

**BRIAN  
WEISS**

best  
seller

*Autor de Muchas vidas, muchos maestros*

Muchos cuerpos,  
una misma alma

*El poder sanador de una nueva terapia  
que nos abre hacia las vidas futuras*



Muchos cuerpos, una misma alma

---

**BRIAN WEISS**



Título original: Same Soul, Many Bodies

Traducción: Carlos Mayor

Primera edición: enero 2011

© 2004 by Weiss Family Limited Partnership 1, LLP

© Ediciones B, S.A., 2010

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona  
(España)

[www.edicionesb.com](http://www.edicionesb.com)

ISBN: 978-84-666-4590-4

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Una única alma existe en muchos cuerpos.

Plotino

# Contenido

NOTA DEL AUTOR

PRÓLOGO

1 LA INMORTALIDAD

2 GEORGE: EL CONTROL DE LA IRA

3 VICTORIA, EVELYN Y MICHELLE: LA SALUD

4 SAMANTHA Y MAX: LA EMPATÍA

5 HUGH Y CHITRA: LA COMPASIÓN

6 PAUL: LA PACIENCIA Y LA COMPRENSIÓN

7 AMY, JOYCE, ROBERTA Y ANNE: LA NO VIOLENCIA

8 BRUCE: LAS RELACIONES PERSONALES

9 PATRICK: LA SEGURIDAD

10 JOHN: EL LIBRE ALBEDRÍO Y EL DESTINO

11 LA CONTEMPLACIÓN Y LA MEDITACIÓN

12 DAVID: LA ESPIRITUALIDAD

13 JENNIFER Y CRISTINA: EL AMOR

14 GARY: EL FUTURO

AGRADECIMIENTOS

-----

[ACERCA DEL AUTOR](#)

## NOTA DEL AUTOR

En este libro no he reproducido de forma literal las sesiones mantenidas con mis pacientes, como hacía anteriormente, ya que varios de ellos han sido reconocidos debido a que sólo cambié sus nombres. En esta ocasión me he tomado la libertad de alterar ocupaciones y profesiones, datos geográficos (ciudades, calles, etcétera) u otra información que pudiera servir para identificarles. También he modificado ligeramente el diálogo entre médico y paciente por motivos de confidencialidad. No obstante, lo que he escrito es totalmente fiel a las conversaciones mantenidas.

Sin duda, el lector podrá detectar algunos anacronismos en el diálogo, como sucedió con determinados críticos en mis anteriores libros. Para ellos, por ejemplo, la fecha de antes de Cristo que Catherine menciona en *Muchas vidas*, muchos maestros deja la historia sin efecto; sin embargo, para los escépticos, esta «prueba de inverosimilitud» era un detalle que no les dejaba ver el bosque. Se explica fácilmente: todos los recuerdos de mis pacientes han

recuerdos de los recuerdos de mis padres han  
pasado por el filtro de las mentes del siglo xx; son  
conscientes del presente, aunque sus recuerdos  
procedan del pasado o, en el caso de este libro, del  
futuro.



## PRÓLOGO

En los últimos tiempos, he visitado repetidamente un lugar al que antes había ido en contadas ocasiones: el futuro.

Cuando Catherine acudió a mí como paciente psiquiátrica hace veinticuatro años, recordó con asombrosa precisión las vidas anteriores que había llevado en épocas tan distantes entre sí como el segundo milenio antes de Cristo y mediados del siglo xx, y con ello cambió mi vida para siempre. Yo era psiquiatra, un científico formado en Yale y Columbia; entonces me topé con una mujer que me hablaba con todo lujo de detalles de experiencias vividas siglos atrás que no podía haber conocido en esta vida y, ayudado por otros expertos, logré darles validez. En mi «ciencia» no había nada que pudiera explicarlo. Lo único que sabía era que ella me contaba lo que realmente había visto y sentido.

A medida que avanzaba la terapia, Catherine iba recordando lecciones de los sabios (guías o espíritus incorpóreos poseedores de una gran erudición que la rodeaban cuando estaba ausente de su cuerpo).

enseñanzas que desde entonces han sido trascendentales en mi pensamiento y han gobernado mi conducta. Catherine podía adentrarse tanto en el pasado y había tenido experiencias tan trascendentes que, al escucharla, me sentía envuelto en una especie de magia, en cierto misterio. Me hablaba de reinos de cuya existencia yo jamás había tenido noticia. Me llenaba de júbilo, de asombro... y de miedo. ¿Quién iba a creerme? Para empezar, ¿me lo creía yo mismo? ¿Acaso estaba loco? Parecía un chiquillo dueño de un secreto cuya revelación iba a cambiar para siempre la concepción de la vida y, pese a ello, imaginaba que nadie me creería. Tardé cuatro años en reunir el valor necesario para escribir sobre los viajes de Catherine y sobre los míos propios en *Muchas vidas, muchos maestros*. Temía que fuera a suponer mi expulsión del colectivo psiquiátrico, pero, al mismo tiempo, estaba cada vez más convencido de que lo que escribía era cierto.

En los años transcurridos desde entonces, mi certeza se ha visto reforzada y muchos otros, pacientes y terapeutas, han reconocido que mis descubrimientos son válidos. A estas alturas ya he ayudado a más de cuatro mil pacientes haciéndoles retroceder mediante hipnosis a sus vidas pasadas, por lo que mi sensación inicial de sorpresa ante la existencia de la reencarnación (por no decir la fascinación que me

reencarnación (por no decir, la fasciación que me produjo el descubrimiento) ha ido desapareciendo. Pero ahora algo vuelve a sorprenderme y, por ello, me siento muy motivado: ahora puedo transportar a mis pacientes al futuro y, además, verlo con ellos.

De hecho, una vez intenté llevar a Catherine al futuro, pero no me habló del suyo, sino del mío, y vio mi muerte con claridad (lo cual fue, como mínimo, inquietante).

—Cuando concluya tu labor terminará tu vida —me aseguró—, pero para eso falta mucho tiempo. Mucho.

Luego pasó a otro nivel y ya no descubrí nada más. Meses después, le pregunté si podíamos volver a adentrarnos en el futuro. En aquella ocasión, yo hablaba directamente con los sabios, además de con el subconsciente de Catherine, y fueron ellos los que respondieron:

—No está permitido.

Quizá ver el futuro la habría asustado demasiado. O quizá no era buen momento. Yo era joven y, probablemente, no habría reaccionado con tanta competencia como ahora ante los extraordinarios peligros que plantean las progresiones.

Para empezar, la progresión hacia el futuro resulta más difícil para el terapeuta que el retroceso al pasado, ya que el futuro aún no ha sucedido. ¿Y si lo que experimenta el paciente es fantasía, y no realidad?

¿Cómo comprobarlo? No podemos. Cuando regresamos a vidas anteriores sabemos que los hechos ya han sucedido y que, en muchos casos, pueden demostrarse, pero supongamos que una mujer en edad fértil ve que el mundo será destruido dentro de veinte años. «No pienso traer a un hijo a este mundo —se dice—. Moriría demasiado pronto.» ¿Quién puede asegurar que su visión es real? ¿Y que su decisión ha sido lógica? Tendría que ser una persona muy madura para comprender que lo que había visto podría ser una distorsión, una fantasía, una metáfora, un simbolismo, el futuro verdadero o quizás una mezcla de todas esas cosas. ¿Y qué sucedería si una persona viera su muerte dentro de dos años, pongamos que por culpa de un conductor ebrio? ¿Se alarmaría? ¿Dejaría de conducir? ¿Provocarían esa visión ataques de ansiedad? «No —me dije entonces—. Vamos a dejarlo.» Empezaron a preocuparme los vaticinios que acarreaban su propio cumplimiento y la inestabilidad de las personas. El riesgo de que alguien actuara movido por ideas erróneas era demasiado grande.

Sin embargo, en los veinticuatro años transcurridos desde lo de Catherine, algunos de mis pacientes se han adentrado en el futuro de forma espontánea, a menudo hacia el final de su terapia. Si confiaba en que fueran capaces de comprender que lo que presenciaban podría ser una fantasía, les animaba a

continuar.

—Se trata de crecer y experimentar —les decía—, buscar una ayuda para tomar decisiones correctas y sensatas en el presente; pero vamos a evitar cualquier recuerdo (¡sí, recuerdos del futuro!), cualquier visión, cualquier conexión que tenga que ver con escenas de muerte o de enfermedades graves. Esto es sólo para aprender.

Y eso era precisamente lo que hacían sus mentes. El valor terapéutico era considerable. Comprobé que esos pacientes tomaban decisiones más sensatas y elegían mejor. Podían analizar una bifurcación en un futuro cercano y decirse: «¿Qué sucederá si tomo este camino? ¿Sería mejor tomar el otro?» Y, a veces, sus futuros se hacían realidad.

Algunas de las personas que recurren a mí describen acontecimientos precognitivos (es decir, saben qué va a suceder antes de que suceda). Quienes investigan las experiencias de muerte cercana escriben sobre ello; es un concepto que se remonta a tiempos prebíblicos. Pensemos en Casandra, que podía predecir el futuro con exactitud, pero a la que nadie creía.

La experiencia de una de mis pacientes demuestra la fuerza y los peligros de la precognición. Empezó a soñar con el futuro y, a menudo, lo que soñaba acababa cumpliéndose. En el sueño que la hizo acudir

acababa cumpliéndose. En el sueño que la hizo acudir a mi consulta, su hijo sufría un terrible accidente de tráfico. Era «real», me decía. Lo había visto con claridad y la aterraba la idea de que su hijo pudiera morir así. No obstante, el hombre del sueño tenía el pelo cano, y su hijo era un joven moreno de veinticinco años.

—Mire —le contesté, presa de una repentina inspiración, mientras pensaba en Catherine, convencido de que mi consejo era acertado—, sé que muchos de sus sueños se han hecho realidad, pero no por ello tiene que cumplirse éste. Hay espíritus que pueden intervenir (llámelos ángeles, guardianes, guías, Dios; son energías más elevadas, conciencias superiores que nos rodean). En términos religiosos, esto se denomina «gracia», la intervención de un ser divino. Rece, envíe luz, haga lo que pueda a su manera.

Tomó mis palabras al pie de la letra y rezó, meditó, pidió un deseo, revisualizó. Pero, aun así, el accidente sobrevino.

Sin embargo, no fue mortal. No había por qué haberse alarmado. Sí, su hijo sufrió heridas en la cabeza, pero enseguida se hizo patente que no había lesiones graves. No obstante, el accidente le resultó traumático desde el punto de vista emocional, ya que, cuando los médicos retiraron los vendajes del cráneo,

comprobaron que se le había encanecido el pelo.

Hasta hace unos meses, en las contadas ocasiones en que hacía progresar a mis pacientes hacia el futuro, procuraba no salir de sus propias vidas. Sólo hacía progresiones cuando creía que el paciente tenía la fortaleza psicológica necesaria para soportarlas y, muchas veces, me quedaban tantas dudas como a ellos sobre el sentido de las escenas que evocaban.

Sin embargo, la primavera pasada algo cambió mientras daba una serie de talleres a bordo de un crucero. En esas sesiones suelo hipnotizar en grupo a los asistentes para transportarlos a una vida anterior y después de vuelta al presente. Algunos retroceden en el tiempo, otros se duermen y otros se quedan como estaban, sin llegar a ser hipnotizados. En aquella ocasión, uno de los presentes (Walter, un hombre adinerado, un genio del software) hizo una progresión por sí mismo. Y no se quedó en su propia vida, isino que avanzó un milenio!

Walter traspasó unas nubes oscuras y se encontró en un mundo nuevo. Había algunas zonas (por ejemplo, Oriente Próximo o el norte de África) «prohibidas», tal vez debido a la radiación o a una epidemia, pero el resto del mundo era precioso. Lo habitaban muchas menos personas, quizá por una

catástrofe nuclear, o por una plaga, o porque había descendido la tasa de fertilidad. Walter se quedó en el campo, así que no pudo decir nada de las ciudades, pero la gente estaba a gusto, contenta, incluso feliz; decía que no tenía palabras para describir su estado con precisión. Lo que había provocado el descenso de población había sucedido hacía mucho tiempo, y lo que él vio resultaba idílico. No estaba seguro de la fecha, pero sí de que habían pasado más de mil años desde la actualidad.

