los siguientes son ejercicios que nos ayudarán a descubrir a nuestro padre y a estrechar amistad con él. Con valentía y creatividad, podemos forjar un nuevo vínculo de amistad, más allá del tiempo y la distancia. O, al menos, podemos enterarnos de la verdad acerca de nuestra vida infantil y precisar qué aspectos del cuidado paternal necesitamos a fin de completar el ciclo de la infancia.

1. Una manera sencilla de aprender acerca del ciclo de la infancia es a través del espejo invertido de la relación hijo/padre de la cual quizás carecimos. Hagamos amistad con un niño o niña de cinco, seis o siete años. A esa edad lo normal es que sean espontáneos, cálidos, entusiastas y que no toleren medias tintas. Viven aquí y ahora, son directos, demandan flexibilidad y paciencia y recompensan nuestra atención con una inconmensurable alegría de vivir.
2. Escribamos lo que recordemos de nuestro padre antes de que tuviéramos cinco años, así como aquellas cosas que nos hayan contado de él. ¿Cómo era? ¿Dónde estaba? Recordemos sus diferentes maneras de ser, sus olores, sus costumbres, su forma de conversar, de cantar, de llorar (si lo hacía o si no).
3. Podemos sentarnos, relajarnos y sentimos mover hacia atrás en el tiempo, como en una película que corre al revés. La detenemos al llegar a los cinco años y nos imaginamos en una

habitación familiar junto a nuestro padre. ¿Cómo nos sentimos? ¿Nos conectamos con él? ¿Qué tipo de contacto tenemos? ¿Lo tocamos, conversamos, nos reímos, nos acobardamos, nos sentimos incómodos o inseguros? Avanzamos hasta los diez años y nos imaginamos en la misma habitación: ¿cómo nos relacionamos con nuestro padre? ¿cómo se relaciona él con nosotros?

4. Escribimos un diálogo con nuestro padre cuando temíamos diez años. Si no podemos, también será significativo.
5. ¿Quién es él? Podemos reflejado en una imagen, una metáfora, una foto esencial, una afirmación característica, una anécdota que lo represente.
6. Visualicemos en nuestro diario la relación con nuestro padre. Hagamos un "dibujo energético" que represente con nitidez las corrientes profundas y las olas superficiales que fluyen entre nosotros y nuestro padre.
7. Escribamos un relato breve de la vida de nuestro padre, remontándonos a sus primeros años, su infancia, adolescencia, madurez y sus últimos años. ¿Sentimos que murió, o morirá, satisfecho, realizado, sereno
8. ¿Cómo contaría nuestra madre esta historia? ¿Cómo la contaría él?
9. ¿Cómo le hablaríamos a nuestro padre si fuéramos su amigo o amigo, y no su hijo o hija? ¿Qué le diríamos si fuéramos su mejor amigo? Alguien tiene que romper el silencio: tomemos el teléfono, abordemos un: avión, conversemos de cosas auténticas, de corazón a corazón. Es probable que él esté tan solo como nosotros. ¿Le tenemos miedo a nuestro padre? ¿Tenemos miedo por él? ¿Estamos enojados con él? ¿De qué manera él nos alegra? ¿Qué es lo más solidario que podemos

hacer por él? Dejemos que todo brote ahora. La curación será maravillosa para ambos.

10. Como nuestro padre fue nuestro primer amigo, es posible que tratemos a los demás como él nos trataba. Describamos a tres amigos y nuestra relación con cada uno. Una vez descritos, los leemos una y otra vez en busca de pautas que se repitan, positivas o negativas. ¿Tenemos iniciativa en nuestras relaciones o nos dejamos llevar? ¿Nos hacemos rogar? ¿Somos propensos a coquetear, somos despóticos, tímidos? ¿Cómo nos relacionamos? ¿Con autenticidad, o actuamos, calculamos, seducimos, etcétera?

Tal vez en nosotros sea instintivo relacionarnos de corazón a corazón y nos sea fácil saber lo que necesita otra persona. Quizás procedamos de corazón la mayor parte del tiempo. Si es así, debemos darle las gracias a nuestro padre. Si no, necesitamos perdonado, pues ése es también su dolor. Ambos tenemos algo en común.

La vida es una materia prima que clama por ser transformada en arte, en un arte de supervivencia arraigado en la verdad, tallado en poemas, canciones, comunicaciones directas del corazón. Podemos transformar en arte la relación con nuestro padre. Pensemos en ella, escribamos sobre ella, recibamos a nuestra niñez, a nuestro corazón.

También puede resultar gratificante meditar sobre nuestro padre, sentados, respirando hondo, en una posición cómoda.

Meditación del padre. Imaginemos a nuestro padre sentado frente a nosotros. ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué postura adopta? ¿Qué impresión nos da: cansancio, impaciencia, enojo, entusiasmo, calma?

Pensemos en tres cosas que nos gustan de él, tres cualidades que nos parecen entrañables. Pensemos en tres cosas que nos disgustan, desconciertan, apartan. Pensemos de qué manera estas cualidades habitan también en nosotros, en lo parecidos que somos a él, en lo íntimamente conectados que estamos.

Miremos a nuestro padre a los ojos. Dejemos que afloren nuestros sentimientos hacia él y digámoselos. Liberemos al corazón de todas las cosas que hemos retenido durante años, expresemos todo lo que sentimos hasta que no quede nada por decir. Imaginemos qué nos responde y dejemos que diga lo suyo. Luego respiremos tranquilamente hacia el espacio que queda. .

Nos imaginamos estableciendo contacto corporal con nuestro padre. Lo tocamos, le tomamos la mano, lo abrazamos, lo acunamos y lo mecemos. Dejemos que fluya todo nuestro afecto bloqueado hacia él y recibamos el suyo.

Luego lo dejamos regresar a su lugar. Lo miramos nuevamente a los ojos y sacamos de nuestro corazón el valor para agradecerle y perdonado, para agradeceremos y perdonamos a nosotros mismos. Le perdonamos sus debilidades y sus fracasos; le agradecemos por habernos hecho quienes somos y por estar cuando estuvo.

Cuando medité sobre mi padre, valoré su generosidad, su serenidad, su lealtad. También reconocí su terco orgullo, sus prejuicios, su timidez, y todo formando parte de mí. Lo levanté y lo sostuve entre mis brazos, lo mecí como a un bebé, enjugué las lágrimas de su rostro y apreté su oído contra mi corazón.

Todos tenemos un padre. Algunos son activos y responsables, otros son más pasivos y dejados. Algunos desconectados de los ritmos de su corazón; otros, demasiado ocupados para asumir sus responsabilidades más vitales. Si no hemos hallado a nuestro padre en lo exterior, debemos hallarlo en nuestro interior y, en lo

posible, volver a conectamos con él. Esta es una tarea sagrada, una empresa vital.

A medida que nos curamos a nosotros mismos, liberamos a nuestros padres para que se curen a sí mismos. He visto la repetición de este hecho en muchas vidas, lo cual me ha estimulado y dado esperanzas. Al cambiar, podemos provocar cambios. Es un don poder curar a nuestros padres mediante la curación de nosotros mismos. Tenemos el poder de devolverles la libertad de ser quienes realmente son, heridos, humanos, vulnerables, y no gigantes de un cuento de hadas ni la fuerza policial de la sociedad. Personas reales.

A medida que nos convirtamos en nuestros propios padres y alcancemos la plenitud, aliviaremos una carga psíquica de sus hombros: ya no necesitarán preocuparse por lo que hicieron o dejaron de hacer por nosotros y serán libres para ser ellos mismos.

VI. EL CICLO DE LA ADOLESCENCIA

Por lo general, asociamos la adolescencia con nuestros primeros años tras la infancia, pero este ciclo puede durar hasta bien pasados los veinte.

Los seres humanos no caemos maduros del nido. Nos toma tiempo y trabajo desarrollamos hasta ser adultos. Para encontrar nuestro centro, debemos explorar nuestros bordes exteriores. No venimos programados por la naturaleza; debemos descubrir y responsabilizarnos por nuestra forma de ser individual, en relación con nosotros mismos, con los demás y con la sociedad.

La adolescencia es el tiempo de florecimiento de las semillas sembradas durante el ciclo del nacimiento y el de la infancia. Es el tiempo de convertirnos en nuestra propia fuente de permiso y autoridad, de soñar nuestros propios sueños, orientamos por

nuestras propias visiones y elaborar nuestros propios pasos de danza. En esta etapa despertamos nuestros instintos internos, nuestro sentido personal de orientación, aquello que somos. Para la psiquis es un período caótico. Rompemos los lazos con toda autoridad externa y aprendemos a cambiar en un instante, arriba, abajo, dentro, fuera, todo según nuestro impulso interior. La adolescencia es nuestra declaración de independencia.

Con el desarrollo de nuestros instintos internos, aprendemos a caminar al filo de todos los límites. Improvisamos danzas de control-sumisión, líder-seguidor, masculino-femenino, abierto-cerrado. Nos enfrentamos a infinitas oportunidades, opciones y dilemas cuyas dinámicas subyacentes implican riesgo y exploración. Sólo apartándonos de la playa, dejando atrás la seguridad de lo conocido, podemos orientar nuestro propio rumbo. Nos lanzamos a aguas inexploradas y la mayor parte del tiempo navegamos en la oscuridad. Debemos probar, tentar, experimentar, arriesgamos.

¿Cuáles son mis límites? ¿Qué quiero? ¿Qué hago y cómo se supone que habré de hacerlo? Las respuestas llegan sólo si nos aventuramos en lo desconocido, por lo que necesitamos espacio para correr riesgos y fracasar, para hacernos responsables de nuestras decisiones y sus consecuencias. Sólo mediante la libertad personal podemos aprender a confiar en nosotros mismos y a hacernos responsables de la calidad de nuestras vidas.

Debido a que la maternidad y la paternidad suelen ser tan difusas e irregulares en nuestra cultura, a menudo llegamos a la pubertad sin haber fortalecido los instintos nutricios y relacionales que nos permiten lanzarnos con toda osadía y confianza por el camino del autodescubrimiento personal. Por lo general, los padres buscan compensar y ponerse al día para seguirnos el ritmo, por no haberse concentrado más en la maternidad y la paternidad durante los primeros diez años. Confían en maestros, profesores, compañeros, asesores, líderes de grupo, e incluso en la policía

para imponer lo que no ha sido interiorizado, es decir, un sentido del yo y un sentido de los demás.

La consecuencia triste y turbulenta es que precisamente cuando necesitamos más espacio para preparar y elaborar nuestras jugadas, los padres y las instituciones comienzan a cercarnos con reglas, programas, objetivos que cumplir y castigos por incumplimiento. Porque todavía no estamos plenamente preparados para cuidar de nosotros mismos y para relacionarnos efectivamente con los demás, toda esta restricción, censura y seducción se lleva a cabo en nombre de nuestro propio bien y el de la sociedad.

El impulso hacia la individualidad se alimenta de la energía sexual, desarrollada desde nuestro nacimiento y que ahora, de pronto, impregna nuestros pensamientos y sentimientos. Somos, primariamente, seres sexuales. La energía sexual alimenta nuestra pulsión vital y forja nuestras conexiones más profundas con nosotros mismos y con los demás. Nacimos para encendernos, para irradiar con el fluir de nuestra energía primaria, para vitalizamos y hacemos plenos en la danza celular del orgasmo. Nacimos en cuerpos destinados a la experiencia plena de la energía sexual, en soledad y en relación, en la juventud y en la vejez, en su manifestación femenina y masculina, en la superficie y en las profundidades.

Una buena parte de nuestros condicionamientos sociales, y muchas de las instituciones que nos rodean, son antisensuales y antisexuales: se considera que la sensualidad y la energía sexual desbaratan planes, arruinan la construcción de imperios y sabotean los proyectos importantes. Las religiones tradicionales le han declarado la guerra al sexo. La mayoría de los gobiernos se oponen a su expresión plena. Las escuelas son reacias a la educación sexual. Para todos los interesados en perpetuarse en el poder, la sexualidad es una enemiga. Basta pensar, en el contexto actual de controles y expectativas, lo trastornante que es la

sexualidad. No tiene por qué sedo. En otras culturas, por ejemplo, en comunidades africanas e indoamericanas, la pubertad es celebrada y recibe un valor propio. Se llevan a cabo rituales danzados y cantados que realzan la expresividad corporal y emocional de los jóvenes, por otra parte, la iniciación sexual es gradual y libre de culpas.

En nuestra cultura, la sexualidad sería mucho menos problemática y precipitada entre los adolescentes si sedes brindara amplias oportunidades y orientación para explorar todos los matices de su sensualidad bajo formas no sexuales. Sería de mucho provecho que a los adolescentes se les enseñara yoga, masajes, aikido, danzas africanas y árabes, como forma de estar plenamente en sus cuerpos en calidad de seres sensuales. Pero nuestra cultura, todavía puritana y orientada a lo intelectual, no valora la inducción a la sensualidad, por lo que, en términos normales, aprendemos a sentirnos cómodos en nuestros cuerpos mucho más tarde, si es que alguna vez lo aprendemos.

La juventud es mucho más que sexo. Se trata de convertirnos en nosotros mismos, incluida la sexualidad. En el plano físico, somos una fusión única de nuestra madre y nuestro padre, y en el terreno psíquico, necesitamos integrar los instintos correspondientes a nuestros primeros ciclos en un nuevo instinto individualizador que nos afirme en nuestra perspectiva, nuestro estilo y nuestra energía personal. Necesitamos encontrar nuestra propia forma de vestirnos, movemos, hablar y actuar. La solución fácil en la búsqueda de estilo consiste en adoptar el que vemos a nuestro alrededor, cediendo a la presión de nuestros pares; sin embargo, de lo que se trata realmente al admirar a Madonna, por mencionar un caso, no es de vestirse y ser como ella, sino de emular su osadía al crear un estilo propio. Necesitamos encontrar un camino con corazón, una forma personal de ser y trabajar, que sea nuestra y nos cuadre de manera particular. Un buen comienzo es dedicamos a una profesión no sólo para salir del paso, para

defendemos en la vida o para satisfacer las expectativas de otra persona, sino, fundamentalmente, porque nos gusta.

Buscar y experimentar requiere que los padres nos dejen espacio (en teoría, ellos ya han hecho lo suyo y les toca retirarse) y requiere la cooperación de la escuela y la sociedad. Se ha sugerido que la enseñanza intensiva de idiomas, matemáticas y demás materias, debería impartirse durante los primeros años, aquellos en los cuales nos encontramos más abiertos al juego del aprendizaje, y que los años de la adolescencia se dejen para exploraciones menos rígidas, como el arte, la música, la danza, los viajes o la escritura, entre otras cosas, con el objeto de que florezca nuestro espíritu personal e independiente. Nuestro instinto interior nace durante esos años.

Las personas que no aprenden a pensar, sentir o actuar por sí mismas carecen de la aptitud para asumir su yo natural y auténtico en todas las circunstancias de la vida. Se dedican siempre a imitar, actúan por miedo o por obligación, viven los sueños o planes de otro. Durante la adolescencia debemos ser nuestros propios maestros: la vivencia de las propias intuiciones, la exploración de estilos y caminos, resulta esencial para llegar a ser uno mismo por el ferro de la vida. Los padres deben correr el riesgo y hacer honor a la creciente independencia de sus hijos, alentándola y canalizándola en direcciones fructíferas.

Si no logramos desarrollar el instinto interno y la independencia genuina durante el ciclo de la adolescencia, tendremos que ocuparnos de ello después. El instinto interno nos permite saber lo que ocurre y cómo manejamos según las situaciones. Sin él, nunca sabremos bien qué hacer. Nuestra vida está repleta de vacilaciones y presiones dependientes de factores externos. El remedio consiste en hacer ahora lo que no hicimos en la adolescencia: arriesgarnos a experimentar y descubrir lo que queremos y salir a buscarlo, aun cuando contraríe la prudencia convencional. Atrevernos a los cambios y a comenzar cosas

nuevas, a cambiar de trabajo, a viajar y a decir "sí" o "no" de manera categórica, consciente e independiente, aunque nuestra mente aún esté poblada de dudas y temores. Desarrollar nuestra capacidad de pensamiento crítico, de no dar nada por sentado, de cuestionar todo. La seguridad de la dependencia es, en realidad, inseguridad originada en la falta de control de nuestra propia vida, en la imposibilidad de ser nosotros mismos. Durante la adolescencia despertamos el poder de nuestra mente para establecer modos de pensamiento y acción que nos servirán toda la vida.

El poder de la mente es capaz de sanar cualquier herida psíquica. Podemos emplearlo para hacer frente a nuestros condicionamientos. Si nos faltó parte del ciclo de la adolescencia, ahora es el momento de completarlo. Lo ideal sería una unión interior de lo materno y lo paterno, de lo femenino y lo masculino, que combine la sabiduría de conocer quiénes somos y qué necesitamos, con la fuerza para defendernos y mantenemos firmes, y así relacionamos con las verdaderas necesidades de los demás. Es un acto de equilibrio delicado, una danza libre en la que nos enfrentamos al desafío de crear nuestros propios pasos, un encuentro con nuestra propia voz que nos permite tomar las riendas de nuestra historia, para no cantar canciones de segunda mano i desempeñar un papel en guión ajeno.

Los siguientes son algunos ejercicios que estimulan la plenitud del ciclo de la adolescencia:

1. Escribamos una carta de corazón a nuestra madre. Contémosle cualquier miedo, disgusto o tristeza que sintamos en nuestra relación con ella. También cualquier alegría, cualquier sentimiento de compasión. Digámosle lo que no le dijimos cuando éramos adolescentes. Utilicemos cada una de estas emociones como trampolín para lanzarnos al torrente de nuestra conciencia que fluye. ¿Qué tenemos para decir? ¿Cómo queremos decidir? Encontremos nuestro propio estilo,

digámoslo todo, sin guardar nada, sin censura, sin control. Asentemos en el papel todo recuerdo, imagen, reflexión, sueño, herida, alegría, don.

2. Escribamos una carta sincera a nuestro padre. Comencemos con los temores que sentimos en nuestra relación con él. Sigamos por los enojos, las tristezas, las alegrías y la compasión. Tomemos contacto con cada sentimiento y con las actitudes que genera. Dejemos todo sobre el papel, sin detenemos hasta que no quede nada por decir.
3. Cuando no nos quede nada sino compasión por nuestros padres, estaremos limpios. Podemos quemar las cartas, si lo deseamos, y esparcir sus cenizas al viento. En lo personal, reconocer a mis padres me resultó arduo. Yo los veía perfectos y a su lado creía no valer nada. Al escribir las cartas mis sentimientos se ordenaron, les di realidad, expresé emociones silenciadas en mi relación con ellos. Fui capaz de comprobar mi herida y de comprender también cuánto bien había recibido. Cuando tomé conciencia de sus papeles sagrados en mi vida y de sus esfuerzos valientes para realizarlos) mi visión de la vida se aligeró y ganó en frescura.
4. Escribamos un autorretrato, una autobiografía en nuestro estilo. Organicemos la historia en torno a los ciclos de vida y a los maestros sagrados.
5. Tracemos en grandes rasgos nuestra historia sexual. Prestemos atención a todos los detalles, a todas las personas. Hagamos una lista de todos nuestros amantes, Estudiémosla. ¿Qué nos dice acerca de nosotros mismos? ¿Acerca de nuestro cuerpo? ¿Acerca de nuestro corazón, de nuestra mente, de nuestra evolución sexual? Imaginémoslos a todos en la misma habitación. Sólo ellos y nosotros.

6. Describamos en detalle nuestros aspectos femeninos, el lado nutricional, receptivo, lunar, que hay en nuestro interior.
7. Describamos en detalle nuestros aspectos masculinos, el lado analítico, extravertido, emprendedor, solar, que hay en nuestro interior.
8. Imaginemos y describamos un romance entre él y ella, entre nuestro lado masculino y nuestro lado femenino. ¿Cómo se complementan, se pelean, se inspiran? Conviértamos el romance en matrimonio, en un compromiso de por vida.
9. Escribamos un retrato de tres personas amigas desde el punto de vista de la interacción de sus aspectos femeninos y masculinos. Observemos de qué manera son madre/padre, hermano/hermana, hija/hijo, y disfrutemos con el descubrimiento.

Podemos también realizar una meditación sencilla acerca de nosotros mismos. Con los ojos cerrados, nos imaginamos sentados sobre un almohadón frente a nosotros. Observamos con honestidad y compasión la imagen que proyectamos, la forma de nuestra conciencia. ¿Qué nos dice acerca de nosotros? ¿Dónde acumulamos tensión? ¿Con cuánta profundidad respiramos? Si fuéramos un animal, ¿cuál seríamos? Si fuéramos un lugar en la naturaleza, un color, un instrumento musical, un sonido, un sabor, una piedra preciosa, ¿cuál seríamos?

Repasemos nuestra vida interior y nuestra vida externa. ¿Qué ocurre dentro de nosotros? ¿Qué sueños, fantasías, preocupaciones y sentimientos albergamos? ¿Hay recuerdos que nos acosen: ¿Nuestras actitudes nos encierran o nos inspiran? ¿Cuáles son nuestros anhelos más profundos? ¿Qué sucede en lo exterior? ¿Nuestra realidad externa corre pareja con la interna? ¿Cómo nos expresamos en el mundo? ¿Actuamos y manifestamos nuestra verdad interior? ¿Hemos creado un divorcio entre quienes

somos en realidad y cómo nos presentamos? ¿Cuáles son nuestros dones? ¿Cuál es la vocación de nuestra vida? ¿La realizo? Si no la realizo, ¿por qué? Esperemos las respuestas. No aceptemos evasivas. Recordemos que todas las preguntas y las respuestas esenciales para la vida están dentro de nosotros.

VII. EL RETO SUPREMO: EL CICLO DE LA MADUREZ

En nuestra cultura, la transición al ciclo de la madurez debería cumplirse alrededor de los treinta años, pero por lo general nunca se realiza por completo; en muchos aspectos de nuestra vida seguimos siendo bebés, niños, adolescentes. Durante el ciclo de la madurez nos enfrentamos al reto supremo de lo que Freud identificó como tarea humana básica: encontrar amor y trabajo. Sin embargo, solemos llegar al momento de construir una relación comprometida de por vida y al tiempo de dedicarnos a nuestra vocación sin resolver los desafíos de los primeros ciclos. El matrimonio, entonces, acaba más como una terapia que como una relación madura, y el trabajo se limita a una ocupación para ganarse la vida antes que convertirse en un desafío para hacer algo distintivo o para realizar una contribución significativa.