La experiencia le ayudó emocionalmente. Era lo bastante rico para soñar con la idea de cambiar el mundo, pero, en aquel momento, comprendió que eso no está en la mano de ningún hombre. «Hay demasiados políticos —decía—, que no están abiertos a conceptos como el amor al prójimo o la responsabilidad planetaria.» Lo que de verdad importaba era el propósito de trabajar por un mundo mejor, además de los actos benéficos que él pudiera hacer en persona. Cuando regresó a esta vida, se sentía algo triste, posiblemente porque ya no estaba en aquel futuro paradisíaco, o tal vez le apenaba la calamidad que se cernía sobre nosotros y, hasta cierto punto, intuía que era algo inevitable, como nos sucede a casi todos.

Una vez despierto, describió las escenas gráficas e impactantes que había visto, las sensaciones y los



sentimientos que había experimentado, uno de los motivos por los que no creo que todo sea producto de su imaginación. Sin embargo, su entusiasmo no se acercaba ni mucho menos al que sentía yo: por fin era consciente de las repercusiones. Había descubierto que pasado, presente y futuro forman un todo, y que lo que suceda en el futuro puede influir en el pasado, del mismo modo que el pasado repercute en el futuro. Aquella noche escribí lo siguiente: «Podemos adentrarnos en el futuro si lo hacemos con prudencia. El futuro, sea cercano, sea lejano, puede servirnos de guía; puede retroalimentar el presente para instigarnos ahora a elegir mejor y decidir mejor. Podemos cambiar lo que hacemos hoy en función de lo que nos diga el mañana. Y eso altera nuestros futuros, que toman una dirección más positiva.»

¡Piensen en lo que ello implica! Del mismo modo que hemos tenido un número limitado de vidas pasadas, tendremos una cantidad finita de vidas futuras. Conocer lo que ya ha sucedido y lo que va a suceder puede permitirnos determinar el futuro del mundo y también nuestros propios futuros. Esto enlaza con el antiguo concepto de karma: se cosecha lo que se siembra. Si plantamos mejores semillas, si mejoramos los cultivos, si hacemos mejores acciones, nos veremos recompensados en las recolecciones futuras.

futuras.

Desde entonces, he progresado a muchas otras personas. Algunas han avanzado en sus propias vidas, otras en el futuro del planeta. La ciencia ficción, el cumplimiento de los deseos y la imaginación: todos ellos son explicaciones factibles para lo que han visto mis pacientes, aunque también cabe la posibilidad de que en verdad hayan estado allí. Quizá la gran lección que puedo extraer de esta vida es qué nos reserva el futuro y cómo podemos influir todos en él. Dicha información (al menos la que poseo en este momento) influirá en mis próximas vidas, y en las de ustedes, al realizar nuestro viaje rumbo a la inmortalidad.

La flexibilidad del futuro y nuestra presencia en él son los conceptos que se tratan en este libro. La compasión, la empatía, la no violencia, la paciencia y la espiritualidad son lecciones vitales que todos debemos aprender. En esta obra voy a mostrarles, con los ejemplos de algunos de mis pacientes más destacables, por qué son tan importantes, y también voy a añadir algunos ejercicios sencillos para empezar a enseñarles cómo interiorizarlas a lo largo de su existencia. Puede que algunos de ustedes lleguen a experimentar regresiones, pero no se desanimen si no es así, ya que, si aprenden estas lecciones, esta vida y las que lleven en el futuro serán más felices, más fáciles y más ricas desde el punto de vista emocional, y

se sentirán más realizados. Es más, si todos nosotros logramos interiorizar esas enseñanzas, el futuro en sí será mejor para la humanidad como colectivo, ya que, seamos o no conscientes de ello, todos luchamos para alcanzar el objetivo final, que es el Amor con mayúscula.

# 1

## LA INMORTALIDAD

Todos somos inmortales.

No me refiero simplemente a que, antes de morir, transmitimos nuestros genes, nuestras convicciones, nuestras peculiaridades y nuestras costumbres a nuestros hijos, y ellos, a su vez, a los suyos; aunque, desde luego, esto es así. Tampoco me refiero a que nuestros logros (la obra de arte, el invento para la confección de zapatos, la idea revolucionaria, la receta para hacer tarta de arándanos) nos sobreviven, aunque, desde luego, esto también es así. Lo que quiero decir es que la parte más importante del ser humano, el alma, vive eternamente.

Sigmund Freud afirmó que la mente funcionaba en distintos niveles. Entre ellos, está lo que él denominó el inconsciente, del que, como su propio nombre indica, no somos conscientes, y que almacena toda nuestra experiencia y nos empuja a actuar como actuamos, a pensar como pensamos, a responder como respondemos y a sentir como sentimos. Freud

comprobó que sólo si accedemos al inconsciente podemos descubrir quiénes somos para, con ello, alcanzar la curación. Hay quien ha escrito que eso es precisamente el alma, el inconsciente de Freud. Y en mi trabajo de regresión, y últimamente de progresión, de pacientes a sus vidas pasadas y futuras para que puedan curarse con más facilidad, esto es también lo que veo: el funcionamiento del alma inmortal.

Creo que todos poseemos un alma que existe después de la muerte del cuerpo físico y que regresa una y otra vez a otros cuerpos en un intento progresivo de alcanzar un plano superior. (Una de las preguntas que surgen con frecuencia es: «¿De dónde salen las almas, si ahora hay mucha más gente que cuando se creó el mundo?» Una respuesta sería que hay numerosas dimensiones en las que viven las almas, que no sólo existen en la Tierra; si la población del planeta se reduce en el futuro, las almas pasarán a otras esferas.) Esto no puede demostrarse de forma empírica; el alma no tiene ADN o, al menos, no tiene un ADN físico como el que describieron Crick y Watson. Sin embargo, los casos de los que se tiene conocimiento son abrumadores y, para mí, sin lugar a dudas, concluyentes. Lo he visto casi todos los días desde que Catherine me llevó con ella hasta momentos del pasado tan dispares como la Arabia del año 1863 antes de Cristo o la España de 1756.

Por ejemplo, tenemos a Elizabeth y a Pedro (Lazos de amor), que se habían amado en vidas anteriores y se reencontraron en la presente; a Linda (A través del tiempo), guillotínada en Escocia, casada en Italia siglos después con el que ha sido su abuelo en esta vida, y anciana más tarde en Holanda, rodeada por su extensa y querida familia; a Dan, y a Laura y a Hope (Los mensajes de los sabios ), y a unos cuatro mil más (sobre algunos he escrito, sobre muchos, no) cuyas almas han recorrido vidas pasadas y han llevado consigo su parte inmortal hasta el presente.

(Algunos de esos pacientes recordaban idiomas que habían hablado en vidas anteriores y que en ésta jamás habían aprendido o estudiado, un fenómeno conocido como xenoglosia que supone una «prueba» importante de que lo que relataban era cierto.)

Cuando mis pacientes se veían en otras vidas, los traumas que les habían conducido hasta mí quedaban mitigados y, en algunos casos, llegaban a desaparecer. Ése es, pues, uno de los propósitos fundamentales del alma: progresar hacia la curación.

Si fuera yo el único que hubiera visto esos casos, el lector tendría razón al creer que sufro alucinaciones o que he perdido el juicio; pero no: hace miles de años que los budistas y los hindúes acumulan casos sobre vidas pasadas, la reencarnación se mencionaba en el Nuevo Testamento hasta tiempos de Constantino.

nuevo testamento hasta tiempos de Constantino, cuando los romanos la censuraron, y hasta es posible que el propio Jesús creyera en ella, ya que preguntó a los apóstoles si reconocían en san Juan Bautista al profeta Elías, que había vivido novecientos años antes, resucitado. De hecho, se trata de un principio esencial del misticismo judío; en algunas sectas se enseñaba de forma habitual hasta principios del siglo XIX.

Cientos de terapeutas han grabado miles de sesiones sobre vidas pasadas, y muchas de las experiencias de sus pacientes se han comprobado. Yo mismo he verificado detalles y hechos concretos de los recuerdos de vidas anteriores de Catherine y otros pacientes, información precisa que resulta imposible atribuir a la «falsa memoria» o a la fantasía. Ya no dudo de que la reencarnación es real. Nuestras almas han vivido antes y volverán a vivir. Ésa es nuestra inmortalidad.

Justo antes de morir, el alma, esa parte del ser que es consciente cuando abandona el cuerpo, se detiene durante un instante, flotando en el aire. En ese estado, puede diferenciar el color, escuchar voces, identificar objetos y repasar la vida que acaba de dejar atrás. Ese fenómeno se conoce como «experiencia extracorporal» y se ha documentado en miles de ocasiones; son especialmente conocidas las cosas de Elizabeth Kubler-

especialmente conocidos los casos de Elizabeth Kubler-Ross y Raymond Moody. Todos lo experimentamos al morir, pero son pocos los que han regresado a la vida presente para contarlo.

Uno de esos casos me lo relató (y yo lo mencioné brevemente en *Lazos de amor*) no la propia paciente, sino su cardiólogo del Centro Médico Monte Sinaí de Miami, un científico, un hombre muy académico y con los pies en el suelo. La enferma, una anciana diabética, estaba ingresada para hacerse unas pruebas cuando sufrió un paro cardíaco (sencillamente, el corazón dejó de latir) y entró en coma. Los médicos no eran nada optimistas, pero aun así se esforzaron denodadamente por revivirla y llamaron a su cardiólogo para que les ayudara. El especialista entró corriendo en la UCI y se le cayó un bolígrafo de oro de aspecto bastante inusual, que fue rodando por toda la habitación hasta detenerse bajo una ventana. Durante una corta pausa en el proceso de reanimación lo recogió.

Según contó la mujer, mientras el equipo médico intentaba salvarla, salió flotando de su cuerpo y contempló toda la escena desde un punto situado sobre el carrito de las medicinas, cerca de la ventana. Naturalmente, lo observaba todo con detenimiento, porque veía que los médicos intentaban salvarle la vida. Estaba deseando llamarles, decirles que se encontraba bien y que no tenían que trabajar con tanta



desesperación, pero sabía que no la oirían; cuando intentó darle un golpecito en el hombro a su cardiólogo para reconfortarlo, lo atravesó con la mano y no sintió nada. Veía todo lo que sucedía en torno a su cuerpo, oía todo lo que decían los médicos y, sin embargo, por mucho que lo intentara, no conseguía que la escucharan.

Los esfuerzos de los doctores surtieron efecto. La mujer regresó a la vida.

—He seguido todo el proceso —le dijo a su cardiólogo, que se quedó atónito.

—No puede ser. Estaba inconsciente. ¡Estaba en coma!

—El bolígrafo que se le ha caído es muy bonito —replicó ella—. Debe de ser muy caro.

—¿Lo ha visto?

—Acabo de decírselo —respondió, y pasó a describir el bolígrafo, la ropa de los médicos y las enfermeras, la sucesión de gente que había entrado y salido de la UCI y lo que había hecho cada uno, cosas que no podría haber sabido alguien que no hubiera estado presente.

El cardiólogo seguía impresionado pasados unos días, cuando me lo contó. Me confirmó que todo lo que había dicho la anciana había sucedido realmente y que sus descripciones habían sido del todo exactas. Sin embarco, no cabía duda de que había estado

inconsciente; es más, ¡hacia más de cinco años que había perdido la vista! La que veía era su alma, no su cuerpo.

Desde entonces, ese mismo cardiólogo me ha hablado de varios pacientes que, antes de morir, habían visto a personas conocidas y fallecidas hacía mucho tiempo que los esperaban para acompañarlos al otro lado. Se trataba de enfermos que no tomaban ningún tipo de medicación y que, por lo tanto, estaban lúcidos. Uno contó que su abuela esperaba sentada tranquilamente en una silla de la habitación del hospital a que llegara la hora de su nieto. Otra recibió la visita de su hijo, que había muerto de niño. El cardiólogo observó que, entre sus pacientes, la muerte se afrontaba con calma, con serenidad. Aprendió a decirles: «Me interesa mucho lo que usted sienta y experimente. Por muy extraño que le parezca, no se preocupe, puede hablar conmigo.» Cuando se lo contaban, perdían el miedo a la muerte.