En mi trabajo he conocido a muchas personas que buscan la luz. La mayoría cree que esto significa seguir a un nuevo gurú o participar en algún grupo o práctica esotérica. Tal vez lo sea, pero tener una familia también es un camino. El desafío de permanecer en una relación de amor y compromiso para toda la vida y educar hijos, contiene todos los elementos necesarios para dar lo mejor de nosotros. Comprometerse en un trabajo que tenga sentido también es un camino hacia la luz. Estas sendas hacia la sabiduría, entre las cuales podemos contar el matrimonio, la familia, el trabajo o un grupo espiritual, son mapas que nos conducen a la iluminación, que se pueden seguir en forma separada o conjunta.

A fines de los sesenta y principios de los setenta, todo mi entorno cultural parecía haberse fijado en la adolescencia, y yo formaba parte ineludible de mi cultura. Todos huíamos de la responsabilidad y de la sociedad lo más rápido que podíamos. La edad adulta nos parecía una muy poco gratificante mescolanza de aburrimiento y violencia, por lo que decidimos evitarla y regresar a las primeras fases de la vida. Muchas personas de más de treinta que habían reprimido los desafíos de la pubertad en su precipitación hacia la madurez, ahora se soltaban y se unían a la carrera por la adolescencia. La huida de la responsabilidad aún forma parte importante de nuestra cultura ya que la madurez se identifica con una vida aburrida, aburguesada y sosa.

La madurez es mucho más que un lugar para tres autos, varias tarjetas de crédito, el cónyuge perfecto y el número exacto de hijos... Así como la adolescencia es el tiempo de descubrir qué tenemos para dar, la madurez es el tiempo de dado. Es el momento de hacer nuestro aporte propio y distintivo. En esa secuencia de círculos concéntricos cada vez más amplios que conforman la familia, la comunidad local, el país y el mundo, la sociedad actúa como maestra sagrada del ciclo de la madurez. Estamos llamados a vivir relaciones permanentes y conscientes con los demás: pareja, hijos, padres, familiares, colegas y el resto de la sociedad. La madurez supone conocer y hacemos responsables de nuestro papel en los aspectos interrelacionales e interdependientes de nuestra vida.

Este instinto fraternal, este sentido de comunidad, encuentra expresión en nuestra interacción física, emocional e intelectual con los demás. La tarea sagrada durante este ciclo consiste en servir a la sociedad y a la vez a nosotros mismos. La auténtica vida adulta requiere una interacción constante y creativa entre nuestra causa común con los demás y nuestras necesidades y talentos personales. El desafío consiste en dar a los demás lo que sólo nosotros podemos dar, al mismo tiempo que preservamos nuestra individualidad y velamos por nuestras propias

necesidades. La dialéctica entre individuo y grupo se resuelve de distintas maneras en diferentes sociedades. Comparemos la situación de los derechos individuales en la ex URSS, los Estados Unidos, India, Suecia, Japón, Suiza e Israel. Del mismo modo que los otros maestros sagrados, la sociedad puede tanto herir como educar en base a sus convenciones, estructuras y reglas, y nuestro viaje danzante terminará boicoteado o fomentado.

Si la sociedad posee un alma, es decir, si los instintos maternos, paternos e interiores están encarnados en sus símbolos, valores y estructuras, apoyará el equilibrio maduro entre individualidad y responsabilidad comunitaria. Resulta mucho más fácil encontrar este equilibrio en sociedades tradicionales, como las aldeas de montaña de Creta o en las comunidades pigmeas de África.

Si la sociedad está fragmentada, privada de alma por dentro y por fuera, no es más que una colección de individuos que regeneran el círculo vicioso de padres que hieren a sus hijos, y éstos a su vez hieren a los suyos, aunque sea involuntariamente. En estas circunstancias, lograr cierta madurez se convierte en una tarea heroica. Requiere enorme esfuerzo y preparación individual e integrarse a pequeñas islas de lucidez social en medio de la locura del mundo. En una sociedad sin alma, la necesidad de personas que logren madurez en el amor y en el trabajo resulta crucial, pues sólo los individuos sanos pueden sanar a una sociedad sin alma.

La madurez supone una síntesis de todo lo aprendido. Es el momento del alma, de la esencia de todo lo que somos. Así como el ciclo del nacimiento origina el cuerpo, la infancia da lugar al corazón y la adolescencia desata la mente, la madurez despierta el alma. Sus claves son el compromiso y la responsabilidad. Dejamos atrás la experimentación y la precariedad de la adolescencia y nos comprometemos con algo y alguien. Es el tiempo de dejar de estudiar, de prepararnos, de buscar, y comenzar a enseñar, a hacer, a manifestar, a producir. Quedó atrás

la primavera de la preparación, es hora de jugar con permanencia. Los ensayos pasaron, la obra comienza.

La madurez exige ecuanimidad y confianza en nosotros mismos para estar plenamente comprometidos al mismo tiempo que lo suficientemente desapegados como para evaluar los acontecimientos. Somos actores y testigos, ya no viajamos sin salida por la montaña rusa de la vida, sujetos a sus altibajos y a la labilidad de los vínculos, sino que asumimos la responsabilidad de que las cosas resulten como las deseamos.

En nuestro desarrollo sexual, la madurez es la etapa del compromiso, de recorrer todo el camino. Es el tiempo de la intimidad. La energía sexual deja de estar difusa para centrarse en una sola persona, en una compañía de vida, una compañía del alma. Si estamos preparados, es decir, si hemos completado los ciclos anteriores, podemos dejar caer nuestras máscaras y posturas y entablar una relación de plena confianza y lealtad. Ese compañero/a del alma es amigo y amante, alumno y maestro, pareja cotidiana que nos arrastra a una danza más profunda en nuestra esencia. Es espejo y socio en el intercambio de energía vital. La intimidad circula de alma a alma, la entrega la desnuda. Nuestro ego no sabe de intimidad, necesita siempre controlar todo. La verdadera intimidad atraviesa todas las capas del ego a medida que cada uno encuentra la plenitud en el otro.

Sin la preparación de los ciclos anteriores, somos incapaces, durante la madurez, de experimentar una intimidad sexual auténtica o de vivir de acuerdo con las exigencias del amor comprometido. La inexperiencia y la ignorancia, la represión y el resentimiento, ya sea que se alojen en el cuerpo, el corazón, o la mente, arruinan muchas relaciones, incluso las que perduran toda una vida. Cualquier omisión en nuestro desarrollo puede afectar profundamente nuestras relaciones más importantes, por fuertes que éstas sean. En una relación comprometida ya no podemos

escondemos cambiando de pareja, pronto se revelan nuestras fuerzas y flaquezas.

Con más frecuencia que la que imaginamos, la inmadurez sexual y la represión sentencian a las personas a vivir en una soledad desesperada. Sin experiencia y asustadas, terminan aisladas, capaces de construir sólo relaciones negativas o superficiales, invirtiendo toda la energía sexual en el trabajo, suprimiéndola con alcohol y drogas o negándola en nombre de algún llamado divino.

Por otra parte, los ciclos anteriores reprimidos pueden irrumpir en la aparente tranquilidad de la vida madura con la fuerza de un huracán. Por ejemplo, la negación de la necesidad de amistad en la niñez puede hacer erupción en aventuras homo y heterosexuales con personas que prometen ser amistosas y comprensivas. Una adolescencia insatisfecha puede irrumpir en plena edad madura, destruyendo familia, profesión y situación social. La pubertad tardía engendra el *playboy* ideal, los bares *topless*, los matrimonios "abiertos" los pleitos de divorcio y los hijos que compiten con sus padres para descubrir su identidad sexual.

En el curso de un desarrollo natural y completo, el compromiso y la intimidad no son una imposición desde afuera sino fruto de la evolución interna.

El desafío de trabajar con sentido, con alma y espíritu, es otra de las tareas esenciales del ciclo de la madurez. Necesitamos realizar nuestro potencial y nuestra contribución. La falta de plenitud en los primeros ciclos tiende a dejarnos sin la confianza firme, las aptitudes relacionales y la independencia necesaria para forjarnos una carrera satisfactoria y significativa. De este modo, el trabajo se convierte en una de las áreas principales donde las personas perpetúan su inseguridad, su alienación y su dependencia.

A semejanza de lo que sucede con el amor, encontrar el trabajo adecuado requiere valor, compromiso y un pasado sano. Se necesita cariño, candor e intuición para descubrir los propios talentos e intereses. A menudo, en el fondo del corazón, sabemos exactamente para qué servimos y qué nos gusta. Otras personas también pueden ayudarnos a descubrirla. El paso más importante es liberarnos de las expectativas de los demás y de nuestros propios condicionamientos. Necesitamos coraje para cambiar el curso, para aventurarnos por un camino con corazón. Gauguin abandonó su trabajo en un banco y se fue al Pacífico Sur; nosotros, al menos, podemos cambiar de ocupación.

Una vez descubierto el camino, el compromiso transforma la vocación en realidad. Si evaluamos a unas cuantas personas creativas y prósperas a las cuales admiramos, descubriremos que el ingrediente esencial de sus logros es una extraordinaria dedicación a lo que hacen. No buscan pretextos en sus flaquezas ni se detienen ante sus desventajas. Hacen su trabajo con mi alto grado de seriedad, se toman su vida y su vocación en serio. El milagro es que cuando esto sucede, el trabajo deja de ser una carga o una obligación y se convierte en un juego y una diversión.

Otro elemento importante al alcanzar la madurez es curar el pasado. El ciclo de la madurez es la edad en que debemos seguir con la tarea de curar las heridas de los primeros años, de la infancia y de la adolescencia.

Los siguientes ejercicios contribuyen a profundizar los puntos tratados en esta sección:

1. Escribamos un relato detallado de nuestras más importantes reacciones íntimas hasta la actualidad. ¿Qué fue bueno en ellas? ¿Qué no fue bueno? ¿Qué ocurrió con la dimensión sexual de estas relaciones? ¿Se produjeron cambios o permaneció igual? ¿Hubo pautas comunes a todas?

2. Hagamos el retrato de la relación íntima ideal que nos gustaría. ¿Cuáles serían sus elementos esenciales? ¿Qué deberíamos hacer para que se produjera?
3. ¿Nuestro trabajo es el adecuado? ¿Es interesante, satisfactorio, estimulante? ¿Es el que mejor se aviene a nosotros? Repasemos nuestra historia laboral, desde las fantasías y expectativas de nuestra infancia y adolescencia, pasando por los cursos de preparación profesional o la universidad y por nuestras diversas ocupaciones hasta hoy. ¿Cuáles son las pautas comunes? ¿Cuáles son los sueños no realizados?
4. Bosquejemos en grandes rasgos lo que nos gustaría hacer para ganarnos la vida al mismo tiempo que damos cauce a nuestros talentos e inquietudes. ¿Cuáles son los elementos clave? ¿Cómo podemos contribuir a que esto suceda?
5. Escribamos acerca de cómo se integran nuestra vida y nuestro trabajo en la sociedad. ¿Cuáles son nuestras contribuciones significativas? ¿Hacemos algo por mejorarlas, por empeorarlas, o no hacemos nada en absoluto? ¿Qué seríamos capaces de hacer?

VIII. EL CICLO FINAL

Me encuentro todavía en el ciclo de la madurez, aún no he arribado al ciclo final, pero la muerte ha formado parte de mi experiencia en todos los ciclos. La tranquilidad, la serena soledad, la paz, la universalidad y la sabiduría centrada que se erigen como promesas del último ciclo me atraen desde ahora. Comprendo a las miles de personas que, en la actualidad, eligen una jubilación temprana, siempre que ésta no signifique sólo dejar de trabajar sino retirarse a lo más importante: el ingreso a la etapa más rica y plena de la vida.

El último ciclo comienza alrededor de los sesenta años, prenunciado por la menopausia (femenina o masculina). Termina cuando el cuerpo se entrega. En este último tramo del aprendizaje nos enfrentamos a nuestra mortalidad, a la verdad esencial de que nacemos para morir. Recibimos la lección de la propia vida: el universo, como maestro sagrado, es la fase final del camino a la iluminación. No de una iluminación ultraterrena sino cotidiana, en el aquí y ahora: sabiduría acerca de la "vida. El destino final es vivir en una suerte de gravedad cero, en el presente, sin pasado ni futuro. Vivir sin apegos ni ataduras a personas, lugares, posesiones, filosofías, sin apego a perpetuar el vivir. Dejarse ir, dejarse ser. Simplemente ser. Y eso es todo.

La muerte es la partida definitiva del plano material de la realidad. La iluminación es la partida definitiva del plano psíquico de la realidad. La muerte nos libera de esta vida. La iluminación nos libera en el interior de esta vida.

Llegar al último ciclo de la vida habiendo cumplido las tareas sagradas de los ciclos anteriores equivale a estar preparado naturalmente para la iluminación. Todos nacemos para hacemos sabios con la edad. Si logramos dejar atrás, curativamente, el pasado, logramos la sabiduría de la vida. Cuando hemos completado las tareas de la individualidad, somos libres para hacemos ciudadanos del universo, para comprender nuestra conexión con todo y todos, para contemplar las verdades universales. Al forjar nuestra conexión con la totalidad, desarrollamos nuestro instinto para lo eterno, el espíritu que trasciende todas las cosas de la vida, incluida nuestra propia individualidad.

Es de importancia suma ingresar a la última fase de la vida con inocencia, con experiencia pero incorruptos frescos, no agotados, abiertos a la aventura final, de la misma manera en que entramos a la vida. Por este motivo, las sociedades tradicionales consideraban de enorme significado que las personas mayores y

los niños compartieran gran parte de sus vidas, combinando la sabiduría y el cariño sereno de la edad con la franqueza y la inocencia fresca de la niñez. Ambos extremos se encuentran al filo de la eternidad, próximos a la fuente.

Nuestra cultura, lamentablemente, margina a las personas mayores y las hace sentir indeseables e inútiles. La vejez es cruel y el ciclo de la muerte es oscuro y aterrador, cuando en realidad debería ser un gozoso camino hacia la luz.

El ciclo final el tiempo, de entregar las riendas del control y la ambición. Es un tiempo que ha sido liberado para que en él sigamos nuestros impulsos de ser, sentir y pensar. Es la liberación de las convenciones, la liberación de la preocupación acerca de lo que es agradable, conveniente o simpático.

En términos ideales, ingresamos en forma progresiva a un centro de quietud. Desde la energía fluida de los primeros años el ritmo staccato de la infancia, el caos de la adolescencia y más allá de la energía lírica de la madurez, nos internamos en la quietud dinámica del espíritu.

Durante el último ciclo, en el cual la muerte se convierte en una parte de la vida, y no en su fin, el impulso de nuestra energía sexual poco a poco se interioriza. Las personas mayores no abandonan la sexualidad, pueden y de hecho tienen vidas sexuales ricas y satisfactorias, además de que el último ciclo puede convertirse en el momento de completar los ciclos sexuales anteriores. Sin embargo, la dirección de la energía cambia. Llevar a cabo las tareas básicas de la vida nos insume una cantidad mayor de energía y poco a poco necesitamos más tiempo y más de nuestras provisiones para cuidar de nosotros mismos y amamos. Si tenemos la fortuna de finalizar nuestras vidas junto a nuestro compañero/a del alma, daremos más importancia a la quietud y al bienestar posteriores a la relación sexual que a su búsqueda, y nuestro cariño adquirirá multitud de otras formas de

expresión. Atravesaremos una transformación hacia un celibato satisfecho, hacia una unión interior de las energías masculinas y femeninas. Este celibato vibrante de la vejez no es una negación de la sexualidad, sino una celebración de la plenitud a medida que nos adentramos en una sensualidad interior y profunda, un romance con la vida misma, una unión tántrica con todos los seres vivientes. No nos abstenemos, nos contenemos. Hay una pérdida de interés natural en la sexualidad genital y la energía se extiende a toda la vida. Tomarse de las manos, estar, comer, dormir, pasear juntos. Al final de la vida, nuestra sexualidad completa el círculo y, como en la niñez, se sumerge en la vida cotidiana, en la misma existencia.

Si llegamos al último ciclo sin haber logrado la intimidad de la madurez, es posible que pasemos nuestros últimos años inmersos en el dolor, la soledad y la confusión. Cuando logramos intimidad, aun si nuestro compañero/a fallece antes, tenemos la honda satisfacción, en cuerpo, mente y alma, de que hemos vivido para cimentar nuestra vuelta al interior. ¿Cuántas personas se divorcian por frustración en la edad mediana y pasan sus últimos años acosados por necesidades que ni sus amigos ni sus hijos pueden satisfacer?

Muchas personas atraviesan la última etapa de la vida sintiéndose inútiles y deprimidas porque ya no pueden identificarse con su trabajo o empleo ni tienen la sensación de ser necesarias. Si encontramos nuestra senda vocacional, la manera personal de ganarse el sustento y vivir constituirá más que un salario, que un proveedor de situación social o que una manera de pasar el tiempo. La vocación tiende a crecer y a transformarse naturalmente con la edad y siempre tendremos la satisfacción duradera de haber realizado una contribución especial y de haber desarrollado los propios talentos.

Cuando llegamos al ciclo final sin haber curado las heridas psíquicas, la vejez no ofrece la paz y la contemplación para la

cual está concebida. Cualesquiera hayan sido las pautas neuróticas que desarrollamos con los años, se endurecen como cinceladas en piedra, como prisión que nos atrapa el espíritu en un cuerpo que no ha perdido la elasticidad para moverse a través de los ritmos curativos, en un corazón cuyas arterias emocionales están bloqueadas y en una mente cerrada a la movilidad y el cambio.

Provocan tristeza aquellas personas que van hacia la muerte a las patadas y a los gritos, maldiciendo, buscando aun más retribuciones, negando la verdad de sus vidas hasta el final. No tiene por qué ser así.

El instinto de lo eterno nos impulsa a una muerte consciente, con los ojos abiertos y las cuentas al día. Resultan inspiradores aquellos ancianos que poco a poco se convierten en su yo fundamental, rebosantes de humor y compasión a medida que contemplan el paso de la tragicomedia política nacional e internacional.

Hace pocos años tuve mi propio encuentro íntimo con la muerte. Pasé seis meses con mi padre moribundo, tratando de coreografiar su danza hacia la muerte. Cuando los médicos descubrieron que tenía un cáncer de pulmón terminal y que sólo le quedaban meses de vida, acudió a mí para que lo llevara hacia la muerte, así como él me había traído a la vida. Quería que yo le descifrara los misterios, que decodificara el plan maestro. Yo me sentía frágil e incapaz, todo lo que tenía para darle era mi atención, mi amor, y los retazos de conocimiento que había acumulado por el camino. Fue una verdadera prueba sobre la validez de mi aprendizaje. ¿Qué podemos dar a nuestro padre moribundo?

Era lógico que el maestro sagrado de mi infancia, de mi corazón, mi primer amigo, me iniciara, en su muerte, en nuevos planos, más profundos, de curación chamánica. Su muerte fue también mi renacimiento.

Morir es un proceso que tiene tanto de activo como de pasivo, tanto de hacer como de padecer. Supone opciones y actitudes activas junto a un dejarse ir. Es una danza final, de pasos elaborados, en la cual debemos improvisar. Algunas personas mueren en un instante sin saber jamás qué las hirió, pero otras, como mi padre, se preparan para el morir, conscientes de que se trata de un proceso.

Durante seis meses, mi padre correspondió a la inquebrantable devoción de mi madre, enseñándole todo lo que ella necesitaba para continuar sola. Fue un tiempo para decir adiós a sus seres queridos, un tiempo para decir gracias, un tiempo dulce y amargo.

Le di a mi padre todo lo que pude: recursos para curar su psiquis, para unificar su yo fragmentado en vistas al viaje hacia la eternidad, para facilitar su unión de cuerpo, corazón, mente, alma y espíritu. Me esforcé para que todos reconociéramos el morir como una experiencia profundamente religiosa, una puerta hacia la luz, hacia la plenitud y la paz.

Todo viaje curativo comienza y termina en el cuerpo. Para aliviar el cáncer que lo carcomía, eligió alimentarse sólo de alimentos crudos. Para acompañar su régimen de alimentos sanos, comencé a realizar con él todo tipo de meditaciones que favorecieran la relajación. El terror a la muerte .había bloqueado su cuerpo en tensiones. Me sentaba a su lado e intentaba calmarlo con voz lenta, profunda y relajada, mientras llamaba a su espíritu para que ingresara a su cuerpo.

Encendía velas e incienso para intensificar el carácter sagrado de este último rito de pasaje. Con frecuencia, ejecutaba música suave y tranquilizadora, a veces con uno o dos amigos que me acompañaban en flauta, tambores o sintetizador. Curar es un arte. Yo respondía a la energía del día o. de la hora, a veces entregándome a un trance meditativo en el cual lo llevaba conmigo hasta las profundidades de su cuerpo. Aparecían las

palabras: "Siente a tu cuerpo hundirse en la cama, pesado y relajado. Imagina una ola de energía cálida que se arremolina alrededor de tus pies y entra por los dedos relajando los músculos y tendones. Sientes los pies tibios y pesados mientras se hunden en la cama. La energía se extiende a los tobillos, masajeándolos, liberando a los pies de toda tensión. Sientes cómo se abren las pantorrillas para recibir la energía cálida y curativa, los rayos dorados del sol a orillas del mar...". Y continuaba así con el resto del cuerpo.

Le hacía masajes dos o tres veces al día para mantenerlo relajado y en contacto directo con mi cariño. Procuraba que todos los días saliera a caminar al aire libre. Tenía que mantenerlo en movimiento, pues éste despierta energía, confianza, una sensación de valía y vitalidad. El sedentarismo produce pasividad, timidez, sensación de inutilidad e impotencia. Notemos la diferencia entre los ancianos que caminan y realizan ejercicios y aquellos que no lo hacen: los enérgicos son más sanos, no sólo en lo físico, sino en todos los aspectos.

Vérmelas con las emociones de mi padre fue mucho más difícil. Desde su niñez, él tenía sentimientos ocultos en su interior: temores, inseguridades, iras y penas. Se enorgullecía de su capacidad para reprimir las emociones, pero, de pronto, debido a la vulnerabilidad abierta por su enfermedad, se encontró cara a cara con emociones crudas, avasalladoras y sin salida expresiva .fácil.

Le enseñé a derrumbarse con dignidad. Juntos enfrentamos sus temores, los escribimos, los conversamos, y ya que él no podía, los dancé por él. Pintamos sus temores y escribimos poemas furiosos. Y lloramos. Muchísimo. Sin vergüenza.

Su actitud mental era positiva. El labio superior tal vez demasiado rígido. Tenía demasiado miedo de sus emociones "negativas" como para dejadas aflorar por completo. Era el legado de toda una

vida de controles. Pero había movimiento emocional, y me hacía feliz la apertura que lograba. Hacíamos visualizaciones, pero sus imágenes resultaban débiles. No quería o no podía visualizar su cáncer como un monstruo poderoso y loco, ni a sí mismo como un temible guerrero en lucha. Estaba atrapado, intentando mantener juntas las piezas de su yo simpático y normal mientras éstas se le escurrían entre los dedos, arrastradas por el torrente de su último tránsito.