Lo más habitual es que las personas que pasan por una reanimación afirmen haber visto luz, por lo general dorada y a lo lejos, como si estuviera al final de un túnel. Nancy Snyderman, una doctora que trabaja como periodista especializada en temas médicos para la cadena televisiva ABC, me permitió hacerle una regresión como demostración y describió su vida como granjera en las grandes llanuras de

su vida como granjera en las grandes llanuras de Estados Unidos en el siglo XIX. Al final de su larga existencia, quedó flotando por encima de su cuerpo, observándolo a distancia. Luego tuvo la sensación de que la llamaba una luz, en su caso azul, y de que cada vez se alejaba más de su cuerpo para acercarse a una nueva vida, una vida que aún no estaba clara. Se trata de una típica experiencia de muerte cercana, casi un relato de manual, aunque con una salvedad: Nancy relataba la experiencia de alguien (ella misma en otra vida) que llevaba más de cien años muerto.

¿Adónde se dirige el alma tras abandonar el cuerpo? No estoy seguro; puede que no exista la palabra adecuada para designar ese lugar. Yo digo que es otra dimensión, un estado de conciencia superior. Está claro que el alma existe fuera del cuerpo físico y que establece conexiones no sólo con las demás vidas de la persona que acaba de abandonar, sino con todas las demás almas. Morimos físicamente, pero esa parte de nuestro ser es indestructible e inmortal. El alma es eterna. Probablemente, en el fondo, exista sólo un alma, una energía. Mucha gente lo llama Dios; otros, amor. Pero tampoco es el nombre lo que importa.

Yo entiendo el alma como una entidad energética que se fusiona con la energía universal y que después

vuelve a separarse, intacta, al regresar a una nueva vida. Antes de fundirse con el alma única, contempla desde lo alto el cuerpo que acaba de abandonar y hace lo que yo denomino una evaluación vital, un repaso de la vida que acaba de abandonar. La evaluación se realiza con espíritu de bondad afectuosa y cariño. No se trata de castigar, sino de aprender.

El alma registra las experiencias. Siente el aprecio y la gratitud de todas aquellas personas a las que uno ha ayudado en la vida, y de todos aquellos seres a los que ha amado, con más intensidad ahora que ha abandonado el cuerpo. Del mismo modo, siente el dolor, la rabia y la desesperación de todos aquellos a los que ha hecho daño o traicionado, también de manera acentuada. Así, el alma aprende a no hacer cosas perjudiciales y a ser compasiva.

Una vez terminada la evaluación, el alma parece alejarse más del cuerpo y a menudo encuentra la hermosa luz, como hizo la antepasada de Nancy Snyderman, aunque puede que no suceda de inmediato; pero no importa, la luz siempre está ahí. A veces hay otras almas (llamémoslas sabios, maestros o guías) que son muy experimentadas y que la ayudan en su viaje hasta el alma única. En un nivel determinado, se funde con la luz, pero sin perder la conciencia, para poder seguir aprendiendo al otro lado (al final del viaje inmortal, la fusión será completa), y

ese proceso va acompañado de una indescriptible sensación de felicidad y del conocimiento de que sigue individualizada, con lecciones que aprender, tanto en la Tierra como al otro lado. Al final (el tiempo transcurrido varía), el alma decide regresar a otro cuerpo y, cuando se reencarna, pierde la sensación de estar fusionada. Hay quien cree que la separación de esa gloria, de esa dicha que surge de la fusión de luz y energía, produce un hondo pesar, y puede que así sea.

En la Tierra, en el presente, somos individuos, pero la individualización es una ilusión característica de este plano, de esta dimensión, de este planeta. Sí, estamos aquí, somos reales, tangibles, igual que el sillón en el que quizás esté sentado usted mientras lee, pero los científicos saben que un sillón lo componen sólo átomos, moléculas, energía: es un sillón y, al mismo tiempo, energía. Nosotros somos humanos, finitos y, al mismo tiempo, inmortales.

A mi entender, en el nivel superior todas las almas están interconectadas. Creemos que somos entidades individuales, separadas; pero eso es sólo una ilusión, una falsa ilusión que, aunque en la Tierra puede tener sentido, nos impide ver la realidad: estamos conectados con todas las demás almas y, en una esfera distinta, todos somos uno. En este mundo, nuestros cuerpos son densos y pesan según parámetros físicos; sufren dolencias y enfermedades. Pero estov

convencido de que, en reinos superiores, no existen los padecimientos físicos. En esferas aún superiores, no hay nada físico, sólo la conciencia pura. Y más allá (y más, y más allá), en niveles que no podemos llegar a concebir y donde todas las almas conforman una única, ni siquiera existe el tiempo. Esto quiere decir que las vidas pasadas, presentes y futuras podrían ocurrir de forma simultánea.

Soy médico y psiquiatra, y curar a la gente es la pasión de mi vida. Creo que a cada uno de nosotros el instinto nos empuja hacia la curación y el crecimiento espirituales, hacia la comprensión y la compasión; en resumen, hacia la evolución. Soy de la opinión de que, espiritualmente, avanzamos, no retrocedemos. El inconsciente (o subconsciente, o mente superconsciente o, también, alma) lleva incorporado un mecanismo que lo conduce por un sendero positivo de evolución espiritual. En otras palabras, evoluciona siempre, en todo momento, hacia la salud. En un nivel superior, el tiempo se mide en función de las lecciones aprendidas, aunque en la Tierra transcurra según los parámetros que ya conocemos. Vivimos dentro del tiempo y, a la vez, fuera de él. Nuestras vidas pasadas y futuras convergen en el presente y, si pueden inducirnos a la curación ahora, de modo que la existencia actual sea más sana y más plena desde el

existencia actual sea más sana y más plena desde el punto de vista espiritual, progresaremos. La retroalimentación es continua, porque su objetivo es ayudarnos a mejorar nuestras vidas futuras, incluso mientras vivimos la presente.

Tengo la impresión de que somos muchos los que dedicamos demasiado tiempo a los niveles de comprensión superiores. ¿Cómo serán? Resulta fascinante considerar la pregunta, pero ahora nuestro objetivo es curarnos cuando todavía habitamos este mundo físico. Veo que hay mucha gente, sobre todo la aficionada a la New Age, que no acaba de conectar con este mundo, con el aquí y el ahora. La progresión en los campos de la contemplación y la meditación es importante, pero quienes se pasan la vida aislados deberían darse cuenta de que somos una especie que vive en sociedad. Y quienes no disfrutan de las delicias de lo físico, de los placeres de los sentidos, no aprenden plenamente la lección que les ofrece esta vida.

Como ya he dicho, hasta hace poco sólo había practicado regresiones con mis pacientes para que vieran y comprendieran sus vidas pasadas. Ahora he empezado a hacer con ellos progresiones hacia el futuro. No obstante, aunque sólo estudiemos nuestras vidas anteriores, podremos descubrir cómo hemos evolucionado en ellas. Cada vida es una experiencia de

aprendizaje y, si extraemos enseñanzas de las existencias pasadas, podremos modificar el presente a nuestro libre albedrío, un libre albedrío consciente, claro, el libre albedrío del alma.

El alma elige a nuestros padres, ya que nuestro impulso es continuar el aprendizaje para avanzar en el proceso de curación. Por esa misma razón, decidimos qué hacer en la vida presente. No optamos por unos padres maltratadores, porque nadie quiere que le peguen, y, sin embargo, hay padres que se convierten (mediante el ejercicio del libre albedrío) en maltratadores, aunque en una próxima vida, o tal vez en esta misma, aprenderán a ser compasivos y pondrán fin a esa conducta.

Yo elegí regresar como hijo de Alvin y Dorothy Weiss, y ser psiquiatra. En mi vida anterior fui miembro de la resistencia checa y me asesinaron en 1942 o 1943. Quizá la forma en que morí me empujó a realizar mi presente estudio de la inmortalidad; quizá mi deseo de investigar y enseñar proceda de otra vida como sacerdote en la antigua Babilonia. Sea como fuere, elegí volver como Brian Weiss para aprovechar al máximo mi aprendizaje personal y compartirlo con los demás dedicándome a la curación. Opté por mis padres porque, con ellos, sabía que sería fácil



aprender. Mi padre reverenciaba el mundo académico y quería que fuera médico. También le gustaba la religión y me instruyó en el judaísmo, aunque sin obligarme a nada. Así pues, me convertí en rabino laico, en psiquiatra. Mi madre era cariñosa y nada crítica. De ella heredé una seguridad en mí mismo que, con el paso de los años, me permitió arriesgar mi carrera profesional y mi estabilidad económica al publicar *Muchas vidas, muchos maestros*. Ninguno de mis progenitores era espiritual, en el sentido que la New Age da a la palabra, y ninguno de los dos creía en la reencarnación. Según parece, los elegí porque me ofrecían el apoyo y la libertad necesarios para adentrarme en el camino de la vida que acabé eligiendo. ¿Participó alguien más en mi decisión? Eso me pregunto yo. Espíritus, guías, ángeles: ¿son todos ellos partes del alma única? No lo sé.

Es cierto que un alma determinada eligió volver como Saddam Hussein, y otra como Ossama Bin Laden. Mi opinión es que su objetivo era el mismo que el nuestro: aprovechar al máximo sus oportunidades de aprendizaje. En un principio, no decidieron regresar para hacer sufrir a nadie, para provocar violencia, para hacer saltar a otras personas por los aires y convertirse en terroristas, sino para resistirse a esos impulsos, seguramente porque habían sucumbido a ellos en vidas anteriores. Volvieron para someterse a una

especie de examen en esta escuela en la que vivimos... y suspendieron con todas las de la ley.

Todo son especulaciones, desde luego, pero me parece que sus almas se reencarnaron en ellos con la idea de encontrar alternativas a la violencia, a los prejuicios y al odio. (Por ese mismo motivo regresa el alma del padre maltratador.) Acumularon riquezas y poder, y tuvieron que elegir entre la violencia y la compasión, entre el prejuicio y el aprendizaje, entre el odio y el amor. Esta vez, ya sabemos por qué se decantaron. Tendrán que regresar de nuevo, atenerse a las consecuencias de sus actos y de nuevo vérselas con esas decisiones, hasta que sean capaces de avanzar.

Los alumnos me preguntan por qué iba a elegir nadie reencarnarse para vivir en una zona infestada de ratas en Bogotá o en Harlem. Los monjes budistas que he conocido, el séquito del Dalai Lama, se ríen ante esa pregunta, porque consideran que la vida es una representación teatral. El hombre de los suburbios interpreta un papel, sin más, y en la próxima vida ese actor reaparecerá como un príncipe. Yo creo que elegimos volver a un cuchitril lleno de ratas porque tenemos que entender qué significa ser pobre; en otras vidas, ya seremos millonarios. Tenemos que ser ricos, pobres, hombres, mujeres, sanos, enfermos, grandes, pequeños, fuertes y débiles. Si en una vida

grandes, pequeños, fuertes y débiles. Si en una vida tengo dinero y hay otro ser que vive como yo viví una vez, en los suburbios de Bogotá, sentiré deseos de ayudarlo, porque supondrá un paso adelante en mi realización personal.

Hay dos elementos fundamentales que debemos tener en cuenta. Para empezar, no podemos aprenderlo todo en una sola existencia, pero no importa, porque disponemos de vidas infinitas que aún están por llegar. En segundo lugar, cada vez que regresamos, lo hacemos para curarnos.

Nuestras vidas son una serie de peldaños en la escala evolutiva. ¿Dónde nos encontramos, pues, cuando estamos completamente curados y superamos el último escalón? Seguramente en el nivel espiritual superior, que unos llaman «cielo» y otros «nirvana».

Para mí, nuestro planeta se creó como laboratorio de emociones, sensaciones, sentimientos y relaciones. Aquí podemos estar enamorados y sentir un placer y una alegría inmensos; podemos oler las flores, tocar la piel de un bebé, contemplar el esplendor de un paisaje, escuchar la música del viento. De eso se trataba. ¡Menuda aula!