Hacía afirmaciones, repetía en su mente pensamientos positivos: "de hoy en adelante, ya no estoy enfermo"; "de ahora en más, todos los síntomas y sensaciones que tengo son manifestaciones de recuperación"; "al margen de todo lo que haga, la curación avanza cada minuto, cada día, cada noche". Pegaba afirmaciones por toda la casa.

A medida que el cuerpo se debilitaba y el bienestar personal se fortalecía, nos dedicamos más a curar su mente y su alma. Era el momento de su encuentro final con los maestros sagrados, de reconocer las bendiciones y las heridas recibidas a lo largo de la vida. Era el momento de practicar el arte del desapego.

Comenzamos por la raíz de su vida: su madre. ¿Lo amaba? ¿Lo acariciaba? ¿Lo conocía? ¿Lo alentaba? ¿Le dedicaba tiempo? ¿Lo cuidaba? ¿Lo trataba con respeto? Todas sus respuestas eran "no". Era el último de seis hermanos. Fue el bebé que vino a alterar el curso de las cosas. Fue un descuido. Tuvo que probarse a sí mismo y a los demás que no era un error, que su presencia era pertinente.

Logré que le escribiera una carta a su madre, expresándole todos los sentimientos que había reprimido durante aquellos años. Mientras la escribía, las lágrimas corrían por su rostro. Mientras yo lo acunaba entre mis brazos, masajeándole la espalda hinchada, él lloraba por la madre que nunca tuvo. Otro día compuso un retrato de ella, distanciándose de su imagen. Pero lo

más importante fue cuando durante una meditación, él descubrió en sí mismo las mejores y las peores cualidades de su madre, estableció contacto imaginario con ella y finalmente la liberó y se permitió perdonarla. Desde ese día, su sentido de la responsabilidad por su cuerpo y su confianza en sí mismo para satisfacer sus necesidades se hicieron visiblemente más fuertes.

Seguir luego por su padre fue para mí muy triste. Había muy poco que decir sobre el tema. Su padre no lo conoció, nunca lo tocó, jamás conversó con él, no supo cómo amado. Mi padre nunca tuvo un padre, sólo una nube oscura que ensombrecía sus sueños, un anciano cascarrabias que vivió hasta los cien años. Mi padre le escribió una carta furiosa, que sobre el final desembocaba en una vívida compasión por el anciano. Cuando llegó el momento de componer por escrito su retrato, ya se encontraba francamente desligado, por lo que ambos hicimos una meditación abrazando, perdonando y liberando a su padre.

Al pasar a su relación consigo mismo, escribió una autobiografía breve pero mágica. La historia de un muchacho de campo que se trasladó a la gran ciudad, encontró trabajo, se casó con su verdadero amor y tuvo tres hijos antes de cumplir veinticinco años. A los treinta y tres casi murió de cáncer. Se convirtió luego en líder de su comunidad, de a ratos en periodista, vendedor de inmuebles, hasta que luego, por seguridad, se asentó en un puesto de funcionario. Un hombre sencillo, una vida sencilla.

La suya fue una vida rica en amistades y recuerdos. A pesar de su juventud, aprendió a amar. Toda esa capacidad de dar fue correspondida por sus amigos durante sus últimos meses. Había conservado amistades desde la escuela primaria, desde su casamiento, desde su primer trabajo. Deseé imitado y decidí crear esa continuidad de la amistad que mi desarraigada, fragmentada y movediza generación apenas conocía. Escribió sobre momentos cruciales de su vida, como la vez en que su perro ovejero Shep, su

mejor amigo de entonces, fue atropellado y él no pudo llorar. Lo hizo ahora.

Juntos repasamos su vida. ¿Qué tipo de padre y madre había sido él para sí mismo? ¿Se había permitido ser la persona que deseaba?"¿Había sido su propia autoridad? ¿Lamentaba algo? ¿Qué deseaba? Repasamos sus elecciones, su compañera, su trabajo, los lugares en que escogió vivir, su adaptación al mundo. ¿Qué tipo de esposo creía ser? ¿Qué tipo de padre? ¿Qué tipo de empleado? ¿Qué tipo de jefe? Conversamos acerca de todo esto, y luego lo dejamos ir.

Alimentamos su espíritu con ritos, meditaciones, grabaciones de música sacra y de maestros espirituales como Krishnamurti. Tras haber abandonado la religión formal a muy temprana edad, le encantaba encontrar maestros religiosos cuyos pensamientos podía respetar y con los cuales podía identificarse. Disfrutaba cantando y oyendo cantar a sus seres queridos. A veces éramos sólo mi marido, Rob, tocando nuestro sentido y leal tambor, y yo, con mis maracas, cantando su canción tradicional preferida:

*Giro alrededor,
giro alrededor
de los bordes de este mundo,
con mis alas de largo plumaje,
puelo,
con mis alas de largo plumaje.*

Mi padre seguía el ritmo golpeando mis rodillas con sus dedos huesudos.

Un día le llevó más de quince minutos levantarse de su sillón favorito. "Sé lo que tengo que hacer. Sé que lo puedo hacer. Pero no logro hallar la conexión entre ambas cosas." Supe entonces que nos acercábamos al final. Mi hermano y yo nos sentamos junto a él, contándole recuerdos entrañables. Mi hermano le dijo:

"Cuando yo jugaba en la Liga Infantil, incluso los días de más frío, miraba a las gradas y allí estabas tú, pa. Eso fue muy importante para mí". Cada día mi madre lo levantaba de la cama y lo vestía, para mantenerlo activo. Una vez, para celebrar su convicción de que lo conseguiría, nos pasamos la hora de lectura afuera, entre el zumbido de los abejorros y la fragancia de los duraznos caídos. Mi padre se durmió en la mitad de mi lectura, y yo me detuve a contemplar en su rostro los rasgos que perduran en el mío. Me gustó, me encantó su aspecto, y tanto me amé a mí misma en él, que recordé aquellos versos elegíacos de John Donne: "No hay belleza de primavera ni de verano tan agraciada/como la que he contemplado en un rostro otoñal".

Al día siguiente no pudo levantarse de la cama. Recuerdo esa mañana como si fuera ayer. La luz del sol matinal inundaba la habitación, pero de todos modos encendí las velas para confirmar la luz interior.

Le pedí que sintiera su espíritu en mí, en mis tonos, mis ritmos, mis gestos y actitudes. "Mira tu sonrisa en mi cara, tus arrugas alrededor de mis ojos, tus dedos largos en mis manos. Mira cómo circula tu espíritu a través de mí, a través de tu esposa amante, de tus hijos, de tus nietos, de tus familiares, de tus compañeros de trabajo, de tus conciudadanos en esta comunidad, en este país, en este mundo". Guié su espíritu a través de todo el reino animal, incluido su viejo compañero Shep. Luego por todo el reino vegetal y el mineral. Continuamos por el espacio hasta detenemos en lo alto de una montaña desde la cual contemplamos todo el universo y vimos su espíritu en todos los seres vivientes.

Lo conduje luego al momento presente, centrándonos en su respiración, su cama, su habitación, la música, los sonidos provenientes del exterior. De pronto, se sentó e intentó gritar: "¡Eh, todos. Acabo de atravesar una roca!" Cerró los ojos y volvió al silencio. Yo observaba su respiración que subía lentamente desde el vientre a la cabeza. Luego llamé a cada miembro de la

familia para que pasaran unos minutos completamente a solas con él, para hablar de corazón a corazón, para contarle historias, decide su verdad, decide cualquier cosa que pudieran tener reprimida. Le pedí a mi madre que entrara en último término, y se quedó con él un rato muy, muy largo. Luego volví a leerle, a masajearle los pies, los brazos y el rostro.

Esa noche, mientras le leía, le pregunté si recordaba nuestra meditación y el momento en que había atravesado la roca. Me apretó la mano. Continué sentada junto a él, simplemente tomándole la mano. Al cabo de un rato, estalló en carcajadas, escandalosamente, para continuar riéndose durante unos diez minutos. Esa risa fue un regalo maravilloso para mí. Luego volvió al silencio tal vez morir no era algo tan terrible.

Alrededor de la una de la mañana lo besé y le dije que me iba a la cama. Cuando salía de la habitación, él levantó su largo y pecoso brazo y me dio su último adiós. Me detuve en el umbral a contemplar con un amor palpitante a ese ser humano formidable que me había tratado tan bien.

Mi madre se metió en la cama junto a él, como siempre, y yo cerré la puerta. A las cinco de la mañana mi madre me despertó: "Gabrielle, se ha ido". Falleció alrededor de las dos de la mañana, el solsticio de otoño. Ella lo mantuvo abrazado toda la noche, su cuerpo muerto acurrucado en sus brazos amorosos; Nadie le había dicho jamás que el espíritu tarda algunas horas en abandonar el cuerpo. Sus instintos y su amor se lo hicieron saber.

No pasé esos tres meses porque necesitaba probar nada. Lo hice porque sentí que tenía que hacerla. Fueron tan fundamentales para mí como para mi padre y toda la familia. Lo cuento con la esperanza de que a todos nos resulte de inspiración.

Los ejercicios que siguen tienen la finalidad de contribuir a un buen recibimiento del último ciclo de la vida:

1. Pensemos y escribamos acerca de cómo nos relacionaremos con nuestros seres queridos, digamos por ejemplo, nuestros padres y nuestro compañero o compañera cuando envejezcan y se aproximen a la muerte.
2. ¿Cómo nos gustaría atravesar el ciclo final de nuestra vida? ¿Cómo nos gustaría morir? ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que así suceda?
3. Escribamos nuestro epitafio. Escribamos nuestro propio elogio. Escribamos nuestro testamento ético, nuestro legado de sabiduría para quienes nos sobrevivan.

La vida está dispuesta de tal manera que cuando la hemos vivido plenamente, con todos los ciclos cumplidos, la iluminación sobreviene de manera natural e inevitable. Es el dinamismo del espíritu el que lleva adelante todo el proceso, por lo que nos dedicaremos ahora al despertar del alma ya la liberación del espíritu.

CUATRO
Despertar el alma

EL PODER DE VER

El mundo entero es un escenario
y todo hombre y mujer simples actores.
Cada quien con sus salidas y sus entradas,
cada quien a su tiempo en muchos papeles.

SHAKESPEARE, As You Like It (1,7)

LA CUARTA TAREA CHAMÁNICA consiste en despertar el alma para experimentar el poder de ver. Ver la diferencia entre lo real y lo irreal en nosotros mismos y en los demás; para vivir" desde el alma en lugar de vivir desde el ego. Liberar el alma implica vivir los auténticos personajes del yo, nuestra condición humana, nuestro mandato: bailarines, cantantes; poetas, actores, sanadores. Los personajes disminuidos, menos que humanos, que hemos aprendido a adoptar con los años debido al miedo, la ira y la tristeza reprimida, son disfraces del ego. Se nos ha enseñado a actuar en papeles menores, a asignarnos personajes ínfimos, de mala muerte, que expresan sólo una mínima parte de nuestro potencial y de nuestra alma. Estos papeles nos dejan insatisfechos, pero la educación y los condicionamientos diarios de nuestra sociedad nos hacen creer que se trata de nuestro verdadero yo. Somos actores en el teatro de la vida. Nuestro desafío consiste en encontrar la obra genuina y nuestros personajes auténticos.

I. EL ALMA Y EL PODER VER

Sabes que estarías bien, Becky, si tuvieras un yo.
Lo mismo vale para mi. Algo sobre lo cual reclinarse
en momentos de duda o terror o aun sorpresa.

SAM SHEPHARD,⁽⁹⁾ The Tooth of the Crime

El alma, nuestro verdadero yo, es la dimensión más misteriosa, esencial y mágica de nuestro ser. No es una realidad aparte, como la considera el pensamiento occidental, sino la fuerza cohesiva que une cuerpo, corazón y mente. No es una especie de fantasma encarcelado en la maquinaria física del cuerpo, sino la esencia misma del ser.

Cada alma es única. Estamos llamados a salir de la prisión de mínima seguridad construida en basé a conformismo y mediocridad, para vivir la verdadera magia y poder del alma.

El alma es chamánica por naturaleza. Es la fuente de toda energía curativa. Igual que una planta, necesita ser cuidada para crecer y florecer, necesita ser liberada de las malas hierbas que tienden a enmarañarla y ahogarla. El alma es artista. Su naturaleza es crear, su expresión natural se encuentra en cinco personajes arquetípicos sagrados: bailarín, cantante, poeta, actor y sanador. "La vida es un cabaret", y nuestro reto, representar nuestro yo esencial sobre el escenario del mundo.

Aunque el alma no es un objeto, es entidad, aquello que nos da el ser. Su presencia o ausencia resultan visibles. La presencia se manifiesta en un estar despiertos, atentos, enérgicos, vivos. Su ausencia, o su estado amortiguado, cuando carecemos de vitalidad, impulso y energía. El objeto de todas nuestras búsquedas es el verdadero yo, el cual, sin embargo, no está en algún lugar "por ahí afuera", sino en el aquí y ahora, debajo de los falsos personajes que representamos.

Liberar el alma, liberarnos para estar vivos, significa recuperar nuestro poder para *ver* lo que realmente tiene lugar en nosotros, en los demás y en la vida. Este ver no es el modo ordinario de mirar al que estamos acostumbrados. "Mirar" opera sólo en la superficie; "ver" sondea por debajo de ella para discernir la esencia, el movimiento, la energía. Mirar es considerar las cosas según nuestros preconceptos estáticos, pero, tal como lo demuestran la nueva física y la, nueva biología, nuestra impresión superficial de la naturaleza de la realidad como algo estático pasa por alto el movimiento constante y el espacio infinito que constituyen su verdadera realidad.

En Una realidad aparte, Carlos Castaneda nos da un ejemplo ilustrativo de la diferencia entre ver y mirar. Don Juan describe la muerte de su hijo, aplastado por un derrumbe en una carretera:

Me puse frente a él y les dije a los muchachos de la cuadrilla que ya no lo arrastraran; me obedecieron y se quedaron allí parados alrededor de mi hijo, mirando su cuerpo maltrecho. Yo también me quedé allí parado, pero sin mirar. Cambié mis ojos para ver cómo su vida personal se deshacía, se extendía incontrolable más allá de sus límites, como una neblina de cristales, porque así es como la vida y la muerte se mezclan y se expanden. Si lo hubiera mirado, lo habría visto quedarse quieto y habría sentido un grito por dentro, porque ya nunca más miraría su hermosa figura caminando sobre la tierra. En lugar de eso, vi su muerte, y no hubo tristeza ni sentimiento. Su muerte era igual a todo lo demás.

Después, Don Juan le dice a Castaneda que ver es un "asunto difícil".⁽¹⁰⁾

Ver supone desapego, mientras que mirar supone apego. Se mira con los ojos se ve con todo el ser. Cuando, me miro en el espejo, pienso que tengo la nariz torcida y demasiado grande, los ojos demasiado pequeños, el cabello demasiado fino y las caderas demasiado anchas. Juzgo. Me evalúo según criterios externos que han formado parte de mi modo de mirar a los demás. En cambio, si contemplo en forma fija mi ojo izquierdo en el espejo, veo una imagen de mí como muñeca pequeña, serena y perfecta en medio de un pozo profundo de reflejos sutiles y cambiantes, una imagen, probablemente, mucho más cercana a la realidad. Cuando me veo a mí misma sin que intermedien interpretaciones, se revela la magia de ser, la maravilla pura de existir.

En mis talleres suelo disponer al grupo en círculo y pido a cada persona que mire a los demás, uno por uno. Los invito a observar que cada uno es un cuerpo y, en consecuencia, somos muy semejantes. Cada cuerpo nace, caminará por muchos escenarios y circunstancias parecidas, y morirá. Tenemos muchas emociones y necesidades en común.

Luego les pido que observen nuevamente y vean en cada persona una individualidad con rasgos, forma, tono, energía y actitud distintiva. Que traten de descubrir lo irreplicable de cada persona. No hubo, no hay ni habrá jamás alguien igual a nosotros ni a ninguna de las personas que vemos.

No hay mucho que hacer respeto de nuestra semejanza, salvo reconocerla, y esto, por cierto, siempre ha resultado difícil para muchos. Nuestro comportamiento a lo largo de la historia, belicoso, racista, sexista e intolerante, ilustra nuestra negación constante de la verdad sencilla de nuestra semejanza esencial.

Sin embargo, nuestras diferencias son fascinantes. Necesitan ser exploradas, celebradas, expresadas. Cada uno es responsable de aceptar su diferencia y ofrecer al mundo aquello que lo hace distinto. Nadie tiene en forma idéntica lo que uno tiene para dar. Como lo expresa Herman Hesse, es "deber de cada ser humano encontrar el camino hacia sí mismo". Hacía el verdadero yo, el sí mismo del alma.

Adquirir el poder de ver es la más profunda de las tareas chamánicas que hemos intentado hasta aquí. Para emprender esta etapa del camino danzante debemos estar dispuestos a desprendernos de todo, incluidas nuestras imágenes, ideas y creencias acerca de quiénes somos. Debemos estar dispuestos a la muerte de nuestro ego, a la cual nos resistimos y consideramos tan dolorosa como la muerte física. La mayoría de nosotros nos contamos entre los muertos ambulantes, aun cuando nos obsesione el temor a morir, el temor a renunciar a todo aquello a lo cual nos apegamos. Si podemos evitado, no cambiamos. Vivimos con temor de ser verdaderamente quienes somos, de vivir a pleno las cuatro dimensiones, de decir la verdad, de danzar nuestra propia danza, de responsabilizarnos por la transformación de nuestra vida en arte. Encontramos todo tipo de vocaciones y

La vida es sagrada. La vida es arte. La vida es arte sagrado. El sagrado arte de vivir significa ser actores sagrados, que, actúan desde el alma más que desde el ego. El alma está fuera del espacio y el tiempo, por lo que está siempre disponible, como potencial siempre presente en nuestro ser. De cada uno depende celebrar y realizar su ser, transformar en arte cada comida, cada conversación, cada vestimenta, cada carta. Toda actividad corriente es una oportunidad para la expresión auténtica y plena del ser. El alma es nuestro yo artístico, nuestra capacidad de transformar las dimensiones de la vida en arte y teatro.

Los seres humanos son incapaces de ser honestos
consigo mismos acerca de si.
El egoísmo es un pecado que los seres humanos
llevan en sí desde el nacimiento;
es el pecado más difícil de redimir.
Rashomon (intentó mostrar) los patéticos
autoengaños del ego.

Nuestro ego nos impide poner en juego el alma en el arte de vivir, transformar las páginas de nuestra historia personal en drama expresivo y celebrar quiénes somos con entusiasmo diario por nuestro estilo personal. El ego suele dedicarse a negar nuestra capacidad de ser, amar, saber y ver. Más que curar, puede desmembrarnos en un conglomerado de papeles secundarios. Nuestra tendencia es a asumir los personajes que representamos en la vida diaria como si fueran la suma y sustancia del ser, en lugar de considerarlos como papeles correspondientes a

personajes transitorios que, como actores sagrados, elegimos desempeñar según lo requieran las circunstancias.

Sólo cuando arribamos a un profundo estado de desilusión estamos en condiciones de comenzar a investigar la causa de nuestro sufrimiento. Mi propio dolor psíquico me llevó a Nueva York, a estudiar con Oscar Ichazo. Por entonces, yo había logrado, aparentemente, la cumbre del sueño americano: una excelente educación, viajes por el mundo, matrimonio con un hombre maravilloso, éxito y reconocimiento a una edad temprana. Sin embargo, no me sentía feliz. No había sexo ni dinero ni poder que me hicieran sentir satisfecha y segura. Mi sufrimiento era crónico y sin causa aparente.

Oscar me enseñó, me guió y me empujó en el descubrimiento de mi ego, de sus diversos disfraces y de la capacidad de vivir plenamente, con alma, propia del verdadero yo pero escondida detrás de la fachada egoica. El trabajo de Oscar, basado en antiguas enseñanzas sufíes, consideraba al ego como una armadura psíquica dispuesta a modo de defensa alrededor de una esencia exquisita y vulnerable, por lo que era necesario desmontar sus estructuras y funcionamiento.

El ego es el viaje de la cabeza, un parloteo sin cesar en la mente de grupos de palabras que se generan a sí mismas según esquemas reiterativos. Oscar me enseñó a trazar los mapas de esos esquemas con el objeto de discernirlos en mí y en los demás. Y con el propósito de ver más allá de ellos.

Se me hizo evidente que la primera etapa en la conquista de sí mismo es discernir claramente qué no somos. Sólo entonces podemos ser quienes somos. Es muy probable que creamos ser quienes no somos. Ese fue mi caso. Veía al revés, creía que mi ego era mi verdadero yo. "Así es como soy", era mi disculpa perenne. Cuando me repetía constantemente:

"No soy lo bastante capaz", no hacía más que demostrar cuán atrapada estaba en la lucha competitiva, como si tuviera que demostrarme todo el tiempo que yo era mejor que lo que creía.

En la universidad aprendí que podía engrandecer el ego. Luego, ya en camino, aprendí que el ego succiona la vida. Creía que era sólo un asunto de vanidad, de decir cosas positivas de mí misma, como si el ego se pudiera eliminar con sólo ser modesta acerca de mis logros.

Los hechos demuestran que la vida del ego es muchísimo más complicada, en un constante estado de contradicción y división. Nos divide en contra de nosotros mismos, siendo esta operación la que nos hace vivir en trizofrenia, es decir, pensar una cosa, sentir otra y actuar una tercera. Todos los días me sorprendía pensando "sí", sintiendo "no" y diciendo, "volveré contigo". Sintiéndome de mal humor, pensando "estoy equivocada" y actuando con amabilidad. Pensando "estoy tranquila", sintiéndome insegura y actuando con dureza. Como si fuera poco, era presumida, es decir, "de ego inflado". Don Juan, en la obra de Castaneda, lo expresa así:

"La importancia personal no es algo sencillo e ingenuo. Por una parte, es el núcleo de todo lo que tiene valor en nosotros, y por otra, el núcleo de toda nuestra podredumbre. Deshacerse de la importancia personal requiere una obra maestra de estrategia. Los videntes de todas las épocas han conferido las más altas alabanzas a quienes lo han logrado".⁽¹²⁾

III. PERSONAJES EN EL TEATRO DEL EGO

En última instancia, nuestro único poder real es el de transformarnos, para mejor. Esta transformación puede ser inspiradora para otras personas, por lo que será el mejor regalo

que nos podamos hacer unos a otros. Es la gran tarea al alcance de todos: liberar al yo de su identificación con los disfraces del ego.