En los años venideros, la prueba de fuego será determinar si queremos respetar esa escuela o destruirla. Pero eso lo tendremos que decidir en una

destruiría, algo que la tecnología moderna ya nos permite. No estoy seguro de que nuestro libre albedrío sea capaz de tomar esa decisión; puede que sea nuestro destino. Si una mente superior y única decide que nuestro planeta merece ser preservado, no será destruido. En caso contrario, si acabamos con la Tierra, no por ello dejarán de existir nuestras almas; ya encontrarían otra escuela, aunque quizá no tan hermosa como ésta ni tan física.

Todas nuestras almas tienen la misma edad, son eternas, pero algunas avanzan más deprisa que las demás. Sad-dam Hussein podría estar en tercero de primaria, mientras que el Dalai Lama ya habría empezado un curso de posgrado. Al final, todos acabaremos nuestros estudios en el alma única. La rapidez de nuestro progreso dependerá del libre albedrío.

Ese libre albedrío al que me refiero aquí no es lo mismo que la capacidad de nuestra alma de elegir a nuestros padres y nuestras circunstancias; se trata, más bien, de la voluntad humana, que en la Tierra controlamos nosotros mismos. Lo distingo del destino, que a menudo nos une a otro ser en lo bueno y en lo malo. Es el libre albedrío el que nos permite decidir qué comemos, qué coche tenemos, qué ropa llevamos,

adónde vamos de vacaciones. El libre albedrío nos faculta también para seleccionar a nuestras parejas, aunque probablemente sea el destino el que haga que nos atraigan, y viceversa. Conocí a Carole, mi esposa, en los montes Catskill, en el estado de Nueva York, donde trabajaba de ayudante de camarero en un hotel en el que ella se alojó. El destino. El curso de nuestra relación (al igual que el de cientos de millones) dependió en cambio de nuestra voluntad, de nuestro libre albedrío. Los que elegimos salir juntos y casarnos fuimos nosotros.

Del mismo modo, podemos decidir aumentar nuestra capacidad de amar o de ser compasivos; podemos optar por llevar a cabo los pequeños actos de bondad que nos aportan una satisfacción interna; podemos escoger la generosidad frente al egoísmo, el respeto frente al prejuicio. En todos los aspectos de nuestras vidas, podemos tomar la decisión basada en el amor y, al hacerlo, nuestras almas evolucionarán.

El doctor John E. Mack, ganador del premio Pulitzer y catedrático de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard, señala lo siguiente: «En la actualidad, somos testigos de la confluencia de la ciencia, la psicología y la espiritualidad, tras siglos de fragmentación ideológica y disciplinaria. Tanto la física moderna como la psicología en profundidad están revelándonos un universo en el que [...] todo lo que

percibimos a nuestro alrededor está conectado mediante resonancias, físicas y no físicas, que pueden lograr que la justicia, la verdad y el amor universales sean algo más que una simple fantasía utópica.

»El quid de esa posibilidad es lo que en el mundo laico occidental ha dado en llamarse estados de conciencia "no comunes", algo que las grandes tradiciones religiosas del mundo denominan de formas muy diversas, como sentimiento religioso primario, unidad mística, conexión con la esencia del ser o amor universal. [...] El quid de esos estados de conciencia o ser es una posible expansión del yo fuera de sus límites habituales.»

Yo diría «alma» en lugar de «yo», y añadiría que esos límites rebasan el universo mensurable.

He tardado veinticuatro años en dar con la pura verdad que conforma la esencia del presente libro: somos inmortales, somos eternos, nuestras almas jamás morirán. Así pues, deberíamos empezar a comportarnos como si supiéramos que la inmortalidad es una bendición que nos ha sido concedida. O, para ser más claros: deberíamos prepararnos para la inmortalidad aquí y ahora, hoy y mañana, y todos los días que nos quedan por vivir. Si nos preparamos, nuestras almas ascenderán por la escala evolutiva. se

acercarán más a la curación, al estado superior. En caso contrario, reciclaremos nuestra vida actual (es decir, nos quedaremos estancados) y pospondremos para una existencia futura el aprendizaje de la lección que podríamos haber superado en ésta.

¿Cómo nos preparamos? ¿Cómo actuamos los inmortales? En esta vida, nos preparamos aprendiendo a relacionarnos mejor con los demás; a ser más afectuosos, más compasivos; a estar más sanos física, emocional y espiritualmente; a ayudar a los demás; a disfrutar de este mundo y, sin embargo, fomentar su evolución, promover su curación. Al prepararnos para la inmortalidad, disiparemos los miedos actuales, nos sentiremos más a gusto con nosotros mismos, creceremos espiritualmente. Y, al mismo tiempo, sanaremos nuestras vidas futuras.

Ahora, gracias a las progresiones que mis pacientes han experimentado y que me han narrado, podemos ver los resultados de nuestra conducta actual y, de ese modo, adaptarla al futuro. Y es que acelerar el proceso de curación, de evolución, es lo más terapéutico que podemos hacer, lo mejor, no sólo por nuestras propias almas, sino por todos los habitantes del mundo. Eso es lo que he aprendido de mis pacientes.

## 2

### GEORGE: EL CONTROL DE LA IRA

El control de la ira es una de las técnicas que podemos aprender ahora para evitar repeticiones de la violencia en nuestras vidas venideras. El siguiente caso clínico es el de un hombre al que traté antes de empezar a hacer progresiones con algunos de mis pacientes. Si hubiera podido descubrir lo que le reservaban los años que tenía por delante, quizá su terapia se habría desarrollado con mayor rapidez.

George Skulnick hacía todo lo que estaba en su mano para autodestruirse. Pese a sus antecedentes de infarto de miocardio e hipertensión, tenía sobrepeso, fumaba como un carretero, trabajaba en exceso, cancelaba vacaciones a última hora y se medicaba de manera irresponsable, ya que a veces se olvidaba de tomarse las pastillas que le había recetado la cardióloga y luego, para compensar, se tomaba demasiadas de golpe. Ya había sufrido un infarto de



gravedad, y era muy posible que le aguardara otro.

Su cardióloga, Barbara Tracy, le recomendó que fuera a verme para poner en práctica técnicas de control del estrés.

—George es duro de pelar —me advirtió—. Prepárate para sus arrebatos.

Y así fue como aterrizó en mi consulta con su esposa, una señora de unos cuarenta y cinco años de edad que iba demasiado arreglada para una mañana de Miami y que clavó en mí lo que me pareció una mirada de súplica.

—Betty se queda en la salita de espera —anunció George—. Por si la necesita.

—Si no le importa —le pedí con delicadeza, volviéndome hacia ella.

—En absoluto —contestó.

Me miró por última vez (sí, suplicaba), salió de la habitación y cerró la puerta.

George era un hombretón bajito y corpulento que parecía fuerte y tenía unos brazos enormes, una barriga exagerada y unas piernas cuya flaqueza sorprendía. Su cara rechoncha tenía un aspecto rubicundo; se le habían reventado los capilares en torno a la nariz, lo que denotaba un abuso del alcohol. Calculé que tendría unos sesenta años, aunque resultó que eran solamente cincuenta y dos.

—Usted es el médico de las reencarnaciones —

afirmó. Lo aseguraba, no lo preguntaba.

—Pues sí.

—Yo no me creo esas chorradas.

Si lo que quería era ponerme nervioso, no lo consiguió.

—Como la mayoría de la gente.

—La doctora Tracy dice que practica una cosa que se llama terapia de regresión.

—Sí. Suele provocar que el paciente vuelva a vidas anteriores.

—Eso es una gilipo... —Se detuvo antes de terminar la palabra y levantó una mano—. A ver, entiéndame, yo estoy dispuesto a todo si sirve para que no tenga otro ataque.

Resulta que, en cierta ocasión, George le había contado a Barbara una experiencia de muerte cercana. Durante el infarto de miocardio había sentido que salía de su cuerpo, se elevaba y se dirigía hacia una nube de luz azul. Mientras flotaba, le sobrevino una idea: todo iba a tener un final feliz. Saberlo le sirvió de bálsamo, y quiso decírselo a su familia. Desde su punto de observación privilegiado veía a su mujer y a sus dos hijos, todos ellos muy nerviosos, y le entraron ganas de tranquilizarles, pero no pudo. Se volvió para ver su propio cuerpo unos instantes y cuando les miró de nuevo se dio cuenta de que no le prestaban atención; era como si hubieran pasado varios años desde su

era como si hubieran pasado varios años desde su muerte. Aquella experiencia le convenció para acudir a mí.

—¿Por qué no decidimos qué hacemos cuando sepa más cosas sobre usted? —propuse—. La doctora Tracy me ha contado que tiene una empresa.

—Construcciones Skulnick. Estamos especializados en fábricas, almacenes, edificios de oficinas. Seguro que ha visto nuestros carteles, están por todo Miami.

Efectivamente, los había visto.

—Me provoca muchos quebraderos de cabeza —prosiguió—. La presión es constante. Si no superviso todas las obras yo mismo, siempre hay alguien que mete la pata.

—¿Y entonces qué pasa?

Sus ojos se iluminaron.

—Que me cabreo.

La ira era, según me había adelantado Barbara, lo más peligroso para George, un cuchillo que apuntaba directamente a su corazón.

—Hábleme de la rabia —le pedí.

—Es que pierdo el control. Me da por chillar. Me pongo rojo como un tomate y noto que el corazón me va a mil, como si fuera a estallar. —Se le aceleró la respiración sólo de contarlo—. Me entran ganas de emprenderla a golpes con alguien, de matar a alguien. Me pongo como loco.

¡Y qué sucede cuando está con su mujer con su

—¿Y que sucede cuando esta con su mujer, con su familia?

—Pues igual, o peor incluso. A veces alguien del trabajo me pone de mala leche, me tomo un par de copas de camino a casa y, cuando llego, voy buscando pelea. ¿Que la cena no está lista? ¡Toma! ¿Que no has hecho los deberes? ¡Pumba! —Bajó la cabeza para mirarse las palmas de las manos—. Me tienen un miedo tremendo. No les pego ni nada, claro. Pero puede que un día...

—Muy bien. A lo mejor podemos averiguar de dónde sale esa rabia.

George levantó la cabeza.

—De mi padre, supongo. También le daba por chillar. Y además bebía.

—Ésa podría ser la explicación —repuse—, pero puede que haya algo más.

—¿Algo que me sucedió en otra vida?

Me encogí de hombros.

—Tal vez.

—¿Y cree que una regresión me ayudaría?

—Creo que es importante para usted, sí, aunque también puedo ayudarle con la psicoterapia tradicional, si lo prefiere. Como ya ha pasado por una experiencia de la muerte cercana, tengo la impresión de que no le costaría experimentar una regresión, y, si le resulta desagradable, o doloroso, o demasiado intenso, me

daré cuenta enseguida y nos detendremos.

Permaneció un momento en silencio antes de preguntar:

—Utiliza hipnosis, ¿verdad?

—Sí.

—Si estoy hipnotizado, ¿cómo va a saber si quiero parar?

—Usted me lo dirá.

—¿Desde otra vida?

—Exacto.

Me di cuenta de que pensaba: «Sí, claro», pero lo que contestó fue:

—Vale. Vamos a probarlo.

En A través del tiempo escribí lo siguiente:

«La hipnosis es la técnica principal que utilizo para ayudar a los pacientes a acceder a recuerdos de vidas anteriores. [...] Uno de los objetivos de la hipnosis es, además de la meditación, acceder al subconsciente. [...] En la mente subconsciente, los procesos mentales se producen sin que los percibamos de manera consciente. Experimentamos momentos de intuición, sabiduría y creatividad cuando esos procesos se transmiten a la parte consciente de la mente.

»El subconsciente no está limitado por las fronteras de la lógica, el espacio y el tiempo que solemos

imponer, sino que puede recordarlo todo, cosas de cualquier época. [...] Puede trascender lo común para entrar en contacto con una sabiduría que escapa a nuestras aptitudes cotidianas. La hipnosis permite llegar hasta la sabiduría del subconsciente mediante la concentración con el fin de conseguir la curación. Estamos en estado de hipnosis siempre que la relación habitual entre la mente consciente y la subconsciente se reconfigura de modo que el subconsciente desempeñe un papel más dominante. [...]