Oscar me enseñó a ver la diferencia entre mi yo verdadero y mi yo falso. Comencé a distinguir lo que realmente tenía lugar en mí, por lo que redefiní la lucha por mi alma en mis propios términos. Mi vida era una secuencia de cuadros de historieta urdidos por el ego, desconectados de mis auténticas necesidades y sentimientos. Los personajes y argumentos del ego poseían una vida propia, realimentada por sí misma.

El punto clave fue descubrir que mi ego se componía de un hato de personajes desesperados a quienes podía nombrar y contemplar, y a quienes podía considerar como distintos de mi verdadero yo. A medida que me observaba, descubrí que yo no era un ser flexible y espontáneo, capaz de responder con sinceridad y oportunamente ante los caprichos de la vida. Descubrí, más bien, que era un conjunto de pautas de comportamiento rígidas, reiterativas y previsibles, una cinta magnetofónica de encendido automático, escenas a las que recurría para repetirme una y otra vez frente a lo que la vida me ofrecía, sin que importara si la rutina servía o no. Vivía de apuntes y no sabía reaccionar sin ellos, ni siquiera en las situaciones más comunes. Muchas veces, los apuntes no eran los adecuados y terminaba sintiéndome confundida, inútil y deprimida.

Representaba estas rutinas de distintas maneras. Estaban las simples costumbres físicas: fumaba cuando me sentía triste, fumaba cuando estaba nerviosa, fumaba cuando me sentía feliz. Luego las pautas de represión emocional: jamás me permití desahogar un enojo por muy maltratada que me sintiera. También, los esquemas mentales recurrentes: por muy complicadas que fueran las circunstancias, siempre me culpaba a mí misma cuando algo salía mal.

Cuando presté atención al teatro diario de mi ego, pude comprender cómo dirigía cada obra, sacando a relucir siempre los mismos viejos esquemas mentales, prescribiendo los mismos hábitos rutinarios para acompañar los mismos sentimientos y pensamientos. El ego es un director sin imaginación, que sólo sabe aplicar estereotipos, rutinas gastadas, gestos y ademanes previsibles. Sus producciones tienen la frescura de una serie televisiva repetida hasta el hartazgo.

Cuanto más observaba, más comprendía que -la totalidad de mis pensamientos, sentimientos y acciones, por disímiles que pudieran parecer, se reducía a tres pautas básicas. Había pasado la mayor parte de mi vida inflándome, subestimándome y odiándome. A medida que reconocía estas pautas básicas y era capaz de individualizarlas como personajes de reparto, me distancié de ellas cada vez más. Ellos allí, en el teatro del ego, y yo aquí, observándolos hacer sus gastadas rutinas. La distancia me dio independencia, los personajes comenzaron a perder dominio sobre mí. Ya no me identificaba con ellos, ya no actuaba rutinariamente según sus dictados: Pude comenzar a optar, a elegir si dejaba aflorar tal o cual personaje. Me preguntaba: "¿De veras quiero hacer este otra vez este número gastado? ¿No es un personaje algo aburrido? ¿No está fuera de lugar?".

A estas tres pautas básicas de comportamiento: inflarme, subestimarme y juzgarme, les puse nombres: Peter Plan, Norma Nadie y Julia Juez, respectivamente. En el teatro de mi cabeza, los tres personajes siempre aparecen en el mismo orden. Primero aparece Peter, con sus grandiosos planes para mi destino; entonces hace su entrada Norma, para expresar su desesperación por no poder llevar a cabo los proyectos y derrumbarse indolente; finalmente, aparece furiosa Julia Juez, destrozando a Norma por ser tan floja e inútil. Ahí es cuando Peter se siente espoleado para presentar un plan mejor y más ambicioso, por lo que el círculo vicioso gira y gira. Como vemos, no sólo las pautas de

comportamiento forjan a sus personajes, sino que además los personajes siguen sus propias pautas.

Cada uno de mis personajes egoicos tiene sus rasgos distintivos:

Peter Plan es hueco, abstracto y generalizador. Es ambicioso, arrogante, y se pavonea, hasta que se rompe la crisma contra un muro y se metamorfosea en una sombra tímida e insegura de su agrandado yo. Es charlatán, farsante, un vendedor de los que enroscan la víbora. Cuando es descubierto, se comporta como un necio inepto y quejoso. Peter es como un gran globo: se infla e infla, pero a la más mínima pinchadura queda reducido a una tira de goma flácida.

A Norma Nadie nunca le alcanza: no es lo suficientemente atractiva, no es lo suficientemente inteligente, no es lo suficientemente emprendedora. Es un agujero negro sin sentido ni valor que succiona vida de los demás. Se burla siempre de sí misma como para confirmar su falta de valía. Se llena con los demás, es una imitadora. Se identifica con todo el mundo, porque ella no es nadie. Camina, conversa, piensa, se viste como otra persona. Lee las revistas de chismes y variedades para enterarse de lo que hace la gente real. Se debate entre creer y dudar, es la buscadora perfecta, no tiene sentido del yo, por lo que necesita que otra persona le diga quién es.

Avanza gimiendo hacia la desesperanza y se revuelca en ella. Norma vive en la desidia.

Julia Juez es rígida, autocrítica y siempre culpable. Vive disculpándose: cualquier cosa que ande mal, es culpa de ella, no lo puede evitar. Duda entre ser puritana o hedonista. Siempre se desaprueba, siempre está preocupada por su comportamiento. Es una pecadora llena de remordimientos. Por eso se castiga, por eso se flagela. Se niega a sí misma hasta que ya no lo puede soportar, y entonces se abandona a cualquier capricho, se atiborra de toda

complacencia que logre encontrar. Quebranta las reglas, cualquier regla, y luego se castiga por ser tan caprichosa.

Peter anhela fama, Norma anhela amor y Julia anhela libertad. Todos por caminos equivocados.

Estos personajes no actúan solos. Son los protagonistas, y cada uno cuenta con un elenco de actores de reparto para manipular mi realidad. Tienen algo en común: todos son falsos, meros inventos que se interponen entre mi yo y el mundo. Freud evaluaba la normalidad de una persona según con cuánto acierto alguien podía mantener unido este caparazón externo. Por mi parte, prefiero evaluar la salud psíquica de acuerdo con cuánto logramos romper semejante coraza.

Todo el mundo tiene un ego. Todo el mundo tiene un alma. La puja entre estas dos fuerzas para dominar nuestra vida constituye la historia personal, la historia que nadie más puede conocer. Los personajes protagonizan nuestro melodrama privado.

Identificar al ego y distanciarnos de él es una tarea de características teatrales. El ego no soporta que lo descubran o que se rían de él. Por eso necesitamos esmerarnos por captar sus máscaras, sus frases características, sus hábitos, su lenguaje corporal, y luego fragmentarlo en diferentes personajes.

Necesitamos invocar a nuestro actor interior, una de las cinco formas de expresión: mundana auténtica del alma, para que nos ayude a cumplir esta permanente tarea chamánica. Lo primero que hace un actor es estudiar el personaje. En este caso, nos observaremos y escucharemos a nosotros mismos. Cuanto más distanciada, mejor y más precisa será la observación. Busquemos discernir nuestros monólogos interiores forman la trama subyacente a nuestros pequeños melodramas. Escuchemos nuestra voz exterior: nos revela el guión de la obra. Si prestamos atención a lo que hemos hecho en el pasado y a lo que hacemos ahora, a lo

que hemos dicho y lo que decimos, a lo que hemos sentido y a lo que sentimos comenzaremos a discernir las pautas: esa canalización recurrente de nuestras energías, nuestros esquemas de conducta y nuestras frases argumentales reiterativas.

Mis alumnos han descubierto varias pautas muy acendradas. Aquí las expongo, seguidas de sugerencias para que cada uno de nosotros identifique las suyas.

No sirvo para estar en grupos. O bien manipulo las cosas para convertirme en el centro de la atención o me margino y me desentiendo para quedarme observando. Me cuesta encontrar el punto medio.

¿Quién dijo que asumir la responsabilidad es bueno? A mí no me gusta. Crear mi propia realidad me insume demasiada energía. La verdad es que me gusta sentirme bajo presión. Si el mundo me decepciona y no me da lo que necesito, invento cualquier pretexto para llevar los hombros agobiados y la mirada resignada. Pienso en algo que pueda pasar, alguna fantasía de maltrato, me imagino una situación en la que sea la víctima; por ejemplo, que mi amante me traiciona, y en vez de no hacerle caso, me aferro al pensamiento, me valgo de él para atormentarme, imagino cada detalle: cómo es la otra persona, cómo baila, qué ropa usa (o no usa), cómo me sentiré cuando los descubra. Merezco lástima.

Cuando me siento atacado me defiendo con todo el vigor necesario como para provocar otro ataque que me permitirá defenderme con más vigor y garantizar un ataque más fuerte contra el que me defiendo... Me aparto, hasta que me siento lo bastante solo como para volver a juntarme por un tiempo lo bastante largo como para hartarme y volver a apartarme hasta sentirme lo bastante solo como para volver a juntarme... Aguanto hasta que me

enojo lo suficiente conmigo como para estallar hasta que me asusto de mí tanto como para aguantar hasta que me enojo tanto que estallo...

Y así podríamos seguir, describiendo decenas de pensamientos por el estilo, como grabados de Escher, como perros que intentan morderse la cola.

Cuando nos abocamos a discernir la dinámica subyacente a las pautas que hayamos descubierto, notaremos, por lo general, que cada una puede reducirse a una sola gestalt, englobada en una o dos palabras: víctima, mentiroso, superior, cabeza de chorlito. Entonces, podemos dar entidad a cada pauta, con nombre y apellido.

Luego de trabajar en la identificación de nuestras pautas, volvamos a preguntarnos: ¿existe en nuestra vida algunos de estos personajes?

[Personajes del ego]*
[(sin orden especial de aparición) ⁽¹³⁾]

Ana Lírica	Norma Nadie	Erótica Velcro
Susy Luna	Milia Ensueño	Felipe Felpudo
Pepe Estrella	Eisa Fatalista	María Masoca
Dante Importante	Carlos Callado	Carmela Dulce
Julia Juez	Doña Perfecta	Peter Plan
Hermano Superior	Linda Princesa	Celeste Mística
Tito Flojito	Toribio Adulón	Inés Carente
Clara Víctima	Ida Aislada	Aurora Futura
Pura Mentira	Ignacio Solo	Drogui Colgado
Rumio Rencor	Hilda Celos	Patti Punk

* Los nombres de los personajes son una traducción y/o adopción de los originales en inglés. [N. del T.]

Negra Angustia	Hebe Ficiencia	Amado Nervios
Dany Defensas	María Mártir	D. Pressivo
Capitán Control	Rita Excluida	Nadi Mequiere
Lidia de Sahucio	Gladys Glotona	Amil Anado
Lidia de Samparo	Roque Roca	Lisa Envidia
Tomás Contreras	Peggy Pegota	Doña Rosa Quejosa
Soledad Resisto	Mía Culpa	Juan Tacaño

¿Nos suenan conocidas algunas de las expresiones siguientes?

"Yo primero."

"Te equivocas."

"¡Putá!"

"¿Alguien me ayuda?"

"No sé tú, pero yo me siento magnífico."

"¿Yo insegura? No, ¿verdad?"

"¿Por qué me pasa siempre a mí?"

"Seré artista. No, mejor me dedico a los negocios. No, me quedo en casa a cocinar, coser y criar hijos. No tengo ganas de hacer nada."

"Cara, me caso; cruz, me hago gay."

"Soy una mierda."

"¡Fíjense en mí! ¡Fíjense en mí!"

"No me atrae."

"Justo ahora, no."

"Todo por culpa mía."

"Si hubiera..."

"Nadie me valora."

"No importa. Da lo mismo."

"Lo que sea."

Hay un personaje que asoma en cada frase, y cada uno con su cháchara característica. Cuando algún personaje nos resulte pertinente, examinémoslo bajo el microscopio de la sinceridad. Observemos cómo se mueve. Escuchemos qué canta y qué dice. ¿Con qué frases hace su entrada? ¿Cuál es su papel en la escena?

¿Aparece cuando estamos solos, con alguna persona amiga o en medio de una multitud?

Vamos a distinguir tres ámbitos de relación: con uno mismo, con los demás y con el mundo. Hay personajes exclusivos de cada ámbito y personajes que irrumpen en todos. Algunos aparecen sólo cuando estamos en compañía íntima, otros cuando estamos solos. Algunos hacen su entrada en el trabajo, otros en medio de una multitud. Algunos personajes van a la guerra, otros a la iglesia.

Una vez que hayamos identificado un personaje, actuémoslo hasta el hartazgo, hasta pescarle todas las mañas. Exagerándolo. Luciéndolo. Es como jugar a las escondidas: el ego se oculta, el alma busca. Representemos sus posturas, movimientos, discursos, canciones. Explotémoslo. Hagámosle burla.

Dancemos los personajes. Observemos dónde se sienten cómodos y dónde se resisten, cuándo se mueven y cuándo se paralizan, en qué momento fluyen y en cuál se bloquean. ¿Qué partes de nuestro cuerpo utiliza el personaje y qué partes no?

He notado, encarnados en muchas personas, los siguientes personajes:

Tiro Furtivo: nunca aleja los pies del suelo; espalda tensa, piernas fluidas, cabeza staccato; se desliza y salta, las mandíbulas apretadas, el radar puesto, los movimientos calculados.

Norma Nadie: hombros caídos; cabeza y manos inclinadas hacia adelante; rostro sombrío; pecho hundido; se mueve con esfuerzo, torpeza e indolencia.

Beto Oral: todo boca; lengua, dientes y mandíbulas en constante movimiento; actividad staccato de la mano a la boca; rechina los dientes, sorbe el café.

Doña Perfecta: nalgas apretadas y labios fruncidos.

Capitán Control: hombros levantados, rodillas trabadas, pelvis rígida; mandíbulas cerradas; codos hacia adentro; su respiración no pasa del cuello.

Cada personaje tiene su música y su letra. Cantar es una forma deliciosa de explorar y expresar un personaje descubierto. Sus géneros musicales y literarios varían, puede tratarse de folklore, tango, ópera, punk, rock, etc. ¿Conocemos a Clara Víctima? Cada vez que me cruzo con ella canto su canción:

El juego de la culpa

(música: bajo andante; dedos chaquean)

*Mi pelo es muy delgado,
mi nariz de un largo fatal.
Dios me embromó
cuando me hizo tan mal.
Tengo problemas desde que nací,
no es mi culpa,
mis padres me hicieron así.*
Estribillo
*Tú tienes la culpa,
ella tiene la culpa,
él tiene la culpa,
ellos tienen la culpa.
Si pierdo el trabajo
o me suben la renta,
maldigo a destajo*

*a la presidenta.
Mi amor me dice que soy muy sosa,
es que la cama es dura
y la luz engorrosa.
Esta noche no tenemos batería,
si la banda fuera buena,
cómo bailaríamos.
Yo debía ser feliz desde el día en que nacía, desde ese día,
pero Marte estaba en Capricornio, ¡qué porquería!*

La canción que sigue fue escrita con un aire folklórico para reflejar la prolongada adolescencia de Norma Nadie. Probemos cantarla con ritmo alocado y voz pastosa:

*Di este cuerpo a tantos
los que no prestaría el auto;
pasé por todas las venéreas,
alcohol, drogas y cosas serias.
Lo hice con música,
en asientos, en el suelo, en armarios.
Señor,
algo más para mi inventario.*

¿Nos animamos a escribirle algo más a Norma Nadie? Podríamos componer una canción satírica, que incluya a varios personajes, como es el caso de este "Rap de los personajes", escrito por Funk Lee:

*Gira la rueda, círculo cerrado,
unos pocos mamarrachos nos tienen agarrados
Acá está Pepe Estrella, bajo reflectores,
necesita kilómetros de espectadores,
dice que el universo con ti tiene una deuda
y si no le paga, mejor que no se pierda
porque entra Clara Víctima a todo lo que da,
pobrecita maltratada le toca actuar,*

*gime y tiara, tiene para rato,
hasta que se cansa de tanto maltrato.
Revienta la bronca, aparece el vengativo,
¡A mí nadie me caga! ladra Tiro Furtivo.*

Estribillo

*Capitán Control vive a los gritos,
se pasea por ahí haciéndose ti gallito.
Truena la garganta: ¡Todo ordenado!,
Dios nos proteja si llega tarde a algún lado,
Amado Nervios perderá la paz
y Cacho Desprotegido bajará la faz.
No te preocupes Cacho, ya viene Norma Nadie,
sin que se lo pidas, la mejilla a acariciarte.
Norma, dulce careta de Rumio Rencor,
siempre agarrado de algo que pasó,
en vez de largarla, aguanta y se lo traga,
como Gladys la glotona, la gula encarnada.
Hasta que Doña Perfecta, labios tiesos,
con el culo apretado, pone fin a tanto exceso.*

Estribillo

*Milia Ensueños, oooh, quiere soñar,
Ilusiones, castillos, romances sin par,
Para que Linda Princesa siga en la vidriera
sin mover un dedo, ella no es una cualquiera.
La que sí acumula méritos como para una medalla
una chica empalagosa, vaya donde vaya.
Peggy Pegota, vaya a donde vaya.*

Estribillo

*El Hermano Superior no se saca el cinturón,
un tipo tan espiritual que no se ata el cordón.
No le gusta el mundo, dice que no encaja,
detrás de Iván Yopasso esconde su casa.
Iván no se decide, ni esto ni aquello,
las cosas como están no tienen remedio,
cuando al fin se decide a ver cómo le va,
señores abran paso, se viene Peter Plan.*

*Peter tiene el futuro en la palma de la mano,
un plan y otro plan inventa sin desgano,
un plan y otro plan, Peter sin desgano.*

Estribillo

*Patti Punk, con rostro enojado,
ella sola se amenaza, los dientes apretados,
se odia Patti, se siente una mierda,
y Lidia de Samparo aparece por su izquierda.
Que todo salga mal para Lidia es cosa añeja,
su ánimo caído como tetas de una vieja.
Tiene la cabeza llena de derrotas,
distinta de Susy Luna, que cabeza tiene poca.
Susy ve la vida en revistas coloridas
cuando entra Julia Juez a romper sus fantasías.
Julia mide todo en bueno y malo
supongo que este canto le cae como el diablo.
Gira la rueda, círculo cerrado,
unos pocos mamarrachos nos tienen agarrados.*

A medida que trabajamos con los personajes, trazamos un mapa de nuestro ego. Lo primero es bosquejados: quiénes son, cómo se mueven, cómo se sienten, cómo actúan. Más importante aun: cómo piensan y qué dicen. Los personajes que forman el elenco de nuestro ego constituyen un material muy rico para la poesía, la prosa o el monólogo autorrevelador.

Veamos cómo Partí Punk nos acerca su poesía:

*Solía andar a mil,
apurada por morir,
ni me acuerdo por qué.
Si en la marcha hay dolor:
pastillas y se acabó,
no preguntes por qué.
Ropa bien furiosa,
me brilla d pelo rosa,*

*qué te importa por qué.
Me excita andar a mil,
apurada por morir,
ni me acuerdo por qué.*

Aquí la prosa de Tomás Dinero:

Te lo digo sin vueltas: hacer dinero es un juego. Me encanta jugarlo, saca a relucir lo mejor de mí. El dinero es lo mejor que se haya inventado. Con él controlo a mi mujer, por él me relaciono con mis hijos, les hago la vida. Con él demuestro mi hombría, acumulo poder. Es verdad, me cago en las patas si no tengo suficiente y me preocupo, pienso y analizo todo lo que tenga que ver con él en vez de dedicarme a mí. Pero, hombre, cuando nado en dinero toco el cielo con las manos y no me hago mala sangre por nada más.

Veamos la canción de Erótica Velcro (hermana gemela de Peggy Pegota):

*Sálvame,
tómame,
cómprame,
muéstrame,
aliméntame,
necesítame,
ámame,
cógeme,
protégeme,
cásate conmigo.*

Y el monólogo de Soledad Resisto?

A todas partes llevo mi resistencia: Entierro mis tesoros y pierdo el mapa. Anudo mis frustraciones y trenzo mis sentimientos en dulces hebras suavecitas. Hago tiempo en mi prisión de encaje

antiguo, cumplo mi sentencia en mi celda de terciopelo ajado. Soy una prisionera, tejo mi destierro como un tapiz solitario.

Nuestra búsqueda debe ser cada vez más profunda. ¿Dónde nos quedamos atascados? ¿Cuáles son nuestras rutinas psíquicas? Nuestras antenas deben mantenerse bien sintonizadas para captar cada aparición del ego, para desenmascarar nuevos personajes, para escuchar sus voces.

Esta es Ansia Bulimia (y su hermana gemela Ana Orexia)

Me atiborro de comida. Me dejo morir de hambre. Me hincho. Vomito. Conozco la ubicación exacta de todas las rotiserías abiertas las 24 horas en quince kilómetros a la redonda. No me gusta la comida. Me obsesiona. Escondo manzanas en el ropero y me zampo postres a medianoche. Sé las calorías de cada cosa, desde helados hasta pepinos. Ayuno. Paso hambre. Vivo de proteínas líquidas y me desmayo en los aeropuertos. Soy una mujer subalimentada.

Este es Tiro Furtivo:

La ira es mi munición. La he acumulado durante años, jamás la desperdicié en el momento. Siempre al acecho, esperando el momento de golpear. Me gusta tomar por sorpresa a mi enemigo. Mis armas son las palabras, pequeñas o grandes. Palabras que hieran o que simplemente molesten. Puedo arrojarlas como bombas o como dardos, con precisión al milímetro. A veces disparo antes de que me ataquen: un golpe preventivo, una defensa agresiva mantiene la gente a la distancia, aparte, desde donde no puedan herirme.

Y este el Capitán Control:

Aprendí que la única manera de estar con las personas es no estar con ellas. Dominar. Ser alguien especial. Ser el mejor.

Tomar posesión, eso me da lo que necesito, Compito y comparo con orgullo y alarde. Compito y comparo con engaño y obsesión. No estoy contigo, salvo compitiendo, ése es mi engaño. No te veo, salvo para comparar, ésa es mi obsesión. Acabo como comencé, conquistas imparables que nunca satisfacen.

Algunos personajes funcionan en el pasado, otros en el futuro, y otros, más o menos, en el presente. Todos trabajan para mantenemos fuera del aquí y ahora, de lo que en realidad sucede. ¿Cuál es el tiempo de nuestro monólogo interior? ¿Qué nos decimos todo el tiempo? Mi ego suele vivir en el pasado, repasando viejos guiones, a veces rehaciéndolos, desempolvando antiguos recuerdos para demostrar mi falta de valía o para reforzar un arraigado sentimiento de culpa y fracaso. Los personajes de mi ego se dedican siempre a castigarme, a ridiculizarme, a humillarme de una u otra forma, a sumergirme en el oprobio.