»Cuando alguien está hipnotizado, no duerme. La mente consciente se percata siempre de lo que experimenta el sujeto mientras está sometido a hipnosis. A pesar del contacto profundo con el subconsciente, la mente puede hacer comentarios, criticar y censurar. El sujeto controla siempre lo que dice. Por supuesto la hipnosis no es un suero de la verdad. Uno no entra en una máquina del tiempo y de repente se encuentra transportado a otra época y otro lugar sin ser consciente del presente. [...]

»Puede parecer que, para alcanzar esos niveles profundos de hipnosis, sea necesaria una gran destreza, pero todos y cada uno de nosotros los experimentamos con facilidad todos los días en el momento en que nos encontramos entre la vigilia y el sueño, lo cual se conoce como estado hipnagógico.

[...]

»Escuchar la voz de otra persona que sirve de guía ayuda a mejorar la concentración y permite que el paciente alcance un nivel de hipnosis y relajación más profundo. El proceso no supone peligro alguno. Ninguna de las personas a las que he hipnotizado se ha quedado "atrapada" en ese estado. El sujeto puede abandonarlo siempre que lo desee. Además, nadie ha violado jamás sus principios morales y éticos. Nadie se ha comportado involuntariamente como una gallina o un pato. Nadie puede controlar al paciente, que es quien lleva las riendas en todo momento.

»En la hipnosis, la mente está siempre despierta y observa lo que sucede. Por eso alguien que está profundamente hipnotizado y metido de lleno en una secuencia de recuerdos de la infancia o de una vida anterior puede responder a las preguntas del terapeuta, hablar el idioma de su existencia actual, conocer los lugares geográficos que ve e incluso saber que está en un año determinado, que normalmente se ve proyectado en el interior de los párpados o simplemente aparece como concepto. La mente hipnotizada, que siempre retiene la conciencia y el conocimiento del presente, es la que sitúa los recuerdos de la infancia o de una vida anterior en contexto. Si aparece el año 1900 y el paciente se encuentra construyendo una pirámide en el antiguo Egipto, también puede estar en un momento anterior al

Egipto, sabra que se trata de la era anterior al nacimiento de Cristo, aunque no vea las palabras "antes de Cristo".

»También por eso, cuando un paciente hipnotizado descubre que es un campesino que lucha en una guerra en la Europa medieval, por ejemplo, puede distinguir a personas de esa vida pasada a las que conozca en la actual. Por eso puede hablar inglés contemporáneo, comparar las armas rudimentarias de esa época con las que pueda haber visto o utilizado en esta vida, aportar fechas, etcétera.

»Su mente actual está despierta, observa y comenta. Siempre puede comparar los detalles y los hechos con los de su vida actual. Es el espectador y el crítico de la película y, por lo general, también el protagonista. Y todo ese tiempo puede permanecer en un estado relajado, hipnótico.

»La hipnosis lleva al sujeto hasta un estado con gran potencial curativo, ya que le permite acceder a la mente subconsciente. Si hablamos de forma metafórica, sitúa al paciente en un bosque mágico en el que crece el árbol de la curación. Y, si bien la hipnosis es la que le abre la entrada a ese país balsámico, el proceso de regresión es el árbol en sí, el árbol del que crece el fruto sagrado que debe comer para sanar.

»La terapia de regresión es el acto mental



consistente en retroceder a una época anterior, sea cual sea, con el fin de recuperar recuerdos que puedan estar influyendo todavía de forma negativa en la vida actual del paciente y que, probablemente, sean el origen de los síntomas que presenta. La hipnosis faculta a la mente para que haga cortocircuito con las barreras conscientes y alcance esa información, y eso incluye aquellas barreras que impiden a los pacientes acceder de forma consciente a sus vidas pasadas.»

Decidimos que acompañaría a George hasta ese bosque y que mantendría mi papel de terapeuta, de modo que no influiría en él ni le sugeriría cuáles eran los frutos que podría hallar en el árbol; para ello, mantendría un tono de voz calmado y tranquilizador que garantizara su comodidad y su relajación, y le haría sólo preguntas destinadas a permitirle describir sin esfuerzo y con más detalle lo que viera; tampoco mostraría sorpresa, no haría juicios morales ni ofrecería interpretaciones, sino que le daría instrucciones en momentos determinados. En pocas palabras, le haría de guía.

George se sentó en un sofá pequeño y cómodo y yo me quedé ante él, en mi sillón.

—Relájese —le pedí—. Cierre los ojos...

Y así empezamos. Ninguno de los dos sabía qué iba

a encontrar George.

—Soy posadero —anunció—. En Alemania. Estoy tumbado en una cama del piso de arriba, en nuestra habitación. Estamos en la Edad Media. Soy viejo, tengo más de setenta años y estoy muy débil, aunque hasta hace poco era fuerte. Me veo claramente. Tengo un aspecto descuidado, con la ropa sucia. Estoy enfermo. Mis brazos, antes robustos, ahora son flacos. Los músculos de la espalda, con los que antes podía levantar rocas, se han atrofiado. Apenas tengo fuerza para sentarme. —Me miró desde una distancia de siete siglos e inclinó la cabeza—. Tengo mal corazón.

Su familia le rodeaba. Empezó a hablar de ellos:

—Me he portado mal con todos. He tratado con crueldad a mi mujer y a mis hijos. Los he tenido abandonados, me he dado a la bebida y he mantenido aventuras con otras mujeres. Pero dependían de mí, no podían irse por mucho que los maltratara. Montaba en cólera y me ponía violento. Me tenían miedo.

Hacía poco, había sufrido un ataque, probablemente un infarto, y ahora quien dependía de ellos era él; no obstante, a pesar de los malos tratos y del abandono a los que les había sometido, lo cuidaban con pasión, y hasta con cariño. Su esposa actual era su hijo en la vida pasada. y su hija. su

mujer. (Esas variaciones son corrientes. Las personas que son importantes para nosotros en la vida presente también lo han sido en las anteriores, están siempre a nuestro lado.)

Su familia lo atendía infatigablemente y sin quejarse, ya que las secuelas le impedían hacer nada por sí mismo. Con el tiempo, su cuerpo, destrozado por años de alcoholismo, acabó cediendo, y su alma empezó a flotar por encima de sus familiares y a observarlos desde lo alto, sintiéndose culpable por haberlos tratado de forma tan atroz.

Es en ese momento de la muerte del cuerpo cuando la persona realiza una evaluación vital, y George aseguró que el sentimiento que predominaba era la culpa: se arrepentía de haber desperdiciado su vida.

—Libérese de esa culpa —le pedí—. Ya no cumple ninguna función. Su familia se encuentra bien y la culpa sólo le sirve de lastre.

Juntos repasamos su vida como posadero. ¿Qué lecciones podía extraer de ella? Seguía hipnotizado, seguía en la fonda, seguía reviviendo los momentos de su muerte. Expresaba las ideas con frases entrecortadas, pero los sentimientos que había tras ellas eran claros y puros.

—El peligro y la violencia son una gran estupidez —sentenció—. Los cuerpos son frágiles y caducos. Hay seguridad en el amor y la compasión. Todos los

seguridad en el amor y la compasión. Todas las familias necesitan cuidado y sustento. Yo tenía que haberles sustentado del mismo modo que ellos me sustentaron a mí. No hay fuerza mayor que la del amor.

Me contó todo aquello con la pasión de la revelación. Cuando terminó parecía agotado, así que decidí hacerle regresar poco a poco al presente para comentar lo que él había visto y descubierto en el pasado. Se fue aturdido (la primera regresión siempre es impactante), con la promesa de regresar a la semana siguiente.

Cuando se marchó, hice una anotación: «Veo aquí plantadas unas semillas de lo que será el futuro de su vida actual. Otro infarto. Más malos tratos. Un patrón similar. Va a aprender una lección.»

Me quedé esperando con impaciencia el regreso de George.

En la siguiente regresión resultó ser un soldado de diecisiete años que luchaba por su país, Francia, en la Primera Guerra Mundial. Había perdido el brazo izquierdo en una explosión y, al revivir ese momento, se agarró ese brazo con la otra mano y se quejó de que le dolía, pero las molestias desaparecieron, ya que, según descubrió enseguida, había fallecido a

consecuencia de las heridas. Una vez más, en el instante de esa muerte flotó por encima del cuerpo y se vio transportado a otro momento de la misma vida. Ya no era soldado, sino observador, desligado de los hechos que describía. Era un niño, de no más de diez años, que llevaba una vida dura pero tranquila en una granja, con unos padres que lo querían y una hermana pequeña que lo idolatraba. En la granja había bastantes animales: caballos, vacas y gallinas. Aquella vida anterior a la guerra no había sido muy rica en experiencias.

Me planteé si el dolor del brazo izquierdo estaba relacionado con el infarto que había sufrido en la Edad Media y con el de la vida actual, pero no tenía manera de comprobarlo. A veces, resulta sencillo descubrir una conexión entre las vidas pasadas y la presente, pero en aquel caso no fue así.

No me dio tiempo de pensarlo demasiado, porque, de repente, se puso muy nervioso. Había conectado su vida francesa con otra. (Se trata de algo poco habitual; por lo general una regresión permite volver a una sola vida previa, si bien el paciente suele repasar distintas épocas y distintos hechos dentro de esa misma existencia.) Era un guerrero, mongol o quizá tártaro, y vivía en Rusia o en la propia Mongolia, no estaba seguro, hace unos novecientos años. Era tremendamente fuerte y un excelente jinete, y recorría

las estepas matando a sus enemigos y acumulando grandes riquezas. Los hombres que asesinaba solían ser jóvenes inocentes, muchos de ellos simples granjeros que habían sido llamados a filas contra su voluntad, como el muchacho francés que acabaría siendo él mismo con el tiempo. Mató a cientos de personas durante su vida y murió ya viejo, sin sentir en ningún momento los remordimientos que le asaltarían doscientos años después, cuando se convirtiera en el posadero alemán. Los demás sufrieron, pero él no. Y no aprendió ninguna lección; ya llegarían en vidas posteriores. En la evaluación vital que hizo siendo posadero fue, al parecer, cuando se arrepintió por primera vez.

La experiencia mongola le demostró algo que yo había empezado a entender poco tiempo antes: el descubrimiento de las consecuencias de los propios actos no es necesariamente algo inmediato. Tuvo que pasar por otras vidas violentas (no sé decir cuántas, ya que evidentemente sólo puedo contar las que él me relató) antes de llegar a darse cuenta de lo que había provocado.

Quizá lo habían matado en la Primera Guerra Mundial como castigo por la vida violenta que había llevado como guerrero. Quizás el arrepentimiento del posadero no había bastado. Quizá, si hubiera cambiado antes de sus actos violentos, no habría

cambridge antes de sus actos violentos, me habría vuelto para que lo mataran en Francia y habría tenido una larga vida en la granja. Comentamos todo eso cuando le hice salir del estado de hipnosis. Creo que lo que quiso decirme fue que si no hubiera sido tan violento en sus vidas anteriores no lo sería en el presente. Había pasado de asesino sin escrúpulos a posadero maltratador, después a soldado francés muerto antes de poder vivir plenamente y, por fin, a empresario próspero, todavía cargado de ira y con graves problemas cardíacos y de hipertensión.

Aquel día hice dos anotaciones: «El valor de la empatía. Tuvo que sentir lo que había provocado» y «El corazón conecta todas esas existencias». ¿Cuál sería el próximo paso?

En la siguiente ocasión, resultó ser un japonés gay de poco más de treinta años que había vivido a finales del siglo XIX. Me contó que se había enamorado de un chico mucho más joven que él. Tenía la impresión de que no había otra manera de conseguir el amor del muchacho que no fuera seducirlo, así que decidió hacerlo. Llevó a su amado a una habitación y empezó a servirle licor sin parar. En parte contra la voluntad del más joven, aquella noche sellaron su amor.

El chico se quedó avergonzado y humillado. En su cultura, los actos homosexuales eran deshonorosos, algo prohibido, y se sentía especialmente ultrajado por haber permitido que lo penetraran

naber permitido que lo penetraran.

Su reacción fue la ira. Se presentó a su siguiente cita con un cuchillo o una espada que hundió en el pecho de George, demasiado débil y demasiado enjuto para resistirse. Mi paciente murió de forma instantánea.

En su evaluación vital estuvieron presentes temas como el odio, la ira, la rabia impulsiva y el alcohol. George se dio cuenta de que tendría que haber sido más paciente. No debería haber seducido al joven, sino que podría haber esperado la llegada de un compañero dispuesto a mantener relaciones sexuales con él. No juzgaba su homosexualidad; su pecado había sido interferir en el libre albedrío de otra persona al manipularla.

Una conexión más sutil giraba en torno al peso. Pese a toda su fuerza, George estaba obeso, lo que aumentaba los riesgos de sufrir un infarto. A veces, la gente gana peso y lo mantiene como protección contra algo. Suele pasar en el caso de mujeres que han sufrido abusos o violaciones; de forma simbólica, intentan evitar que se repita el hecho violento. Y eso nos lleva a George, un violador que había sido a su vez víctima de la violencia. Su obesidad parecía provenir de esa vida, no de ésta. Una vez lo comprendió, le resultó más fácil ponerse a régimen.

Anoté lo siguiente: «¿Su vida anterior le marcó



(quizá debido a la herida de arma blanca) con una vulnerabilidad cardíaca en el futuro?» No podía estar seguro, pero solemos regresar a este mundo con lesiones o debilidades que afectan a las partes del cuerpo donde se produjeron heridas mortales o daños en una vida anterior. En este caso, la relación parecía probable.

Llegados a ese punto, George ya era capaz de sumergirse en un estado muy profundo. Parecía que sus experiencias lo turbaban y, al mismo tiempo, lo inspiraban.

En 1981, cuando mi paciente Catherine estaba en un estado hipnótico profundo, recordando las importantes lecciones de sus vidas anteriores, me transmitió mensajes de unos seres a los que llamó «los sabios», almas más evolucionadas cuyos conocimientos me llevaron, cuando ella me los hizo llegar, a entender de otra manera lo que es la curación. Así pues, decidí preguntarle a George, que estaba ya en un estado profundo:

—¿Hay algo más? ¿Hay algún otro mensaje para ti, alguna otra información o revelación que puedas extraer de ese nivel?

Anoté al dictado lo que me contestó.

—La vida terrestre es un don. Es una escuela en la que aprender cómo se manifiesta el amor en las dimensiones físicas en las que existen los cuerpos y las

emociones. Pero la escuela tiene muchos patios distintos y hay que utilizarlos. La vida física está hecha para disfrutarla. Ése es uno de los motivos por los que habéis recibido los sentidos. Sed buenas personas. Divertíos y disfrutad. Aprovechad los placeres sencillos, pero abundantes, de la vida sin hacer daño a los demás, ni a las cosas, como la naturaleza.

Cuando se marchó, apunté: «Al despertarse, George era consciente de que esos mensajes eran muy importantes para él, porque en su vida actual no se divertía nunca, y las cosas sencillas son una de las grandes razones por las que nos encontramos aquí. También tenemos patios de los que disfrutar. No todo tiene que ser trabajar, no todo tiene que ser serio. "Sed buenas personas" quería decir que fuéramos compasivos y cariñosos en todos los niveles.»

Cuando volvió para la siguiente sesión, George me habló de un sueño milagroso. Las dudas que había podido tener sobre la terapia de regresión se habían disipado. Estaba emocionado, radiante. Los mensajes que había recibido habían adoptado la forma de una persona, un ser espiritual impregnado de la luz azul que había visto en su experiencia de la muerte cercana. Esa persona le había dicho que tenía que quererse más y que los habitantes de la Tierra tenían que cuidar los unos de los otros y no hacerse daño. Había recibido instrucciones, según me contó, pero no

había recibido instrucciones, según me contó, pero no podía ofrecer demasiados detalles. Se trataba de instrucciones dirigidas a él, lo sabía, pero que concernían a la humanidad en todos los sentidos. Tenía que comunicarse mejor, explicar lo que pensaba y lo que hacía, en lugar de arremeter sin más contra quienes lo rodeaban. «Ten más cuidado», le había dicho el espíritu. «No hagas daño a los demás.»

George me contó que había una jerarquía de espíritus y que el que le había visitado a él no era necesariamente del más alto nivel.

—Hay otros lugares y otras dimensiones aún superiores que no pertenecen a este planeta. Pero tenemos que aprender las lecciones de los sabios, ya que lo más importante es progresar —me dijo, y, aunque no se trataba de mensajes tan contundentes ni de tan largo alcance como los que me había transmitido Catherine, me conmovieron. Una vez más, era el paciente quien indicaba el camino al médico.

En la siguiente regresión de George se hicieron evidentes distintas conexiones. Esta vez recordó que había sido una esclava del sur de Estados Unidos a principios del siglo xviii. Estaba casada con un hombre especialmente cruel. El esposo de aquella mujer negra de hacía doscientos años era también el padre de George en el presente. En la anterior vida, su marido

George en el presente. En la anterior vida, su marido le pegaba tan despiadadamente que le había roto las piernas y la había dejado inválida.

En esta existencia, en cambio, el padre de George le había dado mucha fuerza y le había apoyado, sobre todo durante su infancia, que había estado marcada por una artritis localizada en las rodillas. Sin embargo, era una figura autoritaria y aterradora, dada a ataques de ira como los que más adelante repetiría su hijo, que pronto descubrió que para conseguir cualquier cosa lejos de la influencia del padre tenía que «valerse por sí mismo», con lo que se establece un paralelismo evidente con la existencia vivida como esclava.

La independencia y la fuerza habían marcado la vida de George antes del infarto, y siguió aferrándose a ellas, quizá con demasiada determinación, incluso después de recibir el alta. La lección que tenía que aprender en esta vida era la del equilibrio; por un lado, debía mantener la autoridad y, por el otro, saber escuchar y aceptar sugerencias además de dar órdenes.

Experimentó una breve regresión a una vida anterior de la que apenas vislumbró alguna escena. Era un hombre de la Edad de Piedra vestido con pieles de animales y con las manos y los pies cubiertos de vello. Murió muy joven, de hambre. Ésa era otra explicación para el sobrepeso que sufría en esta vida,

ya que las víctimas de la inanición, por ejemplo los fallecidos en el holocausto nazi, suelen ser obesos tras reencarnarse, pues necesitan los kilos como garantía de que jamás volverán a pasar hambre.

Ordené de forma cronológica las vidas anteriores: hombre de la Edad de Piedra, guerrero mongol, posadero en la Edad Media, esclava paralítica, gay japonés asesinado y francés muerto en el campo de batalla. Evidentemente, tenía que haber alguna otra, pero no accedió a ellas durante nuestras sesiones y tal vez nunca tendrá oportunidad de hacerlo. El espíritu azul le dijo que vemos las vidas pasadas que tienen relevancia en ésta.

—El aprendizaje prosigue al otro lado —me contó George, convertido ya en todo un «experto», y su optimismo me alegró—. Vamos perfeccionando técnicas y desarrollando nuestras aptitudes. Es un proceso que no tiene fin.

En todas las vidas que recordó había temas recurrentes (la violencia y la ira, el dolor físico, los malos tratos, la constante amenaza de la muerte) que tenían su paralelismo en la actual.

Cuando consideró todas esas existencias previas en conjunto, cayó en la cuenta de que su estilo de vida iba a acabar con él: bebía demasiado, tenía que controlar la tensión arterial, podía sufrir otro infarto y, debido a los ataques de ira, corría el riesgo de sufrir

un derrame cerebral.

Todo eso requirió casi dos años de intensa terapia (tras los cuales hubo sesiones periódicas), pero, a medida que George asumía esas nuevas percepciones con otros instrumentos terapéuticos que le ofrecía, como discos compactos de relajación, yo tenía el placer de comprobar cómo empezaba a cambiar. Aprendió a relajarse más gracias a la meditación formal (algo que le había recomendado antes, pero que se negaba a hacer). Observó que se comunicaba mejor con los empleados de la oficina; aseguraba que se le daba mejor escuchar y aceptar los contratiempos sin ponerse «hecho un basilisco». Incluso cuando acababa siendo presa de la ira, los ataques eran más breves y menos violentos. Conseguía relajarse de vez en cuando; a la hora del almuerzo se ponía uno de mis compactos en el despacho y le pedía a su secretaria que no le interrumpieran. Recuperó la afición al golf y a la pesca y empezó a ir a ver partidos de béisbol de los Florida Marlins.

Físicamente, George también experimentó una mejoría. Le bajó la tensión, el corazón empezó a funcionar con mayor normalidad, se puso a hacer ejercicio, bebía menos y comía alimentos más sanos. Todo eso lo hizo de común acuerdo con su esposa, a la que yo a veces pedía que acudiera a nuestras sesiones donde confirmaba el progreso de su marido

sesiones, donde confirmaba el progreso de su marido con una gratitud tan sincera como la de él. Pasó lo mismo con sus hijos; George se estaba convirtiendo en padre, amigo y guía, y ya no era un dictador.

Un cambio dio pie a otro y, al poco tiempo, se dio una progresión de cambios, lo que denominamos «bucle sinérgico». Un éxito daba lugar a otro.

—He vislumbrado el otro lado —me contó—. Me he visto en una vida futura. Era maestro de muchos niños que me apreciaban. Era una vida feliz. Estaba muy satisfecho. Las técnicas que aprendí allí he podido aplicarlas en esta vida física. Y he visto otro mundo, apenas se distinguía. Había estructuras cristalinas y luces y gente, no sé, como rayos de luz.

Me quedé atónito. Como ya he dicho, eso sucedió antes de empezar a llevar a pacientes hacia el futuro de forma intencionada. En aquel momento, me pareció que su visión debía de haber sido una metáfora, un símbolo de lo que deseaba su alma en el presente, o puede que simplemente un sueño inducido por el trabajo que habíamos hecho con su pasado. Y, sin embargo, quizá lo que vio fue literalmente cierto.

Al finalizar la sesión, escribí: «Ha conseguido curar su corazón espiritual además del físico.» Su cardióloga, Barbara Tracy, me confirmó la parte física y yo, por mi parte, sabía que George había recuperado la esperanza. De repente, la vida tenía sentido. La

espiritualidad se convirtió en parte de su carácter psicológico. La familia era importante. Los amigos también. Y los compañeros de trabajo. Y el placer.

Ya estaba preparado para el siguiente paso de su evolución. Cuando el cuerpo de George muera y su alma esté lista para regresar, estoy convencido de que su nueva vida tendrá un nivel superior; será casi con toda seguridad más tranquila que las que ha vivido antes. Si no hubiera revisado y comprendido las lecciones de sus vidas anteriores, habría tardado más en alcanzar esa etapa, quizá tendría que haber pasado varias vidas más en un estado de rabia y violencia antes de descubrir por sí mismo las verdades que le enseñaron sus regresiones. Su terapia finalizó y ya no acude a la consulta. Si lo desea, no me importaría hacerle una progresión, no por motivos terapéuticos, sino para que viéramos cómo serán sus nuevas vidas no violentas.

La existencia actual de George cambió cuando renunció a la ira y a la violencia, sus mayores problemas. Las vidas presentes y pasadas de otros pacientes demuestran que el cambio es posible en una docena de aspectos distintos de la existencia y, por extrapolación, en cientos más. No es habitual que una persona aprenda más de una lección en una misma vida, aunque suele prestarse una atención residual a



varias. Para este libro he separado las lecciones en grupos diferenciados, si bien tienden a solaparse y la evolución en una puede fomentar el avance en otras. Las historias que aparecen a continuación son ejemplos extraordinarios de cómo determinadas personas han evolucionado hacia nuevas vidas que les han llevado a planos superiores y que, con el tiempo, les transportarán hasta el nivel supremo.