Otros egos viven en el futuro, a varios pasos por delante de sí mismos. Se preparan para lo que vendrá en vez de vivir ahora. Cuando estacionan lo hacen retrocediendo, apenas llegan ya piensan en salir. O se preparan para lo peor, así las decepciones no les duelen tanto.

Los que se limitan a ocupar el presente se dedican a preocuparse e inquietarse por sí mismos, Se lamentan de su aspecto, viven pendientes de lo que dicen, de cómo son y de quiénes son (o no son).

Observemos en qué tiempo se concentra más nuestra cháchara interior y con respecto a qué momento le preocupa más hacer, rehacer, proyectar y reprojectar.

Todos tenemos un ego. Usted, yo, nuestros padres, nuestras madres, cada persona conocida. Algunos egos viven obsesionadas por el sexo, otros por el dinero y otros por el poder. Algunos son

solitarios, otros necesitan compañía, cualquiera, y otros son gregarios. Algunos viven en el engaño, mintiéndose a sí mismos y a los demás. Otros son abúlicos al momento de velar por sus necesidades. Algunos tienen tanto miedo de hacer algo que no hacen nada; eso sí, siempre acelerados. Otros se identifican con todo y con todos. Algunos justifican cada una de sus acciones. Otros pesan, sopesan y analizan cada jugada. Los hay glotones, engreídos, tacaños, deprimidos, cobardes o envidiosos.

Con sus varios disfraces, el ego reacciona; carece del poder creativo como para tomar iniciativas. Una vez accionado, se dispara la misma rutina de siempre, como un contestador automático cargado de diferentes mensajes, en diferentes estilos, para diferentes momentos.

Durante el trabajo con el ego resultan útiles los ejercicios referidos a los ciclos de la vida, propuestos en el capítulo anterior. Descubriremos que la materia prima de las actitudes, monólogos y estilos de nuestros personajes proviene de las primeras fases de la vida. El ego se desarrolla a edad temprana, en momentos de duda, terror o engaño. Allí se originan las pautas reiterativas, cuando dejamos de responder a la vida en forma espontánea y franca y comenzamos a erigir defensas. Los acontecimientos formativos no tienen que ser necesariamente traumáticos para ser decisivos, pero podemos recordarlos como vívidos puntos de inflexión. Es muy provechoso investigar en nuestra historia de vida cuáles han sido estos puntos de inflexión en el desarrollo de nuestro ego y sus personajes.

Varias personas participantes en mis talleres recordaban así el desarrollo de su ego:

Mi primer día en la escuela la profesora nos preguntó en qué trabajaban nuestros padres. Los demás chicos contestaron albañil, bombero, mozo de bar... Yo dije que mi padre era plomero, cuando en realidad era médico. La

profesora se sorprendió después cuando encontró la ocupación de mi padre en la libreta de notas. Cuando me preguntó por qué había mentido, le respondí que sólo trataba de encajar con los demás.

Recuerdo cuando tenía cinco años. Me encontraba jugando con arena, construyendo un hermoso castillo. "Mamá, papá, vengan a ver mi castillo." No vinieron. Entonces empezó mi campaña por ganar su atención. "Mamá, papá, vengan a verme como el mejor de la clase"; "Mamá, papá, vengan a verme como abanderado del colegio"; "Vengan a ver cómo me gradué summa cum laude en la universidad"; "Vengan a ver qué éxito tengo como médico"; "Vengan a ver qué casa tengo"; "Vengan a ver qué rubia impresionante es mi esposa" .

Jugaba al fútbol en el camino de entrada a mi casa cuando apareció mi padre en el coche. Yo estaba deseoso de verlo porque por fin había aprendido a hacer goles desde lejos. Lo llamé: "Papá, mira", y lancé un tiro combado que entró limpio al arco. El me dijo: "Está bien, pero (eres capaz de hacerlo con la izquierda?".

El ego nace en pequeños momentos como éstos, y de ellos se nutre. Se forjan los esquemas de comportamiento, el círculo se cierra y ya no hay forma de escapar. Luego se arraigan, y no se van con sólo desearlos y desatenderlos. La pugna entre el ego y el alma continúa durante toda la vida, desenredarnos es una tarea ardua, pues una vez que entramos en el juego, sorprende observar la fuerza con que los personajes egoicos ejercen su dominio sobre nuestra conciencia. Cuando descubramos una pauta y comencemos a distanciarnos de ella convirtiéndola en personaje, nos sorprenderemos haciendo y diciendo las mismas cosas, pero ahora en un nuevo contexto y con otro vestuario.

Una participante en mis talleres logró identificar a Pepe Estrella como uno de sus principales personajes egoicos:

Siempre he actuado para atraer atención y amor.

Siempre he luchado por ser visto. Como asesor financiero, me gustaba que me consideraran como el que tenía las respuestas, como el que podía manejar cualquier situación, como el que hacía proezas con las finanzas. Cuando dejé ese trabajo, me encantaba que me vieran como el tipo capaz de dejar todo. Ahora me dedico a la fotografía, y quiero que se vea lo que yo veo... La lucha nunca termina, sólo cambia de forma.

Otros alumnos, de larga data, han logrado identificar el carrusel que monta el ego a medida que cambia de personaje en personaje. Este es un ejemplo:

Primero, Dani Defensas. Siempre que alguien se me acerca, Dani es el primero en asomar, aunque tenga que atacar para justificar su aparición.

De Dani Defensas suelo pasar a Tito Flojito. Es un tipo terrible, le duele la espalda, se le fatigan los músculos, nunca duerme lo suficiente. Se alimenta de lástimas.

Cuando Tito Flojito da por terminada su actuación, da pie a Clara Víctima. Es mi personaje principal. Me gustaría darle vacaciones porque hace demasiadas horas extras.

Aunque nunca se aleje del todo, Clara Víctima desemboca en María Mártir.

Cuando la energía negativa es demasiada, Clara Víctima, siempre al acecho, la transmuta y se convierte en Tiro Furtivo, personaje mezquino, vengativo, embustero y

sigiloso que arremete contra todos. Con frecuencia sus ataques provocan contraataques que hacen aparecer a... ¿adivinan?... ¡Otra vez el bueno de Dani Defensas!

Puedo ver cómo los sentimientos que fui acumulando se vierten sobre cada uno: mi tristeza sobre Clara Víctima, mis miedos sobre Tito Flojito e Ignacio Solo, mi ira sobre Dani Defensas y Tiro Furtivo.

Y estos tullidos psíquicos dan vueltas y vueltas en sus jaulas.

Sorprende y alarma la cantidad de energía psíquica y poder intelectual desperdiciada en este carrusel. Si este melodrama inútil nos absorbe tantas energías y talentos, no es de extrañar que vivamos sólo una fracción de nuestra capacidad.

Incluso cuando ya les hemos captado la onda a las trampas del ego, necesitamos esforzarnos para mantenernos centrados, para actuar desde el punto de equilibrio de nuestro verdadero yo. Los personajes permanecen al acecho en los rincones de la mente, listos para seducirnos y hacernos montar sus escenas. Nos encontramos, por ejemplo, reflexionando sobre una nueva relación, y de repente, sin darnos cuenta, acabamos enredados en nuestra propia telenovela.

Ida Aislada: ¡Me siento tan sola!

Lisa Envidia: Ojalá tuviera una relación tan equilibrada como la de Pablo y Estela. Me pregunto si alguna vez ella sentirá celos.

Hilda Celos: No puedo soportar que otras mujeres atrapen la atención de mi novio.

Clara Victima: El les presta atención sólo para herirme; yo no hago nada malo.

Cata Competencia: En realidad, yo soy mucho más linda que cualquiera de ellas. Mira, la última con la que salía tenía un pelo horrible, una permanente cochambrosa, y unos muslos rechonchos. Celulitis, supongo. Sólo de pensar en él me doy cuenta...

Carmen Soberbia (interrumpiendo): No lo necesito para nada. Tengo dos pies para caminar por las mías. Por mí, que haga lo que se le dé la gana.

Pura Mentira: La verdad, no me preocupa tanto esta relación. Soy mucho más feliz con tener alguno que otro amante.

Ana Lítica: Lo tengo todo calculado. Si él fuera un poco más abierto, yo podría desarrollar todos los aspectos de mi personalidad. Si me gusta tener aventuras con otros hombres es sólo porque ellos satisfacen necesidades que él no es capaz de satisfacer. Creo que le convendría un análisis porque no cabe duda de que no tiene idea de su edipo. Por otro lado...

Hebe Ficiencia: Creo que sería mejor para mí hacer todo lo que haya que hacer para ser independiente y arreglármelas sola. Comenzaré por las mañanas, a las siete y media, con mis prácticas de tambora. Después me ducho, tomo el desayuno y me voy al estudio. A la tarde dedicaré dos horas a practicar flauta, y una hora para hacer aerobismo. Llego a casa para la cena, y luego el noticiario de la tarde. Ah, también tendría que programar una noche a la semana para divertirme. Ah, y para hacer el amor, los jueves y los domingos.

Aurora Futura: Entonces, cuando vuelva a ser dueña de mí misma, cuando esté a punto, ya aparecerá el hombre apropiado, el hombre con quien hacer mi vida. Lo atraeré.

Negra Angustia: ¿Y si no lo atraigo? ¿Y si tengo que quedarme con éste? ¿Y si tengo que hacerme cargo de que la relación funcione?

Dora Gruñona: Estoy clavada con él, y es como para asustarse. Es tan desordenado, grosero, tacaño; siempre guardando secretos, siempre llorando miseria. Deja pegotes de miel en la mesa, deja manchas de grasa en la puerta de la heladera, nunca recoge las cosas, es un gritón malhumorado...

Silvia Remuerdo: Ay, ¿por qué seré tan quejosa y rezongona? ¿por qué compito? Mejor sería no analizar tanto la relación ni juzgado tanto a él. ¿Por qué me miento a mí misma? Si casi ni me importa.

Rosa Quejosa: Vivir así no vale la pena. Vivir con él es como vivir en una montaña rusa. De repente, él está arriba y yo abajo; enseguida, yo estoy arriba y él abajo. Nunca en el mismo lugar al mismo tiempo. ¿Esto es vida? Para eso vivo sola.

Ida Aislada: Lo que pasa es que estoy tan sola...

Los personajes también se balancean de un extremo a otro: de puritano a hedonista, de sentirse superior a sentirse inferior, de la fe a la duda. El ego es una caricatura de nuestro yo real; nos hace aparecer ante el mundo como duros o como fofos, cariñosos como cachorros o huraños como coyotes, dinámicos y emprendedores o retraídos e indiferentes. Oscilamos abruptamente hacia atrás y adelante, de una caricatura a otra, entre la ficción y la realidad.

No nos parezca raro si a menudo nos sentimos mal, si nos consideramos menoscabados y poco representados por las metamorfosis constantes de nuestro ego. Lo que necesitamos, y naturalmente deseamos, es no ser dirigidos sino dirigir nuestra vida; y hacerlo en forma genuina y satisfactoria.

Luego de experimentar la libertad del cuerpo, la expresión del corazón y la quietud dinámica de nuestra mente, trabajar con los personajes para poner al descubierto y desactivar el poder del ego nos capacita para ver sus contornos y su contenido, esos esquemas rígidos que adopta nuestro inconsciente. Necesitamos cultivar nuestro punto de equilibrio central, ese testigo ecuánime, alma de la atención y la intención. Su diferencia con las apariciones efímeras y las tramas nimias del ego es enorme. Cada uno de nosotros es el observador, y, como observadores, en cada uno reside en último término el poder de elegir quién ser.

IV. ACTUAR EL ALMA

Confrontar a una persona con
su sombra
es mostrarle su propia luz

CARL JUNG ⁽¹⁴⁾

La semilla del riguroso control del ego sobre nuestra psiquis echa raíces en nuestra falta de conciencia acerca de sus rutinas. Discernir la manera de actuar del ego nos pone frente a la opción de servimos de sus personajes o ser reducidos a servidumbre por ellos. Es necesario que el yo dirija la obra de nuestra vida. Nuestro potencial, nuestra visión y nuestra historia son mucho más que los espectáculos televisivos a los que nos arroja el ego. Es hora de evocar la dimensión actoral de nuestra alma, la capacidad sagrada de ser nosotros mismos y a la vez observamos a nosotros mismos.

El alma es un actor sagrado, un genuino sí mismo en acción. El verdadero reto de la iluminación consiste no en lograr tranquilidad en una soledad monástica, sino en escenificar nuestro verdadero yo en el mundo de todos los días, hacernos actores en el teatro cotidiano, conscientes de lo que hacen. Actores capaces de reconocer en su respiración, en sus movimientos y en sus contactos, los obstáculos que bloquean sus respuestas instintivas a la vida. La meta de un actor chamánico es volverse libre y espontáneo en lo físico, emocional y mental, a fin de estar siempre dispuesto al aquí y ahora. Este tipo de actor es cantante, poeta y bailarín, todo junto en un gesto, un tono, un pensamiento, capaz de deslizarse sin esfuerzo en cada momento presente, en cada cambio de escena.

Actuar la propia alma significa crear un nuevo yo, siempre cambiante ya la vez invariable, capaz de desempeñar cualquier papel, tomar cualquier posición, con plena conciencia y control. En esto radica la diferencia entre el alma y el ego. El alma representa al yo como un actor consumado representa un personaje, con imparcialidad y compromiso al mismo tiempo.

Los personajes del ego son necesarios para atravesar los ritos diarios de la vida, en los que debemos adoptar distintos disfraces y jugar diferentes roles. Lo importante es no perderse en los papeles del ego ni identificarse con ellos, sino adoptarlos cuando sea conveniente y luego abandonarlos. Incluso podemos hacerlo por diversión. En el plano del ego tienen lugar numerosas interacciones sociales en las que necesitamos desempeñar un papel u otro. Para manejarlos bien, tenemos que jugar el juego; para no perder el alma, debemos comprender que sólo se trata de un juego, y elegir cómo y cuando jugado.

El actor sagrado puede ver y luego utilizar a los personajes en el teatro de la vida. Es el abogado defensor que con plena conciencia se vale de Clara Víctima, de Tiro Furtivo y de Pepe Estrella para ganar su caso. O el amante que consiente a Milia Ensueños sin

empantanarse en su sentimentalismo. O el artista que utiliza a Julia Juez para evaluar su obra, pero sin destrozada. Soy yo cuando recurro a Peter Plan para organizar mis talleres, siempre que no me convierta en él. Con desapego y práctica, descubriremos los momentos y lugares adecuados para que cada personaje del ego tenga su oportunidad sobre el escenario.

Una vez que nos aboquemos a trabajar los personajes, comenzaremos a ver el alma: esa integrante de nosotros que se abrió camino danzando, cantando y escribiendo a lo largo de este libro y que ahora florece en plenitud en este capítulo.

Como actores sagrados necesitamos inspiración. El nuestro es un proceso curativo, una reunión de fuerzas y una concentración de energías para arribar a una armonía dinámica.

No es fácil invertir el proceso normal de condicionamientos ni despertar el alma para dirigir al ego. Es tarea de guerreros. En *El fuego interior*, Carlos Castaneda lo expresa así: “Un guerrero está orientado hacia sí mismo, no de manera egoísta, sino que se examina en forma continua e implacable.”⁽¹⁵⁾. Un guerrero se compromete con el camino espiritual, la senda cartografiada por los grandes mitos y tradiciones religiosas, el mapa hacia ese puma de equilibrio que es eje de todo movimiento auténtico.

El ego reacciona. El alma responde. Lo hace con inocencia, amor, serenidad, humildad, valor, desapego, ecuanimidad, sobriedad e integridad. Nuestros auténticos papeles en la vida no son esos fragmentos melodramáticos del ego, sino los arquetipos del alma: nuestra vocación esencial y más vivificante es ser bailarines, cantantes, poetas, actores y sanadores. El alma asume estas cualidades en una interacción creativa con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. Y esto abre el camino para una vida cimentada en el espíritu.

CINCO
Encarnar el espíritu
EL PODER DE SANAR

Chamanismo = técnica de éxtasis

MIRCEA ELIADE ⁽¹⁶⁾

LA QUINTA TAREA CHAMÁNICA consiste en encarnar el espíritu: para vivir el poder de sanar. Sanar, volver pleno, el yo y todo lo que éste supone: el cuerpo, el corazón, la mente, el alma y el espíritu.

Mientras el espíritu permanezca adormecido, inactivo, enterrado como nada más que potencial, funcionamos por inercia; cuando el espíritu nos llena hasta desbordar, estamos en éxtasis. Liberar el espíritu significa ser capaces de avanzar de la inercia a la inspiración mediante tres pasos: imitación, intuición e imaginación. El camino de la danza es un viaje continuo y siempre renovado de la inercia al éxtasis. Cuanto más se llenen de espíritu nuestras vidas, más fácil nos resultará alcanzar el plano en el cual el éxtasis se convierte en nuestro estado natural: vibrante, atento, inmóvil en el interior y flexible en el exterior, gozoso más allá del gozo. Si los ciclos de la vida enmarcan nuestro viaje exterior del nacimiento a la muerte, los niveles del espíritu señalizan el viaje interior de la muerte al renacimiento, de la existencia sonámbula al pleno despertar.

El cuerpo, el corazón y la mente, solos o integrados como alma, nos diferencian de los demás seres vivientes. El espíritu, en cambio, es la dimensión que nos conecta con el todo. Es nuestra participación en la energía que "mueve al sol y las estrellas", que impregna todo de movimiento y potencia. Como lo han demostrado, junto a otros científicos, Gary Zukav en «*The Dancing Wu Li Masters*» y Fritjof Capra en «*El tao de la física*», todo en el universo, aun el objeto aparentemente más "inanimado", rebosa movimiento y espacio en su núcleo.

La visión del mundo de la física, la química y la astronomía modernas se parece cada vez más a la de tradiciones como el budismo y, de hecho, al núcleo esotérico de todas las grandes tradiciones. Cuanto más investigamos la materia, con más fuerza chocamos contra el misterio de la no materia, de la energía increada, de la infinitud. En una palabra, del espíritu. Como lo

enseñaron los maestros jasídicos, la chispa de infinito que nos brinda energía deriva de la misma fuente última. No es necesario dar una interpretación teísta a esta fuente, no es difícil considerarla como una energía universal de la cual todo participa. Liberar el espíritu significa atizar esa chispa de infinitud hasta transformada en fuego abrasador, hasta canalizar lo supremo en el ahora, hasta encarnar lo infinito en nuestras vidas finitas.

En un momento tardío de su tan corta vida, el monje trapense Thomas Merton se enamoró perdidamente de una mujer que lo cuidaba en el hospital. Este amor desbarataba todas las reglas monacales, pero Merton era una persona abierta a la experiencia, a la política, a los pensamientos y al amor que traspasaba los límites convencionales. Sin embargo, tuvo que debatirse con denuesto entre sus votos religiosos y su pasión. Pidió consejo a un compañero de noviciado y éste, que vuelto a Nicaragua se había convertido en un sacerdote muy activo en política y en renombrado poeta, le respondió: "Sigue al éxtasis".

El desafío, por cierto, consiste en descubrir dónde está el verdadero éxtasis y cómo seguido. El éxtasis no es un simple capricho o encandilamiento, ni una exaltación temporal como la producida por drogas o por el éxito efímero. Estas cosas son meras insinuaciones, cuando no imitaciones, del éxtasis. Este, en cambio, significa estar completamente vivo.

El camino al éxtasis asciende por los cinco niveles de la conciencia, aquellos por los cuales la energía fluye de manera más natural desde la pura existencia física hasta la potencialidad espiritual más elevada. Estos niveles nos ofrecen perspectivas reveladoras desde las cuales contemplarnos a nosotros mismos, nuestras relaciones, nuestra historia personal, las organizaciones de las que formamos parte y el flujo y reflujo de la vida cotidiana.

El primer nivel es la *inercia*, el nivel de la inmovilidad y la inconsciencia. Muchas personas "viven" y mueren con toda su

energía a resguardo, sin poner nada en movimiento y sin la más mínima exploración de sí mismos ni de sus posibilidades. Es un estado temeroso, pasivo y vegetativo; el de la flor del empapelado en la pared, el de una simple rueda de un engranaje.

Hay una salida de este estado inerte. Tarde o temprano algún estilo de vida, o alguna persona, llama nuestra atención porque nos representa una posibilidad más rica y deseable. Entonces, ascendemos al nivel de la **imitación**. Ingresamos a una orden religiosa, entramos a la facultad de derecho, estudiamos danza, seguimos a un gurú, buscamos un modelo. Imitar a otra persona, lanzarnos en pos de una forma externa, nos permite pasar de la inercia al movimiento energizante.

Pero la imitación tiene sus bemoles. No podemos expresar plenamente nuestro yo auténtico con sólo seguir a otra persona o un conjunto de directrices e ideales externos. Cuando las limitaciones y el cansancio de la imitación comienzan a restringir nuestra necesidad de una voz, un estilo y un camino propios, debemos dar el salto a la **intuición**, aventuramos más allá de las pautas seguras de la niñez, del seguimiento infantil a las directivas de otros, y tantear nuestro propio camino en el caos de la creatividad personal.

Para ser realmente creativa, la intuición debe avanzar de la confusión creativa anárquica a la creatividad coordinada de lo que Northrop Frye llama "imaginación educada". El siguiente nivel de conciencia, la imaginación creadora, nos introduce en la forma expresiva, pero ahora se trata de nuestra forma personal y única. La **imaginación** une nuestras energías físicas, emocionales y mentales en una armonía dinámica donde cabe la expresión espontánea y oportuna. Vivir con imaginación equivale a actuar creativamente y sin apegos en cada situación. Es en este nivel donde comprendemos la vida como teatro y nuestro ego como un conjunto de personajes que interpretamos. Nos transformamos en

directores conscientes de estos personajes cuando participamos con libertad e integridad en las múltiples escenas de la vida.

Más allá de la imaginación encontramos el nivel de la *inspiración*, en el cual trascendemos el esfuerzo consciente y comenzamos a obrar con la creatividad espontánea emanada de nuestro centro espiritual. Vivimos ya en un nivel extático. Nuestros movimientos, nuestro canto, nuestra escritura, nuestro accionar y todos nuestros aprendizajes y descubrimientos suceden sin esfuerzos ni inhibiciones.

Estos cinco niveles de la conciencia se hacen más evidentes, por ejemplo, en la expresión artística. Imaginemos las etapas por las que atraviesa en su formación un violinista virtuoso. Comienza de cero, por lo general en la niñez, sin otra cosa más que posibilidad. Sus manos, su corazón y su mente son incapaces de obtener música del instrumento. Luego, tal vez escuche tocar a un violinista sobresaliente y se sienta movido a aprender. Encuentra un profesor, escucha a los grandes intérpretes y, finalmente, tras un largo período, aprende a interpretar el repertorio clásico con fidelidad y precisión. Más tarde emprende la búsqueda de un estilo propio, de una expresión única y personal; es probable que rompa con su profesor, viole las interpretaciones convencionales, infrinja las normas, o tal vez, en forma menos drástica, haga progresos graduales y desarrolle su propia expresión sonora. Cuando sea capaz de amalgamar sus exploraciones intuitivas con los requerimientos legítimos de las partituras y su colaboración en orquestas, podrá ofrecer sus contribuciones imaginativas y únicas a nuestra experiencia musical. Si tiene talento e inspiración, vendrán más y más ocasiones en que todo el proyecto de la producción creativa -técnica, partituras, directores, estudios, público- pase a un segundo plano y la interpretación se convierta en el todo.

El viaje de la inercia al éxtasis no es exclusivo para genios artísticos. Es un derecho natural de cada uno de nosotros. En estas

páginas ya nos hemos lanzado por el camino de la danza que nos conduce de la inercia al éxtasis. Por esta senda hacia el yo pleno y genuino, los ritmos son nuestros instrumentos; los sentimientos, nuestros aliados; los ciclos de la vida, el vehículo; las fases sexuales, la fuerza motriz; y el trabajo con los personajes, nuestros papeles y guiones.

I. INERCIA

El primer nivel de la conciencia es la inercia. Es el plano de la inmovilidad, de la energía atascada, sea en la pista de baile o en la psiquis.

Todos conocemos la inercia. Es ese estado semiconsciente, adormilado, de cuando acabamos de despertar por la mañana, o cuando recién volvemos al trabajo después de las vacaciones, o cuando nos sentimos súbitamente inseguros respecto de algo. Es el estado de inacción estupefacta que sigue a una decepción profunda o la embotada languidez de estar atrapados por la misma rutina día tras día, la drogada pasividad de mirar televisión, el entumecimiento de las drogas y el alcohol, la pereza moral e intelectual de quien se limita a ir tirando, apenas.

La pregunta es si elegimos vivir en la inercia o pasar por ella en la corriente de la vida, día a día, año a año, ciclo tras ciclo. La inercia es seductora. Tiene las características del éxtasis que buscamos y conocimos en el vientre materno. Es natural, no requiere esfuerzo, es cómoda. El problema es que estamos hechos para el movimiento, para devenir, para crecer, para cambiar y crear, y el verdadero paraíso del éxtasis no está en la inacción sino en la acción tan absorbente que en absoluto parece trabajo. Muy pronto, el falso éxtasis de la pereza, la autoindulgencia y la pasividad se cobra lo suyo mediante los efectos autodestructivos de la energía acumulada.

Cualquier persona que se haya propuesto correr o hacer algún tipo de ejercicios conoce las dificultades de vencer la inercia. Siempre encontramos algún motivo para postergar la acción. Incluso cuando la emprendemos, al principio resulta tremendamente difícil, incómodo, poco gratificante como un autocastigo sin sentido. Llegamos a sospechar que teníamos razón al pensar que todas esas personas que practican *jogging* o gimnasia aeróbica no eran más que masoquistas egocéntricos. Poco a poco el ejercicio comienza a sentarnos más natural, precisamente aquello para lo cual está hecho el cuerpo. Finalmente, a medida que descubrimos las capacidades del cuerpo, ganamos en expresividad y creatividad y atravesamos períodos cada vez más largos de puro disfrute físico, cuando correr o hacer ejercicios deja de ser un esfuerzo consciente y se convierte en una forma de ser dinámica y natural, como una gacela o un leopardo que corre kilómetros al día con gracia y soltura.

Como resistencia temporal a las exigencias de la vida, la inercia es un punto de arranque. Cuando reconocemos su dominio sobre nosotros, podemos hacerle frente mediante el movimiento y vivificar nuestro ser con la energía del cambio. Podemos dejar que aflore nuestro bailarín interior, esa parte de nosotros mismos que sabe por instinto la forma de explorar toda la gama de ritmos corporales. El movimiento es natural al cuerpo, y la mejor forma de romper la inercia es comenzar a moverse. Estirarse, combarse, sacudirse, girar, con o sin música, en soledad o en compañía. La forma más fácil consiste en entregarse a los movimientos fluidos que poco a poco seducen al cuerpo a practicar los demás ritmos. Siempre es posible danzar, estemos donde estemos, y esta sola acción activa al instante la energía.

Si la inercia, o "sueño vigil" al decir de Gurdjieff, es el nivel de energía básico de nuestra vida, su realidad está compuesta por una estructura de creencias incuestionadas y actitudes cristalizadas que actúan como baluarte contra el cambio. Tememos al movimiento y al cambio por considerarlos dolorosos y

subversivos. El statu quo parece ofrecer un puerto seguro, por lo que nos limitamos a ser una flor de papel en la danza de la vida, rechazamos toda oferta de movimiento por miedo a lo desconocido o a hacer el ridículo; ni siquiera lo intentamos. Este refrenamiento, este aferrarse a todo y en especial al cuerpo, que se convierte en depósito de sentimientos, pensamientos y acciones reprimidas, agota nuestra energía física, mental y emocional. Nada obtenemos de esta utilización de la energía, salvo las mismas pautas gastadas y un cuerpo y espíritu en franco deterioro. Si no nos atrevemos a inspirar y espirar vida, viviremos con un caudal de energía muy limitado.

En el fondo, la inercia es el nivel de la inconsciencia, el refugio de la víctima, el lugar en donde la vida sólo nos ocurre sin que seamos conscientes de nuestra responsabilidad en la creación de la propia realidad. Es el plano donde habita la embarazada que fuma un cigarrillo tras otro, el trabajador macho que se embrutece cada noche jugando a los naipes, el ejecutivo poderoso casado con su trabajo que mide a todo y a todos, incluido él mismo, según los valores de su empresa, o el actor incapaz de hablar sin un guión.

Cuando vivimos en la inercia deseamos que la vida y las amistades sean estables, previsibles, homogéneas. Es mucho más fácil ejercer el control cuando las cosas a nuestro alrededor no cambian y contamos con la seguridad de lo conocido. Somos capaces de permanecer en un matrimonio, trabajo o situación infeliz durante años, antes que arriesgamos a la incertidumbre, la aventura y el dolor de avanzar. Toda nuestra "aventura" se encuentra planificada y envasada de antemano, resulta inocua y, en definitiva, insatisfactoria. Mientras tanto, corremos tras publicidad de cruceros, coches, cervezas y películas, para calmar nuestras frustradas ansias de innovación y aventura verdaderas.

A veces nos damos vuelta y llegamos a observar cómo nuestros hijos se encierran en rutinas y actitudes que los sofocan, que ahogan su crecimiento y espontaneidad y apaagan la chispa que

vimos arder en ellos cuando llegaron al mundo. Duele verlos encerrarse en la espiral viciosa de sentirse víctimas del resentimiento y el aislamiento, o de la adulación, la melancolía y el engreimiento. Conocemos bien esos bailes. Nosotros les hemos enseñado los pasos y reforzamos esas pautas en lugar de reconocer el dolor de nuestros hijos y de guiados a afrontar los desafíos que los harán crecer. No somos osados, no somos guerreros, y por eso, para perjuicio de ellos, no capacitamos a nuestros hijos. Contemplar su debilidad y su cobardía y transigir con ellas es observar cómo mueren partes de nosotros, las partes jóvenes, frescas y llenas de promesas.

Así habla la inercia: "No sacudas el barco. Estás cometiendo un error. No actúes impulsivamente. Hay que planificar. Cuidado. Prepárate. Piensa en tu familia, piensa en tus amigos. Pero si haces eso..., no quemes las naves. Te arrepentirás. Lo vas a lamentar".

II. IMITACIÓN

Puede que la imitación sea un mérito dudoso, una tímida aventura, pero es el primer paso, decisivo, para escapar de las garras de la inercia. Es el nivel del desarrollo de la conciencia en el que nos esforzamos por conseguir algo más en la vida y prestamos atención a nuestro propio crecimiento. Aunque se trate sólo de admirar lo hecho por otra persona, o entusiasmanos por un libro, una conferencia, una película, o ansiar algo apenas atisbado; el hecho de estirar la mano nos coloca en el camino del descubrimiento, en la ruta de la aventura. Hacemos que algo suceda, nos movemos en dirección a la vida. Los tiempos vegetativos de lo convencional, previsible y fácil han pasado a la historia. Nos ponemos en camino.

La forma de ponemos en camino puede ser física o mental, puede ser mediante ejercicios o filosofías, para curarnos o por placer,

terapia o danza, autoritaria o democrática, ejército o huerta, rígida o relajada, ballet o jogging, individual o colectiva, yoga o zen, arte, religión, educación o política. Podemos elegir una actividad o varias, podemos acabar con una camiseta de fútbol, una pluma en la cabeza o el pelo rapado. No importa. Cualquier forma es funcional, un peldaño hacia la sustancia, una oportunidad para aprender a entregarnos. La imitación es parte vital del camino, una forma de aprender y activar el cambio. Nos quita los grilletes de la inercia presentándonos un cuadro preciso de lo que se espera de nosotros y el modo exacto de llevado a cabo. Seamos devotos hindúes, estrellas deportivas en ciernes, futuros agricultores o investigadores, el hecho de seguir a un maestro a través de una serie de pasos probadamente eficaces nos pone en marcha hacia la liberación del espíritu.

Lo importante es no quedamos estancados en la imitación, no creer que la meta del desarrollo espiritual consiste en seguir normas. A menudo, el ideal espiritual que se nos ofrece requiere la observancia estricta de cierras reglas, la sumisión al maestro y la inmersión en una forma determinada de vida. Esto es porque la imitación es sólo la infancia del desarrollo espiritual, los primeros pasos para salir de la inercia. Así como en la niñez aprendemos a relacionarnos mediante alguien exterior a nosotros, en el nivel de la imitación nos expandimos más allá de nuestro estado de inercia mediante la adopción de maestros y disciplinas que estimulen y canalicen nuestro potencial.

No todos los caminos espirituales son iguales. Los de mayor amplitud, los que permiten un mayor crecimiento, son aquellos que comprometen todo el ser, y no sólo una parte o dimensión del mismo, y los que proporcionan un marco continente para el crecimiento y no sólo una imagen. No todos los caminos son para todos. Abstenerse de comer carne es una auténtica práctica espiritual, pero no para un esquimal cuyo cuerpo necesita carne para sobrevivir. Algunos caminos gozan de una fuente inagotable, vivificante y nutriente; otros están ligados al ego, las visiones y el

carisma de su creador. Incluso hay otros que se han convertido en caparazones huecos de las enseñanzas renovadoras y entusiastas de su fundador, sujetos ahora por discípulos vacilantes que construyen códigos herméticos porque no se atreven o resultan incapaces de infundir nueva vida a esas enseñanzas. Sea cual fuere el camino elegido, sólo puede convertirse en parte de nuestro sendero danzante si no nos identificamos con él como expresión última de nuestro desarrollo espiritual.

Identificarse masivamente con un solo camino, sin ver más allá de él, no es libertad de espíritu sino encierro. Transformamos al maestro en un dios y a la enseñanza en verdad absoluta, para terminar siendo incapaces de comprender el valor y significado de todo lo demás. Se vuelve, en palabras de Doris Lessing, "una prisión en la que elegimos vivir"⁽¹⁷⁾. A veces nos trasladamos de una prisión a otra, cada una más insoportable que la anterior, sin comprender que el encierro se debe a nuestra creencia en que cada camino es absoluto. Inclusive, un sistema determinado puede llegar a apoderarse de nosotros: nos vestimos, hablamos y actuamos como el líder; comemos, bebemos y dormimos según las normas. En lugar de ser un medio hacia un fin, se convierte en un fin en sí mismo. En lugar de realzar y afirmar nuestra vida, se convierte en un modo de vida al cual subordinamos nuestro ser único e irrepetible.

Es muy fácil anquilosarse en la forma, en vez de utilizada. Si alguien nos pregunta quién somos y le respondemos: "soy editor", "abogado", "comerciante", "fotógrafo", demostramos que hemos limitado nuestro ser a una cierta actividad. Lo mismo si decimos: "soy vegetariano", "soy católico" o "soy discípulo del gurú tal"; reducimos nuestro potencial a un solo punto de vista, que si bien puede ser muy válido, no deja de ser limitado.

En nuestro camino danzante, la imitación existe para activar el cambio. Nos saca de la inercia. Seguir los pasos de otra persona nos proporciona una posibilidad, una visión más amplia de la

vida, un ideal que apela a nuestras aspiraciones más profundas, y nos atrae, sacude o seduce a salir de la inmovilidad. El riesgo estriba en que el camino, se trate de leyes, yoga, danza, religión o lo que sea, termine en una especie de inercia institucionalizada en la cual quedamos atrapados. Podemos creer que el sistema que elegimos posee todas las respuestas, satisface todas nuestras necesidades, define el valor y el sentido de la vida y establece de una vez por todas quiénes somos, sin embargo, todo camino que no nos mantenga siempre en el borde, que no nos impulse a avanzar, crecer y cambiar, no es en realidad camino sino trampa. Entonces, la liberación de la inercia tiene vida corta y el crecimiento se agota pronto, aun cuando creamos estar llevando una vida muy comprometida.

La seguridad es el santo grial del ego. Un camino pensado como facilitador del crecimiento puede convertirse fácilmente en una cobertura de la inercia. La novicia idealista, ansiosa por dedicarse a una causa noble, deseosa de crecimiento espiritual, muy pronto se sumerge en el papel de superobservante de las reglas y brazo derecho de la madre superiora; el discípulo entusiasta se convierte en un clon del maestro, pero sin estilo, sin ideas ni identidad propia; la bailarina en ciernes aprende a ejecutar todos y cada uno de los movimientos, adopta todas las posturas y se ciñe a las exigencias estéticas de su profesora; el estudiante de leyes; inquieto e idealista, se doblega ante la astucia cínica de sus mayores y asume una actitud "realista" ante el sistema legal y sus recompensas a los que siguen el juego. Si nos falta un sólido sentido de nosotros mismos, podemos disimular inconscientemente nuestra carencia sumergiéndonos en un método u organización. Si no sabemos relacionarnos con la sociedad ni con el universo, si no podemos encontrar nuestro lugar, entonces un sistema, un grupo o una profesión pueden darnos respuestas definitivas, confeccionadas a medida.

Las organizaciones están siempre deseosas de definir nuestra identidad, nuestra función, nuestro lugar en el orden de las cosas,

pero las heridas psíquicas de nuestros instintos no desarrollados no se curan sumergiéndose en sistemas que nos protegen y no nos dejan lidiar con ellas.

Me doy cuenta de que atravieso un estado de imitación cuando escucho en mi cabeza la voz de la inseguridad: "¿Lo estoy haciendo bien? ¿Me miran? ¿Por qué me miran? Seguro que se ríen de mí. Todos saben. ¿Qué saben? Qué sé yo que saben. Me siento ridícula. ¿Tendré bien el pelo? ¿Cómo se supone que debo bailar esta música?".

Cuando veo a alguien que me imita, que copia mi estilo, que adopta mis expresiones faciales, que calca mis ideas, que plagia mis ritmos, que se apropia de mis palabras, me preocupo, porque yo lo he hecho.

Una de mis influencias más fuertes fue Oscar Ichazo y el entrenamiento Arica. Al poco tiempo de abandonar mi aprendizaje en Arica, me encontré frente a mi primer taller importante en Texas. La influencia era tan grande que me sorprendía continuamente diciendo: "Oscar dice...", "El método Arica es...". El primer día las cosas no salieron muy bien, por lo que la persona que me había invitado me llevó a un lado y me dijo: "Mire, yo no la invité para escuchar lo que dice otra persona. Queremos lo suyo". Irónicamente, me obligó a ser libre para enseñar mi propio método, por lo que el resto de los talleres estuvieron llenos de espontaneidad e improvisación, con resultados maravillosos. Fue el empujón crítico que me catapultó fuera de la imitación. Desde entonces, he incorporado a mi trabajo todo lo que aprendí de mis maestros, pero elaborando un método nuevo, característico, del cual me puedo valer con total integridad y autenticidad.

Bhagwhan Shree Rajneesh, en una de sus primeras charlas, narraba el siguiente relato:

Gurdjieff solía decir que uno no puede llegar a ser un ser humano a menos que deje de ser un mono, y tenía razón. Alguien le preguntó: ¿Cuál es la característica más propia de un mono? Gurdjieff dijo: la copia, la imitación. Tú imitas, miras a tu alrededor y sigues lo que ves, y al seguir te conviertes en falso. Ves que alguien camina en cierta forma e intentas caminar igual, alguien lleva una vestimenta especial y quieres la misma vestimenta. Nunca indagas cuál es tu necesidad. Si lo hicieras, la vida sería una bienaventuranza, pues las necesidades no son tantas. La imitación lleva por un camino que no conduce a ninguna parte. ¿Cómo puedes florecer si imitas? Ves a un músico y quieres ser músico; ves a un actor y quieres ser actor. Quieres ser todo excepto tú mismo; pero ser tú mismo es todo lo que puedes ser, y nada más.

III. INTUICIÓN

¿Cómo se siente,
cómo se siente
andar por las tuyas
sin hogar adonde ir
como un completo desconocido
como una piedra que rueda?

BOB DYLAN ⁽¹⁸⁾

La imitación es en el mejor de los casos, un limitado mecanismo de autodesarrollo, ya que las pautas establecidas por otros no están hechas a nuestra medida y, para crecer, debemos seguir avanzando. Los caminos establecidos conllevan reglas, tradiciones y procedimientos que tienden a permanecer inmóviles ya resistirse a los cambios. Llegará un momento en que hayamos adquirido todo lo que podíamos obtener del plano de la imitación y se nos hará necesario avanzar. Existen distintas opciones. Podemos seguir dentro del camino elegido, pero haciéndolo

propio y asumiéndolo de tal manera que se adapte a la dinámica de nuestra vida. Thomas Merton, por ejemplo, continuó como monje trapense durante los últimos veinticinco años de su vida, pero sus escritos revelan en él un enorme proceso de transformación y crecimiento. Otra alternativa es abandonar ese camino y tomar otro que se avenga mejor a nuestras aptitudes personales y hacer de él algo propio. También puede ocurrir que nos desilusionemos y digamos "hasta aquí llegué", que ya no nos satisfaga ser la "sombra y extensión" de otra persona. En algún momento, en lo más profundo, todos comprendemos que no somos quienes deseamos ser y anhelamos lo que nos falta: la conexión profunda con el yo original y creativo.

Este anhelo es el llamado de nuestro impulso hacia la plenitud. En él se activa el alma para dar nacimiento al guerrero chamánico. Es la desilusión (literalmente el desvanecimiento de la ilusión a que nos hace abrimos paso hacia el camino del espíritu. Estamos en condiciones de seguir solos, inspirados por los guías que hemos tenido en el pasado y por los nuevos que, con toda certeza, encontraremos en el camino. Tal vez podamos continuar en compañía de un maestro que nos guíe cara a cara y nos mantenga en movimiento, sin el aislamiento ni las restricciones de un método rígido.

La desilusión nos permite entregarnos. A medida que nos rendimos al desencanto, se desvanece como fantasía infantil el mundo hermético que contenía "la" verdad o era "el" camino y respondía de una vez por todas a la pregunta: "¿quién soy?". La experiencia es devastadora y alentadora a la vez. Nuestro mundo, nuestra realidad, la imagen que tenemos de nosotros mismos, nuestra identidad, todo se desintegra a nuestro alrededor, al mismo tiempo que se abre un nuevo mundo de posibilidades. Vamos errantes por la oscuridad y esto es a la vez espeluznante y estimulante, intimidante y delicioso. Vislumbramos posibilidades reprimidas o negadas en aras de imitar a otra persona. Nos damos cuenta de que nos encerramos en una caja que ahora nos queda

chica. Deseamos crecer, todos los sentimientos, pensamientos y gestos reprimidos desean salir a bailar. Nos asomamos al peligroso desfiladero que va de la inconsciencia a la conciencia, del reino de la personalidad al territorio del alma y el espíritu. A semejanza de Ulises, pende sobre nosotros la amenaza de ser arrastrados por un torbellino caótico sin encontrar jamás el camino de regreso a nuestro verdadero yo. La amenaza de desmoronarnos es real. Conozco ex jesuitas que viven el resto de sus días desilusionados porque nada les parece tan completo, seguro, digno, apasionante y admirable como la vida jesuítica en la que ya no pueden creer ni sentirse satisfechos.

En cada una de las tareas chamánicas llegamos a un punto en el cual algo se quiebra. En los ritmos, al staccato sigue el caos, una ruptura de las formas. En los sentimientos, entristecerse significa dejar que nuestros apegos se derrumben. En los ciclos de la vida, la adolescencia implica una ruptura de lazos con nuestros padres y nuestra educación, lo cual nos lleva a trascender las fronteras del mundo seguro de la niñez. Trabajar con los personajes del ego trata precisamente de desbaratar sus ilusiones.

Así llegamos al tercer nivel de conciencia: la intuición, el plano que sigue al mundo ordenado de la imitación y a la imagen tan definida que tenemos de nosotros mismos. Nos encontramos vacíos, pero también libres, de muchas estructuras, creencias, dogmas y reglas. Para algunas personas, esto sucede en la libertad caótica de los últimos años de estudios secundarios o en la universidad. O tras finalizar una carrera, cuando se acaba la seguridad de ser alumno. O luego de dejar la iglesia, una religión, una compañía de teatro o un empleo. Sucede en las guerras. Sucede al divorciarse en la crisis de la madurez. Allí nos encontramos cara a cara con las limitaciones y arbitrariedades impuestas por nuestros condicionamientos.

Este "desmembramiento" es decisivo para, según la definición de Castaneda, "borrar la historia personal" y despertar al guerrero

que llevamos dentro. Todos los maestros espirituales, todos los chamanes, atraviesan una iniciación torturante en la cual su vida, incluso su cordura, parecen hacerse trizas. Este período de caos psíquico, esta noche oscura del alma, rompe las cadenas de la realidad ordinaria e impulsa al maestro, al chamán, a un plano nuevo. Algo semejante al clásico desmembramiento sufrido por los chamanes en su evolución debe ocurrirnos si queremos abandonar el plano de la imitación para ingresar al nacimiento del espíritu.