### 3

## VICTORIA, EVELYN Y MICHELLE: LA SALUD

Como médico y como psiquiatra, mi misión es curar enfermedades físicas y emocionales, a veces por separado, pero, por lo general, de forma simultánea, ya que la mente afecta a la salud del cuerpo y el cuerpo a la de la mente. Conozco el concepto de «salud espiritual», pero para mí el alma siempre está sana. Es más, es perfecta. Cuando la gente habla de curación del alma, no sé a qué se refiere: si sentimos que necesita curación es por lo alejados que estamos de ella.

La mala salud tiende a convertirnos en narcisistas, y el narcisismo nos aparta de la compasión, de la empatía, del control de la ira, de la paciencia, todos ellos elementos que, cuando se dominan, permiten ascender en la escala evolutiva que lleva a la inmortalidad. Muchas veces, cuando estamos enfermos solamente somos capaces de pensar en la enfermedad, lo que limita las oportunidades de progreso. Así pues

to que limita las oportunidades de progreso. Así pues, en este capítulo voy a hablar de las enfermedades físicas, de los estados mentales patológicos (fobias, miedos, depresiones, ansiedades) y de cómo paliarlos. ¿Influyen en ellos las vidas pasadas? Desde luego. ¿Tienen también su efecto las futuras? Cada vez estoy más convencido (a medida que va habiendo más indicios) de que sí.

A continuación, voy a presentarles a dos personas excepcionales, Victoria y Evelyn. La primera sufría un cáncer que convertía en un infierno todos y cada uno de sus días, la segunda era víctima de una ansiedad tan profunda que una vida que en apariencia era plena se había convertido, en el fondo, en algo prácticamente incontrolable. Curé a Victoria trasladándola a sus vidas anteriores; ayudé a Evelyn mostrándole el futuro.

A estas alturas, estoy acostumbrado a regresiones impresionantes y revelaciones asombrosas, pero en el caso de Victoria me embargó la sensación de que había sucedido un milagro, algo que casi nunca había experimentado desde que Catherine y yo nos conocimos hace veinticuatro años.

Victoria se dedica a la medicina, vive en Manhattan y es miembro destacado de la Academia de las Artes y las Ciencias de Estados Unidos. Entremos en contacto

las Ciencias de Estados Unidos. Entramos en contacto cuando me abordó al inicio de un taller de cinco días celebrado en el Instituto Omega, un centro dedicado a la curación y el aprendizaje que tiene su sede en Rhinebeck (Nueva York), y me contó que hacía dieciséis años que sufría tremendos dolores de espalda debidos a un cáncer que diversas operaciones y una serie de tratamientos de quimioterapia y radiación no habían logrado curar. Acudía a Sloan Kettering, uno de los mejores centros oncológicos de Estados Unidos, y me entregó un historial médico de bastantes centímetros de grosor. El dolor era implacable; lo describió como el bombardeo incesante de un absceso formado en una muela. Por la noche tenía que tomar grandes dosis de un medicamento similar a la morfina debido a la severidad del tormento, pero durante el día soportaba la agonía para poder trabajar con la cabeza despejada. Aunque no era vieja (tenía unos cincuenta y cinco años), se le había quedado el pelo cano del dolor. No le gustaba cómo quedaba y se lo teñía de negro.

Victoria aseguraba que había dejado de tomar la medicación unos días antes del taller para poder concentrarse en mis exposiciones, pero cuando me vio me preguntó:

—¿Cómo voy a aguantar cinco días sin la medicación? Van a tener que llevarme a casa en

ambulancia.

—Haga lo que pueda —contesté—, y si tiene que marcharse lo comprenderé.

Se quedó a todas las sesiones y al final se me acercó y me contó cómo le había ido. Me pareció tan importante que le pedí que se lo contase a todo el grupo. Durante la semana había experimentado varias regresiones, todas a la misma vida anterior, que había tenido lugar cerca de Jerusalén en época de Jesucristo. Era un campesino pobre, un hombre corpulento de brazos y hombros fuertes, pero sensible en lo espiritual y cariñoso con los pájaros y los animales en general. Vivía en una casa de madera situada junto a un camino con su mujer y su hija, sin molestar a nadie. Victoria reconoció a su hija, que también lo era en esta vida. Un día, el campesino se encontró una paloma con un ala rota y se arrodilló para recogerla. Un soldado romano que desfilaba con un cuerpo de elite de la guardia de palacio se molestó al toparse con este hombre que le impedía el paso, le golpeó salvajemente en la espalda y le rompió varias vértebras. Algunos de sus compañeros incendiaron la cabaña y mataron a su mujer y a su hija. El resentimiento y el odio que el campesino profesaba a los romanos ardían con fuerza en su corazón. A partir de aquel momento decidió no confiar en nadie. Jamás se recuperó de las lesiones de la espalda.

Desesperado, destrozado física y emocionalmente, se trasladó a un cobertizo situado dentro de la muralla de Jerusalén, más cerca del gran templo, y sobrevivió a base de las verduras que lograba cultivar. No podía trabajar y se desplazaba con la ayuda de un robusto bastón y de su único animal, un burro. La gente creía que chocheaba, pero sencillamente estaba viejo y destrozado. Llegó a sus oídos la noticia de que había un rabino que estaba haciéndose famoso por sus curaciones, y recorrió una gran distancia para escuchar uno de los sermones (resultó ser el de la montaña), no con la esperanza de recibir curación o consuelo, sino movido por la curiosidad. Los seguidores del rabino se quedaron horrorizados al ver a aquel campesino y lo echaron de allí. Se escondió tras un arbusto y consiguió mirar a los ojos de Yeshi.\*

—Fue como mirar el interior de dos pozos sin fondo llenos de una compasión infinita —me contó Victoria.

Yeshua le dijo al campesino:

—No te alejes.

Y él obedeció durante el resto del día.

El encuentro no sirvió para curarle, pero sí para darle esperanza. Regresó a su cobertizo, inspirado por el sermón del rabino, que le pareció «grandilocuente y verídico».

Cuando el rabino estaba a punto de volver a

Cuando el rabino estaba a punto de volver a Jerusalén, el campesino cayó presa de la ansiedad. Sabía que Yeshua se encontraba en una situación peligrosa, porque había escuchado rumores sobre lo que los odiados romanos tenían previsto hacer con él, y salió en su busca para avisarle, pero ya era demasiado tarde. Cuando por fin volvieron a comunicarse, Yeshua arrastraba pesadamente un madero enorme de camino hacia su crucifixión. El campesino advirtió que estaba muy deshidratado. Sorprendido ante su propio valor, quiso acercarse a él con un trapo empapado en agua para mojarle la boca, pero Yeshua ya había pasado. El campesino quedó desolado, pero entonces Yeshua se dio la vuelta y lo miró, de nuevo con ojos llenos de una compasión infinita, pese al tremendo esfuerzo físico, la deshidratación y la fatiga.

Aunque Yeshua no habló, el campesino comprendió sus palabras, que se le quedaron grabadas en la mente de manera telepática:

—No te preocupes. Tenía que ser así.

Y, dicho eso, continuó su camino. El campesino le siguió hasta el Calvario, hasta la crucifixión.

El siguiente recuerdo de Victoria fue de sí misma en la piel del campesino, solo bajo una lluvia torrencial, sollozando tras la muerte de Yeshua en la cruz. Desde el asesinato de su familia, solamente había sido capaz

de confiar en el rabino, y le costaba aceptar que también hubiera fallecido. De repente, sintió en la coronilla lo que Victoria describió como una «electricidad» que descendió por la columna vertebral, y se dio cuenta de que tenía la espalda recta, de que ya no estaba jorobado ni lisiado. Volvía a ser fuerte.

—¡Mirad! —exclamó Victoria en el presente—. ¡Mirad!

Y se puso a bailar, moviendo las caderas de un lado a otro, sin el menor rastro de dolor. Cuando el campesino se enderezó no hubo testigos; dos mil años después, todos los asistentes al taller vieron a Victoria danzar. Había quien lloraba. A mí se me llenaron los ojos de lágrimas. A veces, cuando vuelvo a leer mis notas al repasar un caso, olvido esa sensación de estar ante algo mágico, algo misterioso y sobrecogedor, que me provocan las regresiones, pero en aquella ocasión recuerdo que fue palpable. Aquello no podía ser fruto de una sugestión hipnótica. Las graves lesiones vertebrales y la pérdida cartilaginosa que sufría estaban bien documentadas en las resonancias magnéticas y otras pruebas cuyos resultados se incluían en el historial que me había entregado.

«¿Cómo va a aceptar esta profesional de la medicina, esta mujer de ciencia, lo que acaba de suceder?», recuerdo que pensé, pero aquélla era una pregunta intelectual que quizá se respondería con el



tiempo. Por el momento, mientras la observaba, lo único que sentía era la felicidad que transmitía Victoria.

Algo más maravilloso estaba por llegar.

En Lazos de amor , mencioné brevemente el recuerdo de una vida pasada que yo mismo había tenido. Me vi como un joven de una familia muy adinerada en la Alejandría de hace unos dos mil años. Me encantaba viajar y había recorrido los desiertos del norte de Egipto y del sur de Judea, a menudo adentrándome en las cuevas donde vivían por aquel entonces los esenios y otras sectas. De hecho, mi familia contribuía a su bienestar. Durante un viaje, conocí a un individuo algo más joven que yo que resultó ser muy despierto, y acampamos y viajamos juntos durante aproximadamente un mes. Él se empapaba de las enseñanzas de aquellas comunidades espirituales judías mucho más deprisa que yo. Aunque nos hicimos buenos amigos, al final nuestros caminos se separaron y yo me fui a visitar una sinagoga cerca de las grandes pirámides.

Entonces no conté el resto de la historia porque era demasiado personal y porque no quería que nadie pensara que escribía movido por la autocomplacencia: «El doctor Weiss en época de Jesucristo.» Enseñada

quedará claro por qué lo hago ahora, ya que la protagonista de la historia es, en realidad, Victoria, y no yo.

Volví a ver a mi compañero en Jerusalén, ciudad a la que viajaba a menudo, ya que mi familia realizaba allí gran parte de sus actividades comerciales. Me vi en la histórica ciudad como erudito, no como negociante, aunque seguía siendo rico. Por aquel entonces, lucía una barba entrecana impecablemente recortada y vestía una extravagante toga que era, digamos, un equivalente de la túnica de colores de José. La veo ahora con la misma claridad de entonces.

En aquella época había un rabino itinerante que lograba congregarse a grandes grupos de personas y que, por tanto, representaba una amenaza para Poncio Pilato, que lo había condenado a muerte. Me perdí entre la muchedumbre que se había arremolinado para ver a aquel hombre de camino a su ejecución y, cuando lo miré a los ojos, me di cuenta de que había reencontrado a mi amigo, aunque era demasiado tarde para intentar siquiera salvarlo. Tuve que limitarme a verlo pasar, si bien más adelante pude ayudar económicamente a algunos de sus seguidores y a su familia.

En eso estaba pensando mientras Victoria, muy centrada en el presente y aún llena de júbilo, seguía hablando de modo que apenas le prestaba atención

nabianuo, de modo que apenas le prestaba atención cuando afirmó:

—Lo vi a usted.

—¿Dónde? —quise saber.

—En Jerusalén. Cuando Jesús se dirigía a la cruz. Era un hombre poderoso.

Sentí un escalofrío por la espalda como si alguien hubiera encendido una mecha.

—¿Y cómo sabe que era yo?

—Por la expresión de sus ojos. Es la misma que veo en ellos ahora.

—¿Qué llevaba puesto?

—Una túnica. Era de color arena, con ribetes burdeos, muy elegante. No formaba parte de las autoridades, no era uno de los hombres de Pilato, pero me di cuenta de que tenía dinero por la túnica y porque llevaba la barba, que era entrecana, muy bien recortada, a diferencia de la mayoría de la gente. ¡Sí, sí que era usted, Brian! No me cabe la menor duda.

A los dos se nos puso la carne de gallina y nos miramos maravillados.