El punto de inflexión en mi desarrollo fue cuando me sentí inspirada por La Chunga, abandoné mis desalentadores esfuerzos por imitar los pasos de otros y me entregué a expresar con libertad y pasión mi propio camino de danzas. Otro momento decisivo fue cuando mi cuerpo se desmoronó y no pude seguir bailando. A raíz de esto, comencé a enseñar movimiento a personas comunes y corrientes, con las cuales descubrí la magia de los cinco ritmos y la infinita y rica variedad de formas en que las personas pueden expresarse en movimiento. Esta enseñanza me llevó por fuerza a sacar a la luz una nueva forma de danzar, improvisada e inagotable: danzar el momento, en el momento y para el momento. De allí en más me dediqué a trabajar con las personas de distintas maneras, destacando todo lo que fuera liberador, todo lo que las sacara de la inercia y las pusiera en marcha hacia el éxtasis.

En el nivel de la intuición, todo aquello que hemos revestido de valor y poder comienza a ponerse en entredicho y a derrumbarse, hasta que nos quedamos a solas con nosotros mismos. Un catedrático me dijo una vez que lo esencial de la educación es aquello que permanece cuando nos quedamos sin libros ni apuntes. De la misma manera, cuando el mundo se desmorona y nos quedamos a solas con nosotros mismos, nos vemos obligados a descubrir quién y qué somos cuando no encajamos con las creencias, las expectativas, las opiniones y la imagen de nosotros mismos provista por algún maestro o escuela.

Estos tiempos difíciles y turbulentos son dolorosos para nosotros y para quienes nos rodean. Algunos nos perdemos, apresados en algún lugar entre la forma y la sustancia, entre el ego y el ser, entre la personalidad y el alma. Si nos entregáramos al caos propio de este nivel de conciencia y dejáramos aflorar la energía contenida durante tanto tiempo, nos acercáramos al yo esencial, ese que estaba encerrado en la inercia y la imitación. Una vez vacíos, estaremos listos para prestar atención al yo auténtico y para descubrir nuestro propio ser detrás de las máscaras.

En este punto, la mente calculadora deja paso a la mente intuitiva. Vaciados de certezas, salimos en busca de la comprensión. Despojados del poder que nos daba el vínculo con alguna escuela, maestro o profesión, nos aventuramos en nuestro interior para descubrir allí la fuente de poder personal. Nos abrimos a los mensajes procedentes de lo más profundo, aquellos que nadie más percibe. Gozamos de libertad para atenderlos, reconocerlos y expresados, pues ya no estamos sujetos a creencias, actitudes, costumbres, dogmas, teorías y prejuicios de otras personas. No nos sorprenda que tantos grandes escritores (James Joyce y James Baldwin, por ejemplo) hayan sufrido el destierro cuando primero se dedicaron a mirar el interior desde el exterior para ensamblar visiones nuevas.

La intuición consiste en saber sin pensar. No supone análisis ni comparación ni juicio ni deducción ni lógica. Si bien el pensamiento calculador es valioso y necesario en muchos aspectos de la vida, es también imprescindible valorar y desarrollar la intuición. Esta no es sólo un período crucial en nuestro desarrollo espiritual. Es también un elemento primordial en la vida cotidiana.

La forma más sencilla de incrementar nuestra capacidad intuitiva es ejercitarla. La próxima vez que nos encontremos por primera vez con alguien, prestemos atención a lo que nos dice la intuición,

a nuestra reacción instintiva a esa persona en el momento de conocerla. Registrémosla por escrito y más tarde, en el curso de la relación comprobaremos si nuestra intuición era acertada. Con frecuencia, en la *gestalt* de un primer encuentro, conocemos la verdad por instinto. La mente calculadora viene después, sopesando los pros y los contras o reuniendo pruebas.

Podemos seguir también nuestras corazonadas acerca de lugares, empleos, invitaciones y muchas otras situaciones. Aprender a respetar nuestros instintos, nuestras primeras reacciones, favorece el desarrollo de la intuición. Además de enriquecedor, es práctico. La peor estafa de mi vida me ocurrió con alguien de quien desconfié desde el primer momento. Pero pensé que lo necesitaba y permití que ese pensamiento nublara mi percepción intuitiva. Es bueno y útil dejar que nuestras primeras reacciones instintivas evolucionen hasta convertirse en sentimientos y pensamientos en lugar de acallarlos con prejuicios y consideraciones prácticas.

Actuar por intuición se ha vuelto en mí algo tan natural que muchas veces me sorprende lo raro que les resulta a otras personas. Hace varios años estaba a punto de dar una conferencia para varios cientos de personas del mundo empresarial. Mi marido me preguntó qué pensaba decirles a esta enorme asamblea de personas exitosas.

-No sé -le dije-o No tengo ni idea. Mi marido se quedó horrorizado:

-¿Estás loca? ¿Cómo te expones a una situación así?

Ni se me había ocurrido pensado de esa manera, y lo cierto es que no supe qué responder. Así y todo, dije:

-Después de saltar y antes de que aterrices, está Dios.

Así es como me siento y actúo en el mundo. ¡Salto! A veces me siento amedrentada y nerviosa, pero me mantiene despierta, llena de energías y abierta a mis recursos.

Una vez que nos abrimos a la intuición, sus relámpagos, generan sentimientos que no podemos ignorar. Cierta vez, cuando vivía en la zona costera de Nueva Jersey, me desperté con la abrumadora premonición de que algo terrible iba a ocurrir ese día. Le supliqué a mi marido que no fuera al trabajo e insistí en que mi hijo no fuera al colegio. Ambos pensaron que me había vuelto loca e irracional. A medida que pasaba el día, las olas golpeaban cada vez con más violencia contra los espigones, hasta que una ola gigantesca, propia de un maremoto, sumergió la ciudad. Tuvimos que abandonar la casa y el auto y caminar en medio de una nieve cegadora con el agua hasta las rodillas hasta un bar en las proximidades, mientras el ejército y los bomberos evacuaban la localidad. Este tipo de experiencias intuitivas me han sucedido con tanta frecuencia que ahora siempre atiendo mis instintos y mis sentimientos avasalladores.

La intuición ha sido el alma y el sustento de mi trabajo. No la aprendí de libros ni maestros. En realidad, di forma a mi trabajo en base a todo lo aprendido, yendo contra algunas enseñanzas y reciclando otras de manera que tuvieran sentido para mí. Al principio, mi trabajo era espontáneo y según lo que surgiera en el momento. Hacía camino al andar. Las únicas veces que me sentía incómoda con este método de trabajo era cuando alguien me preguntaba con qué me ganaba la vida. Me sentía apocada por no saber qué contestar. Sin embargo, animada por el entusiasmo de amigos y alumnos, continué inventando ejercicios para las personas con quienes trabajaba y para las situaciones con las cuales me enfrentaba. Podría haber continuado eternamente con este estilo improvisado.

Un día una joven me llamó su maestra. Le respondí que no quería ser su maestra, que ya me resultaba bastante difícil arreglar mis propias cosas. Pero ella insistió. Quería que la adiestrara para poder enseñar en la forma en que yo lo hacía. Como sabía que la

imitación es el primer paso en el viaje de autodescubrimiento espiritual, no pude rechazar su pedido.

En un comienzo me limité a lanzada de cabeza a situaciones nuevas y desafiantes, pero esto tenía un valor limitado. Ella necesitaba saber en forma explícita lo que yo sabía por intuición, y su demanda me llevó a mi siguiente nivel evolutivo. Así, ella fue tan maestra mía como yo de ella. Sus necesidades y preguntas me impulsaron a dar un salto cualitativo hacia adelante. Me enseñó a distinguir cuáles eran los temas medulares de mi trabajo, las pautas de mi improvisación, las verdades por las cuales actuaba y el método de mi locura chamánica.

Comencé a darme cuenta de que por muy fluido y adaptable que fuera, yo tenía un sistema, y que muchos de los ejercicios y experimentos que creaba y desechaba a capricho podían ser perfeccionados y utilizados por otras personas. De esta forma, los poderes sanadores del chamanismo creativo podrían ser compartidos por un círculo creciente de personas, de modo que la enseñanza no estuviera forzosamente ligada a mi presencia y personalidad. Aprendí, entonces, que podía dar con mayor libertad lo que me había sido dado con el correr de los años, posibilidad que puso en marcha mi imaginación de tal forma que he dedicado los últimos veinte a perfeccionar este método de curación chamánica, enseñándolo, representándolo, empujándolo siempre hacia nuevos territorios, pero edificándolo sobre cimientos probados a lo largo de una larga experiencia. Ahora lo escribo, con la esperanza de compartir el poder y la aventura del camino danzante con un círculo aun más amplio de personas.

IV. IMAGINACION

Bajo la guía segura de la mente intuitiva encontramos el camino desde las profundidades del caos hasta el nivel de la imaginación. La otra cara del desmoronamiento es el proceso de recomponerlo

todo. Volvemos a sistematizar, a estructurar, pero ahora la forma es una creación propia que refleja nuestra identidad, nuestra experiencia y nuestras visiones inconfundibles. La originalidad y el talento de los grandes genios creativos, llámense Picasso, Brando, Alice Walker o Robin Williams, proceden su valor para expresar lo que sentían, pensaban o hacían, en formas que reflejaran auténtica mente su yo. Todos estamos llamados a ser artistas de nuestras vidas, a crear el aporte singular que sólo nosotros podemos hacer. Nuestra admiración a los artistas debería, estimularnos, en lugar de sumirnos en el temor reverencial e impotente al que tiende nuestra cultura obsesionada por el estrellato y la televisión. Consideremos cuánta vida se va en ver actuar a otros. Nuestra cultura parece agotarse en los espectáculos deportivos, en los programas y revistas de chistes, en el estilo de vida de los "ricos y famosos", en las fantasías con el gordo de la lotería, y en toda clase de obsesiones propias de la inercia. La imaginación es el nivel en el cual nos convertimos en estrellas de nuestra propia obra, al tomarnos en serio la tarea de hacer de la vida algo especial.

La imaginación es la fuerza que hace confluir nuestras energías corporales, emocionales y mentales en una armonía dinámica al darle alas al alma. Cuando nuestra vida imaginativa es rica y generadora, nos mantenemos en contacto con los ritmos y mensajes del cuerpo; del corazón y de la mente. Ya no decimos "sí" mientras pensamos "no" y actuamos "quizás". Hacemos de nuestra vida un arte cuyo resplandor atrae a otras personas que desean vivir en plenitud. Todos tenemos capacidad para la integridad creativa, seamos zapateros o bailarines. Sólo hace falta tomar la decisión de no conformarse con nada inferior a una vida sentida, revelarnos, ser quienes somos, compartir nuestros dones.

En el plano de la imaginación el guerrero madura. Concebido en la imitación y nacido en la intuición, el yo guerrero se hace ahora cargo de nuestra vida y nos convertimos en testigos ecuanímenes de nuestro propio proceso de desarrollo, nos desapegamos de sus

diversas formas de expresión, dirigimos a los personajes que representamos en el teatro de la vida cotidiana, eliminando a los más cansados y previsibles e invirtiendo más energías en aquellos que son vitales, vivificantes y útiles. Nos identificamos con los arquetipos creativos del yo, su esencia dinámica: bailarín, cantante, poeta, actor y sanador. Y los encarnamos en los diferentes contextos y desafíos de la vida. Vivir a partir de la imaginación significa movemos con facilidad creciente a través del miedo, la ira y la tristeza, para arribar a la alegría como nuestra frecuencia emocional de base.

La imaginación supone dar forma a las intuiciones, actuar las corazonadas, llevar a la realidad nuestras visiones, enriquecer el mundo dejando en él nuestra huella. Nuestra forma de vestimos, de cocinar, de comer, de arreglar y decorar la casa, de hablar, de escribir, de pensar, todo se suma a nuestra contribución personal. Nuestra tarea sagrada consiste en expresar nuestro yo real con brillo y autenticidad. Es nuestro regalo al mundo. Cuando mis alumnos me dicen que les gustaría danzar como yo, les respondo: "Fantástico, danza como tú".

La imaginación moviliza nuestros dones naturales, es decir, aquellas cosas que hacemos bien por naturaleza. Para algunos son los negocios, para otros la enseñanza, la producción, la actuación, la pintura, el canto, el jardín, los deportes o la cocina. La forma que adopte la creación imaginativa no importa. Lo que importa es dar expresión a nuestros dones únicos y a nuestro potencial, y permitir que se manifiesten tanto en la vida interior como en la exterior. Cada día puede ser especial. Cada día nos ofrece la oportunidad de enriquecer nuestra vida y la de los demás. Alguien preguntó una vez a un aborigen huichol por qué lucía cada día sus vestiduras sagradas, a lo que contestó sorprendido: "¿Por qué no? Cada día podemos ser como dioses y realizar actos sagrados".

Nuestro destino individual es la realización de nuestros dones únicos. Cualquier cosa que anhelemos hacer con sinceridad es

aquello que estamos destinados a hacer. De acuerdo con mi experiencia, cuando las personas se conectan con su poder creador y actúan guiados por él, lo imposible se vuelve posible y no hay cabida para las neurosis. Cualesquiera sean nuestros dones, es responsabilidad y privilegio nuestro darles vida. Esto significa hacer todo lo necesario, sea estudiar o relacionarse, para darle realidad a la creación. Las circunstancias no debieran desalentarnos. Doris Lessing dijo una vez: "Sea lo que fuere que estás destinado a hacer, hazlo ya. Las condiciones son siempre imposibles".

Seamos generosos con nuestros dones. Si nos gusta escribir, no hace falta figurar en la lista de bestsellers: escribamos cartas a los amigos o poemas a la persona amada. Cantémosles a nuestros hijos. Hagamos algo para nuestra madre. Una vez que hayamos ingresado al universo de la creatividad, descubriremos qué significa vivir en el alma.

Es importante consolidar nuestra capacidad de visualizar los deseos del corazón y, por lo tanto; hacer que ocurran. Hace muchos años llegué a un punto crítico en mis relaciones con los hombres. Había tenido tres experiencias negativas, una tras otra. Le conté a mi mejor amiga que estaba harta, que ya no quería saber nada con los hombres. Ella se rió y me dijo:

-Gabrielle, ¿qué es lo que deseas? Descríbeme al hombre de tus sueños.

Creí que bromeaba, pero hablaba en serio, así que consideré la idea por primera vez. Mi primera reacción fue decir:

-No tengo ningún hombre de mis sueños.

Pero tan pronto lo dije supe que no era cierto. Y comprendí que si quería una relación durable y afectuosa, el primer paso era reconocerlo, por lo que me permití expresar lo que deseaba:

-Deseo un abogado judío, alto y con hijos, que viva en el Este, que se sienta bien consigo mismo y con su trabajo, que sea profundamente espiritual y esté cargado de poder creativo.

Luego visualicé a esta persona entrando en mi vida: un hombre alto, delgado, con un maletín. A los tres días conocí a Robert. Desde entonces estamos juntos. Lo único que hice fue detener el mundo por un momento y pensar sinceramente en lo que deseaba, poniendo algo de energía en crearlo y dándome permiso para tenerlo.

He usado mi imaginación para sanar a otras personas. Una vez fui a Arizona a visitar a una mujer hopi que fabricaba cascabeles. Necesité de todo el poder de mi intuición para encontrar su casa en las montañas, teniendo que decidir cada treinta metros qué camino tomar. Cuando llegué a la casa, la nieta lloraba de dolor con las manos sobre los oídos. Llevaba veinticuatro horas así. Instintivamente me acerqué a la pequeña de cinco años y le dije: -Voy a apoyar mi mano en tu oreja y a llevarme el dolor. Quiero que lo veas, ¿cómo es?, ¿qué forma tiene?, ¿qué color?, ¿cómo suena?, ¿cómo huele?, ¿cómo te parece que lo sentirías si lo tocaras? Ahora imagina que sale de tu oído y entra en mi mano.

La niña me observaba con grandes ojos castaños llenos de confianza. Apoyé mi mano en su oreja, la dejé allí unos minutos, luego corrí hacia la puerta, lancé el dolor afuera y la cerré. A los pocos segundos el dolor se había disipado. Su abuela, la fabricante de cascabeles, estaba de pie mostrando una gran sonrisa de oreja a oreja.

-Eso es lo que hubiera hecho mi abuelo -dijo-. Era chamán.

Poco después la habitación se llenó de gente. Alguien puso una silla en el centro, en la que cada uno se sentaba a su turno, pidiendo una curación. Dolores de cabeza, llagas, dolores de espalda... Para cada caso confié en mí misma e hice lo que me surgía naturalmente. Nunca olvidaré ese día. En él descubrí el

alcance de mis poderes sanadores al ejercerlos con personas para quienes la cura espiritual era la medicina natural.

La imaginación es poderosa. La imaginación es sanadora. Todo lo que se requiere es visualizar lo que necesite ser visualizado y luego entregarse a su creación. Puede que el resultado no sea el que esperamos, pero seguramente será el correcto.

V. INSPIRACION

La inspiración es el nivel en el cual la creación consciente cesa. Los filósofos hablan de pensamientos que surgen de ninguna parte. Los escritores se encuentran siendo instrumentos de una voz que habla a través de ellos. Los artistas hablan de ser intermediarios de visiones. Los atletas miran admirados las filmaciones de sus hazañas y no tienen idea de cómo las lograron. En la danza hay momentos en que me encuentro más allá de la autoconsciencia, incluso de la conciencia, y me fusiono con la música y el movimiento; no hay nada más que danza.

Es posible comunicar a la vida, progresivamente, este arte más allá de todo arte, más allá de toda frontera, definición e intención, más allá del punto de retorno. Energía pura, danza continua conectada a la fuerza de la vida que vibra a través de nosotros. Cuando vivimos momentos de éxtasis, sea en el juego, en la quietud, en el arte, en la sexualidad, no llegan como excepción o casualidad, sino como anticipo de aquello para lo cual vivimos. ¿Por qué no animamos a vivir cada día un poco más en éxtasis, si ya hemos tenido el valor de salir de la inercia y la imitación para llegar a la intuición y la imaginación? El éxtasis es un ideal, un objetivo, pero nada impide que sea la expectativa de cada día. Aquellos momentos en que estamos arraigados en nuestro cuerpos, en que somos puros de corazón, limpios de mente, cimentados en el alma, plenos de energía y espíritu de vida, son nuestro derecho de nacimiento. No es tan difícil detenerse y

deleitarse en el gozo .Y la maravilla de ser. Los niños lo hacen a cada rato Es un don humano tan natural que debería ocupar el centro de nuestra vida. Como Arjuna en el Bhagavad Gita, la vocación de nuestro guerrero es la quietud la perfecta paz en medio de la batalla, un no guerrero. En nuestro núcleo más profundo somos, en palabras de T.S. Eliot, "el punto de quietud del mundo que gira", el ritmo que está más allá de la quietud, el sentimiento que está más allá de la compasión, la vida más allá de la muerte, un nivel más profundo que la inspiración misma. El centro en movimiento.

En el nivel de la inspiración enriquecemos la vida con ritos propios. Sintonizamos naturalmente con los grandes mitos y símbolos. El rito y el mito se convierten en nuestro lenguaje natural. Nuestros deseos toman la forma de una oración. Como para los huichol, cada día es una ocasión sagrada. En palabras de Starhawk, autora de *The Spiral Dance*: "Los ritos y los mitos son las semillas cristalinas de las nuevas pautas que, llegada la ocasión, reconstruyen a su alrededor la cultura". Nuestros deseos, por ser puros, pueden dar vida a las cosas y conectarnos con el movimiento del universo.

En este plano comprendemos que nadie puede organizar nuestra percepción de Dios mejor que nosotros mismos. Nuestro propio sentido del rito y del teatro pueden enmarcar cada día y cada ocasión especial como una celebración del espíritu. Los rituales impregnan nuestra vida, pero ahora la liturgia proviene de nuestro interior. Nuestro cuerpo ora a su manera, nuestro altar es una fiesta de colores e imágenes cambiantes. En la meditación, en movimiento o quietud, prestamos oído a nuestro centro, al punto de quietud de nuestro mundo que gira, y recibimos iluminaciones, revelaciones energizantes, vislumbres de la unidad última. Somos oleadas de energía, partícipes en la danza cósmica, chispas en el fuego abrasador que ilumina y mueve todas las cosas. Nos entregamos a la fuerza de la vida que palpita a través de nosotros. Somos prisioneros del éxtasis.

Cada vez me atraen más la soledad y el silencio. Puedo estar sola durante días, semanas o meses y deleitarme en la exuberancia de mi ser. Puedo comulgar conmigo misma, hacer preguntas y esperar las respuestas. Pido orientación y el Universo me envía visiones. El silencio es hermano de la soledad. Practiquemos no hablar durante unas pocas horas al día. Los monjes saben algo acerca de penetrar en el sí mismo. La práctica del silencio un día a la semana resulta de enorme inspiración para la auto observación y para centrarse y cultivar una perspectiva personal. La soledad y el silencio son invocaciones a nuestro ser más profundo.

El camino danzante hacia el éxtasis es una espiral sin principio, ni fin. El movimiento que evoluciona desde la inercia y pasa por la imitación, la intuición, la imaginación y la inspiración para llegar al éxtasis es la danza siempre permanente y siempre cambiante de la vida. En la inercia nuestra plenitud está vacía, en el éxtasis nuestro vacío esta lleno.

He dedicado más de veinte años de mi vida al arte de sanar y al poder sanador del arte. El próximo recodo de mi camino como maestra es enseñar a otros a que enseñan mi versión de zen occidental. El zen oriental consiste en sentarse. El zen occidental es movimiento. Soy devota de un Dios que danza, del espíritu invisible, que da vida a todas las grandes tradiciones míticas y religiosas. Toda persona necesita danzar su danza personal con el cuerpo, el corazón, la mente, el alma y el espíritu. Todo lo demás es idolatría, nada de camino al éxtasis.

VI. LOS CAMINOS HACIA EL CENTRO

Para despertar la intuición y la imaginación, y para un mejor fluir de la inspiración en nuestras vidas, es importante aprender a relajarnos. Lo que sigue es un ejercicio de relajación muy

sencillo. Lo utilicé con mi padre durante las etapas previas a su muerte y lo utilizo a menudo con mis alumnos.

Nos recostamos en el suelo. Sentimos hundirse el peso de nuestro cuerpo. Nos entregamos, nos dejamos llevar por él. Sentimos nuestra respiración: cómo se eleva y se hunde, cómo se expande y se contrae. Oímos los latidos del corazón.

Imaginamos ahora una oleada de energía cálida y serena que penetra por los dedos de los pies y relaja todos los pequeños músculos y tendones. La sentimos circular alrededor de los tobillos y avanzar poco a poco hacia las pantorrillas... Los pies y las pantorrillas se impregnan de una sensación tibia y pesada, como si recibieran un baño de sol... Dejemos que esta energía cálida suba por las piernas y avance hacia la pelvis... Abramos la pelvis para que reciba este flujo lento de energías dulces... Todos los músculos y órganos se relajan a medida que la energía asciende por la columna, vértebra por vértebra, pasa por el plexo solar y de allí al tórax, a los hombros, baja por los brazos, llega a las manos... Cada centímetro de nuestro cuerpo se relaja tibiamente, se siente pesado... La energía fluye por el cuello, hacia la cabeza... relajando cada músculo y tendón... La sentimos en el rostro, los ojos se hunden en la cabeza, los pómulos se relajan, la mandíbula se suelta... Todo nuestro ser se inunda de este baño de energía cálida... Nos subimos a las olas de la respiración, como un surfista, hacia las profundidades de nuestro ser; inspiramos y espiramos... más profundo... más profundo... levantamos y hundimos... expandimos y contraemos... sentimos el movimiento de la vida, el espíritu que nos inunda, que alienta desde lo alto de la cabeza hasta los dedos de los pies. Todo nuestro cuerpo se llena de espíritu de vida.

Otro ejercicio, muy útil, consiste en la visualización de nuestro espíritu animal. Una práctica universal de la curación chamánica consiste en invocar un espíritu animal para que nos guíe en el camino y nos mantenga en contacto con nuestra verdadera

naturaleza. La conexión espiritual entre los seres humanos y los animales se remonta a los primeros tiempos de nuestra evolución, aunque la mayoría hayamos perdido todo sentido de vínculo vital con el mundo animal del cual formamos parte. Nuestro espíritu animal nos conecta profundamente con la tierra, a la vez que nos guía por los dominios del espíritu. Yo tengo tres espíritus animales: el lobo gris, el cuervo y el delfín. El lobo gris y el cuervo son mis guías personales; el delfín guía mi trabajo.

Puede que nuestro espíritu animal no sea nuestro animal preferido y ni siquiera uno con el cual tengamos contacto, pero, con toda seguridad, será aquel que tenga las lecciones que necesitamos aprender y que a la vez refleje aspectos de nuestra naturaleza. Cuando alguien me cuenta cuál es su espíritu animal siento una inmediata impresión de reconocimiento: "¡Ah, por supuesto!". Una de mis amigas dice ser un búho. ¡Y lo es! Se despierta por las noches, y hasta tiene un cierto parecido.

Para conectarnos con nuestro espíritu animal, primero necesitamos realizar una relajación profunda. Podemos recostarnos en el suelo con los ojos cerrados y escuchar una música serena, relajante, hipnótica. Sentimos cómo la música inunda nuestro cuerpo, tórax, hombros, brazos, manos, cuello, rostro, cabello, hasta sentirla en el vientre. Cuando la música termine, nos olvidamos de ella y contamos hacia atrás, del diez al cero.

Al llegar a cero nos imaginamos en un hermoso marco natural, en lo alto de una montaña, en una playa, en un bosque, junto a un lago o en el desierto. Dejemos que el lugar acuda solo, de manera natural, sin forzarlo. Una vez en el lugar, buscamos un sitio cómodo, nos sentamos y esperamos. Tratemos de escuchar una melodía. Podemos oírla en el viento, en las olas o en el silencio. La escuchamos, la seguimos y luego la cantamos o entonamos. La empleamos para invocar al espíritu animal. Tras haberla cantado con cuerpo y alma, con el corazón y el espíritu, nos quedamos en

silencio. Unos minutos después se hará presente nuestro espíritu animal. Lo recibimos con amor. Le preguntamos qué enseñanza nos trae. Aceptemos cualquier pensamiento o sentimiento que surja. Cuando nos parezca oportuno, dejémoslo en libertad, con la seguridad de que siempre que lo necesitemos, nos bastará con entonar, cantar o escuchar en nuestro interior la melodía, para que nuestro animal aparezca, nos guíe y nos instruya. Por ahora lo dejamos ir. Hacemos unas pocas respiraciones hondas y contamos de cero a diez. Al llegar a diez abrimos los ojos.

Una manera rápida de introducirnos en el nivel de la inspiración, en cualquier momento en que lo necesitemos y una vez que hayamos trabajado este libro a conciencia, consiste en depositar todas las dimensiones de la sanación chamánica en los ritmos. Utilizo con regularidad los ritmos para sintonizarme, centrarme y llegar al punto de quietud desde el cual emana la auténtica acción sanadora. Esta es una de las numerosas formas de hacerlo:

Escuchemos los latidos del corazón. Sintamos nuestra respiración en lo profundo, en nuestro centro. Comencemos un movimiento fluido y repetitivo. Agrandémoslo. Entreguémonos cada vez más al movimiento. Agreguémosle sonido. Dejemos que éste penetre cada vez con mayor profundidad hasta que sonido y movimiento se fusionen en una armonía dinámica. Palpemos la forma específica, los contornos de nuestro movimiento. Visualicémoslo, y luego llevemos la imagen, la energía visual, al papel, con lápiz o pincel.

Hagamos lo mismo con los ritmos staccato, caótico, lírico y quieto. Convirtamos cada una en visualización nacida de la fusión de sonido y movimiento.

Luego, expresemos cada dibujo en palabras. Sentados, esperamos que éstas acudan: contemplamos el dibujo y dejamos que nos hable. Un poema fluido. Un poema staccato. Un poema caótico. Un poema lírico. Un poema en quietud.

Ahora, nos situamos el medio de los dibujos y creamos nuestra propia fusión de movimiento, sonido y poesía. Movilizamos, cantamos y recitamos nuestra propia visión, componemos nuestra propia pieza teatral.

Nos transformamos en actores sagrados.

Otro ejercicio que suelo emplear en mis talleres a fin de sanar nuestra relación con nosotros mismo consiste en dibujar el cuerpo.

Compremos un pliego de papel manteca, lo bastante largo y ancho como para dibujar sobre él nuestro cuerpo. Nos tendemos de espaldas sobre el papel y le pedimos a alguien que trace los contornos.

Contemplemos nuestra forma. ¿Qué nos dice? ¿Qué nos pasa? Lo anotamos en algún lugar fuera del perímetro del dibujo. Contemplemos el interior de la forma. ¿Qué nos sucede? Nos sentamos, respiramos, observamos y sentimos nuestra energía. Con lápices de colores, marcadores o pinceles llenamos el cuerpo de energía, según la sintamos. Tomamos asiento nuevamente. ¿Cuál es nuestro ritmo interior? ¿Cuál es nuestra pulsación básica? ¿Qué se siente al ser nosotros? Dejemos que este sentimiento fluya: desde nuestro centro hacia el brazo, inunde la mano y se transmita por el instrumento de dibujo al papel. Nos sentamos otra vez. Contemplamos nuestro cuerpo y nuestra energía en la visualización que tenemos enfrente. ¿En qué lugar del cuerpo alojamos nuestros miedos? En mi caso particular, cuando observé el contorno de mi cuerpo y noté lo elevados y rígidos que estaban mis hombros, supe inmediatamente adónde lo alojaba y cómo vivía en un constante estado de alerta. ¿Dónde se aloja nuestra ira? ¿Dónde la tristeza? Situémoslas en el dibujo. ¿Dónde se ubica la alegría? ¿Dónde la compasión?

¿Dónde está nuestra madre en el dibujo? ¿Dónde nuestro padre? ¿De qué forma viven en nosotros? Mi madre, por ejemplo, vive en mi boca y en mis pies. Puedo sentirla en mis brazos cuando los extiendo para abrazar a alguien y en mi estómago cuando no logro digerir algo. Recordemos emociones y situémoslas en el dibujo.

¿Qué nos dice nuestra forma acerca de cómo nos sentimos con nosotros mismos? Démosle voz a la forma y escribamos unas cuantas líneas a un costado del dibujo, cerca de la cabeza. Llenemos el corazón. ¿Qué nos diría éste si pudiera hablar? Anotémoslo en el lado izquierdo del tronco. ¿Qué desean las manos, los músculos, la piel, los poros? Dejemos que hablen. Tomemos asiento al lado y dejemos que la imagen de nosotros mismos nos hable. Luego, actuemos por impulso y volquemos al papel todo lo que podamos, escribiendo hasta que no quede nada sino el aliento que entra y sale, que se eleva y se hunde. Nos contemplamos en este espejo de nosotros mismos.

Una vez que hayamos despertado y ejercitado la intuición y la imaginación, una vez que hayamos comenzado a vivir la inspiración, estaremos en condiciones de crear todo tipo de caminos para descubrir y activar la energía.

VII. LA SANACIÓN

El sentido último de la sanación chamánica consiste en obrar con el espíritu. Independientemente de sus vestiduras, rituales, instrumentos o tradición, el chamán es un trabajador del espíritu. Es la única curación de la que soy capaz. Cuando alguien me pregunta qué tipo de sanación realizo, le respondo: "Si te rompes una pierna, anda a ver al médico. Si vives en la cabeza, escindido de tu cuerpo, ahogados tus sentimientos y tu mente buena para todo excepto para lo que realmente importa, has perdido el alma. Si tu vida carece de espíritu, busca un chamán. O mejor aún, busca en tu interior tus poderes chamánicos".

Ahora somos conscientes no sólo de nuestras capacidades, sino también de nuestras debilidades y limitaciones. Todo chamán es un sanador herido. Las personas que lo tienen todo, las satisfechas por entero, jamás salen de la inercia. A nadie debe sorprender que Jesús haya dicho que es más difícil para un rico entrar en el reino de los cielos que para un camello pasar por el ojo de una aguja. Si queremos seguir el camino danzante, resulta esencial conocer nuestra pobreza y nuestra necesidad. Las heridas devastadoras de mi anorexia juvenil y más tarde mi incapacidad para la danza, resultaron decisivas en mi desarrollo. Mis heridas me inducen a la compasión por lo que otras personas atraviesan y me recuerdan sus posibilidades de hallar la plenitud mediante la adversidad.

Todos padecemos la herida de la fragmentación. Y todos podemos participar en la sanidad de la integración. La sanación es la unificación de todas nuestras fuerzas, de nuestros poderes de ser, amar, saber y ver.

Miro en el espejo y miro por la ventana. Me veo a mí misma y a las demás personas luchando por estar en nuestros cuerpos, por saber quiénes somos y qué necesitamos, por gustarnos como somos en vez de ser otra persona o estar en otro sitio. Veo nuestra incapacidad para relacionarnos, para comunicarnos con el corazón, para superar la distancia y la alienación mutuas. Veo cómo evitamos mirarnos a los ojos y cómo ignoramos las necesidades de los demás. Veo personas en busca de orientación, intentando armarse de poder personal, añorando la fuerza de ser independientes.

El sanador herido que hay en mí sabe que la curación de nuestro agotado ser proviene de nuestra capacidad volver a llenar de poder nuestro cuerpo, corazón, mente, alma y espíritu, y guiados a la unidad esencial. La sanación espiritual significa asumir la responsabilidad de ser una persona plena, de habitar un cuerpo, tener un corazón, contar con una mente, despertar el alma y abrir

el espíritu. Necesitamos obrar correctamente con el cuerpo, purificar nuestras relaciones, usar nuestra mente para la libertad creadora y no para la esclavitud, liberar el alma del ego y emprender el viaje espiritual. Una persona íntegra es una persona inspirada. Una persona que encarna el espíritu.

La enfermedad es inercia. La sanidad es movimiento. La tarea chamánica es la danza desde adentro. Si ponemos el cuerpo en movimiento, nos transformaremos. Estamos hechos para el movimiento: del fluido al staccato, del caos al lírico, y de regreso a la quietud de la cual procede todo movimiento.

Si permitimos que nuestro corazón se mueva, que se abra al riesgo y a la aventura de los sentimientos, y dejamos que estos, cumplan su tarea hasta completarse, nos transformaremos. Las lágrimas transmutan en sonrisas, la ira en abrazos.

Si liberamos la mente para vivenciar y completar cada ciclo de la vida, si integramos sus enseñanzas y tareas, nos transformaremos. Es cuando dejamos de movernos a través de la vida cuando nos quedamos atascados, fuera de lugar, reaccionando a situaciones adultas con emociones infantiles. Completar nuestro movimiento a través de la vida nos hace plenos.

Si despertamos el alma, nos transformaremos. Démosles trabajo a nuestros personajes. Observémonos actuarlos. Dominémoslos, y seremos libres para ser, sentir, pensar y actuar como el yo único e irrepetible que somos.

El espíritu en movimiento sana, expande y envuelve nuestro cuerpo por dentro y por fuera. Nos conduce en movimiento a través de todos los niveles de la conciencia, de la inercia al éxtasis. Si nos abrimos al espíritu, seremos transformados.

El movimiento es mi camino y mi metáfora. Si permitimos que una ola de energía se complete, producirá una nueva ola. En

realidad, eso es todo lo que sé. Cabalgar estas oleadas de energía significa unirse a la danza cósmica del amor que, en palabras de Dante, "mueve el sol y las estrellas".

Epílogo

En el punto de quietud
del mundo que gira
está la danza.

Y sin ese punto,
el punto de quietud,
no habría danza,
y sólo hay danza.

T.S. Elliot ⁽¹⁹⁾

MI VIDA HA SIDO UNA BÚSQUEDA del punto de quietud, del Desierto de Plata, del lugar de la verdadera sanación. He buscado despertar y nutrir mis instintos sagrados, y aliento a los demás a que hagan lo mismo. No es mero egoísmo, sino un medio de transformación, para nosotros y para el mundo. La inconsciencia es una enfermedad que afecta a nuestro planeta.

Imaginemos las posibilidades de autodestrucción de una comunidad, sea una familia, una sociedad o el mundo, que carece de instinto maternal, donde las personas traten al cuerpo planetario con tan poco respeto como tratan al suyo. Imaginemos la alienación que padecería una comunidad carente de instinto paternal, en la que las personas se relacionaran sólo superficialmente y no supieran ver las verdaderas necesidades y dones de los demás, una nación entera de personas cantando "primero yo". Imaginemos el conformismo y la represión de una comunidad carente de instintos internos; la desarmonía y la guerra por falta de instintos fraternos; el materialismo y la falta de valores trascendentes donde no hay instinto por lo eterno.

¿Nos suena conocido? ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Qué podemos cambiar? En realidad, sólo a nosotros mismos, y la evolución de nuestra conciencia es una parte fundamental del holograma de la existencia, de la unidad de todas las cosas, de nuestra realidad indivisible.

El movimiento es camino transformador. De acuerdo con mi experiencia, si ponemos nuestra psiquis en movimiento, ésta sanará sola. El enemigo es la inercia, trátese de la energía en el cuerpo, de muros alrededor del corazón o actitudes mentales rígidas. El movimiento es el remedio.

Los mapas que ofrezco son sólo guías para nuestro viaje a través del territorio de la psiquis; los mapas no son el territorio. No tienen más valor que el de ser una ayuda para el viaje por los misterios de un yo siempre cambiante. Somos nosotros quienes

emprendemos el viaje chamánico. Nuestro viaje no será igual al de nadie más. Y si nosotros no emprendemos nuestro viaje, nadie lo hará en nuestro lugar.

Cada uno de nosotros tiene el poder y la responsabilidad de curarse a sí mismo, de ser su propio chamán sanador. Despertar nuestros poderes chamánicos innatos, los poderes de ser, amar, saber, ver y sanar, supone un trabajo continuo en todos los niveles y dimensiones de nuestro ser. Explorar toda la gama de condicionamientos y nuestro ego, avanzar a través de los niveles de energía del espíritu, todas éstas son actividades que hemos de integrar en nuestra vida cotidiana.

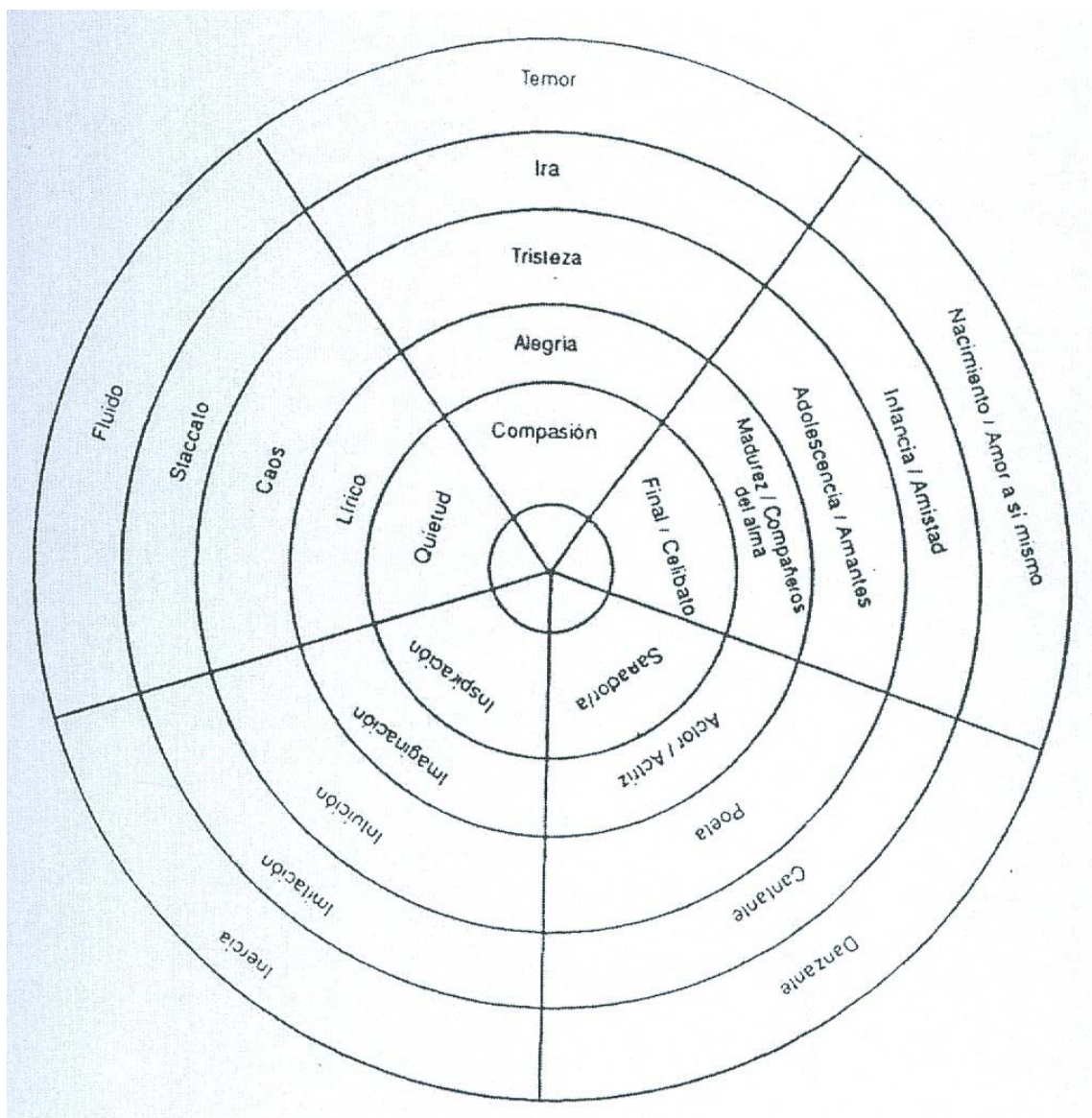
Cuando trabajemos con los mapas de este libro, investiguemos las formas en que se superponen y conectan. Cuanto más trabajemos con ellos, más profundamente penetraremos en el tejido de la psiquis. Me interesa la inercia y me interesa el miedo, pero más me interesa cómo se interrelacionan, de qué manera el temor genera inercia, la tristeza se relaciona con la adolescencia, la falta de madre equivale a miedo o el lirismo se equipara a la alegría.

El camino al yo no es una línea recta. Es un continuo de círculos, ciclos y ondas interconectadas. Los ritmos se conectan a los sentimientos que se conectan a las oleadas sexuales que se conectan a los ciclos de la vida que se conectan a los arquetipos que se conectan a los niveles de conciencia. Ser se conecta con nacer, se conecta con la madre, se conecta con el cuerpo, se conecta con el miedo, se conecta con la inercia, se conecta con el fluir. Del mismo modo sucede con la muerte, el universo, el espíritu, la quietud, la compasión, la inspiración, el celibato y la sanación.

Todas estas energías convergen en nosotros. En nuestro centro más profundo, somos el punto de quietud. somos el ritmo más allá de la quietud, el sentimiento más allá de la compasión, la energía

sexual más allá del celibato, la fuerza de vida más allá de la muerte, la vibración más allá de la inspiración.

Somos el centro en movimiento.



Índice

Prefacio.....	4
Agradecimientos.....	5
Prólogo.....	9
Prólogo de la autora a la segunda edición.....	10
1. Liberar el cuerpo: El poder de ser.....	40
-Los cinco ritmos sagrados.....	43
-Practicar los ritmos.....	46
-Masaje rítmico	54
-Los ritmos de la sexualidad.....	62
-Los cinco ciclos del desarrollo sexual.....	66
2. Expresar el corazón: El poder de amar.....	75
-Mapa de las emociones.....	80
-La canción del corazón	96
-Descubrimiento del yo emocional	100
-El pulso del amor.....	103
3. Vaciar la mente: El poder de saber.....	106
-Descubrimiento de la mente	108
-Los cinco maestros sagrados en el viaje de la vida....	111
-Escribir la propia historia	115
-El ciclo del nacimiento	117
-El ciclo de la infancia	127
-El ciclo de la adolescencia	139
-El reto supremo: El ciclo de la madurez	147
-El ciclo final	153
4. Despertar el alma: El poder de ver.....	166
-El alma y el poder de ver	167
-El yo y el ego	171
-Personajes del teatro del ego	173
-Actuar el alma	195
5. Encarnar el espíritu: El poder de sanar	198
-Inercia	203
-Imitación	206
-Intuición	211

-Imaginación	218
-Inspiración	223
-Los caminos hacia el centro	225
-La sanación	230
Epílogo	234

**«La energía se mueve en ondas.
Las ondas, en formas. Las formas,
en ritmos. El ser humano es sólo
eso: energía, ondas, formas y ritmo.
Nada más. Nada menos. Una danza.»**

Gabrielle Roth

Mediante la magia del ritmo, los chamanes acceden a otros niveles de realidad, en profunda comunión con la energía que fluye en toda vida. Gabrielle Roth, que ha dedicado la vida a investigar formas de transformación a través del proceso creativo, ha adaptado ese conocimiento ancestral al mundo de hoy. Utilizando el baile, la canción, la poesía, la meditación y el rito, te ayuda a despertar tus poderes chamánicos latentes y a incorporarlos a tu vida contemporánea y urbana.

Mapas para el éxtasis te enseña a conectar con ese saber primordial donde la vida se experimenta en toda su plenitud. A través de una vivencia íntima de la música y el ritual, accederás a un estado de conciencia mágico, previo al intelecto, donde la sanación y una absoluta transformación son posibles. Un clásico de la literatura de crecimiento personal que Ediciones Urano recupera a petición de los lectores.

www.uranovintage.com