Un psiquiatra diría: «Bueno, eso es una proyección. Usted era el ponente, un sanador, y ella había visto desaparecer su dolor, así que, lógicamente, creía haberle visto en la regresión.» Sí, es cierto, pero describió la túnica, mi barba, mi aspecto, la escena, la situación, todo, tal y como lo había visto yo hacía

muchos años en mi propia regresión. Sólo se lo había contado a tres personas y no había forma posible de que Victoria hubiera sabido de antemano qué aspecto tenía ni qué ropa llevaba.

Se trata de una situación absolutamente extraordinaria que, a día de hoy, aún me resulta inexplicable. Es algo que va más allá de la salud y de la curación, que se adentra en el terreno de lo trascendental. «Tenía que ser así», le dijo Jesús, el sanador. Tengo la impresión de que son palabras importantes, pero no estoy seguro de cómo interpretarlas.

Victoria me llamó aquella misma noche, después de que terminara el taller, aún muy impresionada. Los dos, ambos científicos, éramos conscientes de que su visión de Jesús había sido validada. Habíamos superado la óptica científica para llegar hasta dos puntos en los que el destino había querido que nos encontráramos para que ella pudiera sanar, por algún motivo que ninguno de los dos lograba comprender. Si me vio en Jerusalén no fue por accidente ni por fantasía; aquello sucedió porque dos mil años más tarde yo sería el instrumento de su curación.

Le pedí que se mantuviera en contacto y aún hablamos de forma habitual. Sigue moviéndose sin dolor y puede girar las caderas con normalidad. Cuando volvió a casa, su peluquero se sorprendió de

lo bien que había aguantado el tinte hasta que se dio cuenta de que volvía a tener el pelo negro, su color natural. Según ella, su internista se quedó «atónita» al verla andar y bailar sin dolor. Y en el mes de octubre la llamó su farmacéutico, preocupado porque no había renovado la receta de calmantes.

—Ya no los necesito. —Fue su respuesta, y aún asombrada por todo lo que le había sucedido, se echó a llorar—. Me encuentro bien.

Evelyn se dedicaba a las fusiones y las adquisiciones; es decir, que su trabajo consistía en ayudar a dos empresas a unirse o a una de ellas a comprar la otra. Cuando las compañías eran grandes, solía haber ofertas por cientos de millones de dólares, y los honorarios que cobraba la empresa para la que trabajaba Evelyn tenían por lo general siete cifras. Ella recibía un sueldo considerable que, muchas veces, quedaba doblado o triplicado al sumarle las bonificaciones de final de año, con las que le recompensaban haber aumentado la facturación. Cuando acudió a verme, su ropa reflejaba el nivel de su éxito: traje chaqueta y bolso de Chanel, pañuelo de Hermès, zapatos de Gucci, reloj Rolex y collar de diamantes.

Tendría unos treinta y cinco años. era delgada y

tenía una sonrisa dulce, sus ojos eran azules, era delgada, físicamente atractiva, con el pelo negro y muy corto, casi el estereotipo de una ejecutiva joven. Sin embargo, cuando la miré a los ojos (cosa que no resultaba fácil, ya que los apartaba en cuanto se percataba de que la observaba) detecté tristeza; la luz procedía de los diamantes que rodeaban su cuello, no de su expresión.

—Necesito ayuda —me pidió en el momento en que nos saludamos.

Se sentó y empezó a retorcer unas manos nerviosas en el regazo. Enseguida me di cuenta de que tenía tendencia a hablar con oraciones afirmativas sencillas enunciadas en voz tan alta que quedaba poco natural.

—Soy infeliz.

Se hizo un silencio.

—Prosiga —le rogué.

—«Últimamente he perdido todo mi alborozo.»

Una cita de Hamlet. A veces los pacientes utilizan palabras prestadas para no tener que recurrir a las suyas propias; es un mecanismo de defensa, una forma de ocultar los sentimientos. Esperé a que prosiguiera.

Tardó un rato.

—Antes me encantaba el trabajo. Ahora no lo soporto. Antes quería a mi marido. Ahora estamos divorciados. Cuando tengo que verle, apenas logro

mirarle a la cara.

—¿Cuándo se inició ese cambio? —pregunté.

—Cuando empezaron los atentados suicidas en Israel.

Aquella respuesta absolutamente inesperada me dejó aturdido. A veces, los cambios de humor que suponen el paso de la felicidad a la depresión tienen su origen en el fallecimiento de uno de los padres (el de Evelyn, según supe después, había muerto siendo ella una niña), la pérdida del trabajo (desde luego, ése no era su problema) o las secuelas de una larga enfermedad (ella disfrutaba de excelente salud física). Los atentados suicidas, a no ser que uno fuera atacado directamente, eran, por decir algo, un detonante poco habitual.

Se echó a llorar.

—Pobres judíos. Pobres judíos. —Tomó aire y las lágrimas cesaron—. ¡Los árabes son unos cabrones!

Me pareció algo anómalo que una palabrota saliera de su boca; aquello daba una idea de la rabia que había detrás.

—¿Usted es judía, pues? —pregunté.

—De los pies a la cabeza.

—¿Y sus padres? ¿Eran tan fervorosos como usted?

—No. No eran muy religiosos. Yo tampoco, la verdad. Y no les preocupaba Israel. Para mí, es el único país que tiene importancia. Los árabes están

empeñados en destruirlo.

—¿Y su esposo?

—Bueno, dice que es judío, pero Israel también le trae sin cuidado. Es una de las razones por las que le odio. —Se quedó mirándome con hostilidad, quizá porque mantuve la calma pese a la vehemencia de su pasión—. Mire, he perdido el apetito. No me apetece la comida, ni el sexo, ni el amor, ni el trabajo. Me siento frustrada e insatisfecha. No consigo dormir. Ahora necesito psicoterapia. Usted tiene buena reputación. Ayúdeme.

—¿Para descubrir de dónde proceden la rabia y la ansiedad?

—Quiero recuperar la felicidad —sentenció, bajando la cabeza—. Voy al cine. Voy de compras. Me voy a la cama. Y pienso en lo mucho que odio a los árabes. Odio a la ONU. Ya sé que han hecho cosas buenas, pero están dominados por antisemitas. Todos los votos van en contra de Israel. Soy consciente de que exagero. Sé que deberían importarme otras cosas, pero es que esos cabrones de los árabes... ¿Cómo pueden matar a bebés judíos? ¿Cómo va a importarme nada más?

Probamos la psicoterapia convencional, explorando su infancia en esta vida, pero las causas de la rabia y la



ansiedad que sufría no parecían estar ahí. Aceptó intentar una regresión.

—Vuelva al momento y al sitio en el que surgió por primera vez la ira —requerí en cuanto entró en un estado hipnótico profundo. No quise orientarla más. Ella misma elegiría el tiempo y el lugar.

—Estoy en la Segunda Guerra Mundial —anunció con una voz grave y masculina, muy erecta y con gesto de incredulidad—. Soy oficial nazi, miembro de las SS. Tengo un buen trabajo. Me dedico a supervisar la carga de judíos en los vagones de ganado que les llevan a Dachau, donde van a morir. Si alguno intenta huir, le pego un tiro. No me gusta hacerlo. No es que me importe matar a una de esas alimañas, sino que no me gusta nada perder una bala. Son caras. Nos han ordenado ahorrar munición siempre que sea posible.

Aquella despiadada letanía se contradecía con el horror mal disimulado de su voz y el ligero temblor que había hecho presa en su cuerpo. Como oficial alemán, puede que no sintiera nada por la gente que mataba; como Evelyn, al recordarlo, sufría un tormento.

He descubierto que la forma más segura de acabar reencarnado como miembro de un grupo concreto de personas (ya sea una religión, una raza, una nacionalidad o una cultura) es haberlo odiado en una vida anterior haber demostrado prejuicios o violencia

vida anterior, haber demostrado prejuicios o violencia contra él. No me sorprendió que Evelyn hubiera sido nazi. Su vehemente postura proisraelí en esta vida era una compensación por el antisemitismo de entonces que ella había acabado convirtiendo en una sobrecompensación. El odio que había sentido por los judíos se había transformado en una animadversión igual de intensa hacia los árabes. No era de extrañar que se sintiera ansiosa, frustrada y deprimida. No había avanzado demasiado en su travesía hacia la salud.

Después pasó a otra parte de su vida como alemán. El ejército aliado había entrado en Polonia y ella había muerto en el frente durante una encarnizada batalla. En su evaluación vital, tras morir en aquella existencia, sintió remordimientos y una culpa tremenda, pero necesitaba volver para confirmar que había aprendido la lección y para resarcir a todos los que había perjudicado como oficial de las SS.

Todos somos almas, todos formamos parte del alma única, todos somos iguales, seamos alemanes o judíos, cristianos o árabes, pero, al parecer, Evelyn no había aprendido esa lección. Su odio no había desaparecido.

—Vamos a hacer un experimento —propuse tras devolverla al presente— ¿Se anima?

devolviera al presente—. ¿Se anima?

Aceptó encantada.

Se puso cómoda; sus manos contuvieron su juego ansioso. Me miró con expectación.

—Creo que somos capaces de influir en nuestras vidas futuras a través de nuestras acciones en ésta — empecé—. En este mismo instante, usted está repercutiendo en su vida futura con la rabia que siente hacia los árabes, del mismo modo que su antiguo odio por los judíos influyó en su existencia actual. Ahora, lo que quiero es que realice una progresión hasta la que probablemente será su próxima vida si sigue el mismo rumbo de la actualidad, si sigue siendo la Evelyn de hoy, si la persona que vino a pedirme ayuda no cambia.

La llevé hasta un estado hipnótico profundo y la guíé hasta una vida futura que tuviera conexiones con la vida del oficial alemán y con su vida actual, marcada por sus ideas antiárabes. Tenía los ojos cerrados, pero era evidente que veían con total nitidez.

—Soy una chica musulmana. Soy árabe. Una adolescente. Estoy en una chabola hecha de hojalata, como las de los beduinos. Vivo aquí desde siempre.

—¿Dónde está esa chabola? —pregunté.

Frunció el entrecejo.

—En los territorios palestinos o en Jordania. No se ve con claridad. Las fronteras han cambiado.

—¿Cuándo ha sucedido eso?

—Cambian constantemente. Pero todo lo demás sigue igual. La guerra contra los judíos no ha terminado. Siempre que hay un período de paz, los radicales lo estropean. Y por eso somos pobres. Siempre seremos pobres. —Su voz cobró un tono áspero—. Es culpa de los judíos, que son ricos y no nos ayudan. Somos las víctimas del conflicto.

Le pedí que avanzara en esa vida árabe, pero murió poco después «de una enfermedad» y no fue capaz de añadir nada más. En cambio, pudo vislumbrar la vida posterior a ésta. Era un hombre cristiano y vivía en el África oriental. Estaba muy molesto por el aumento de la población hindú en la región. («Es increíble —pensé entonces—. Los prejuicios nunca mueren.») En su evaluación vital, reconoció que siempre había habido y siempre iba a haber alguien a quien odiar, pero al menos en aquel momento se produjo, por fin, una epifanía.

—El amor y la compasión son los antídotos contra el odio y la rabia —aseguró con una voz cargada de asombro—. La violencia sólo sirve para perpetuar el sufrimiento.

Cuando la hice regresar al presente, hablamos de lo que había aprendido. Sabía que tenía que modificar su aprensión hacia otros pueblos y otras culturas. Tenía que cambiar el odio por la comprensión. Esos

conceptos son fáciles de entender mentalmente, pero no de asimilar como forma de conducta.

—Ha necesitado dos vidas posibles para interiorizarlo —señalé—, pero, ¿y si pudiera acelerar el cambio ahora que ha captado el concepto en el presente? ¿Cómo serían entonces sus vidas futuras?

En nuestra siguiente sesión, Evelyn hizo una progresión hasta una vida próxima que tenía relación con la del oficial alemán y con su rabia actual.

—Esta vez vamos a probar algo distinto —le planteé—. Tiene que desligarse de todos los prejuicios de su existencia actual. Tiene que ver a todas las almas y a todas las personas como iguales, como seres conectados entre sí por la energía espiritual del amor.

La invadió una gran calma. Por lo visto, su futuro había cambiado completamente. No encontró vidas en Palestina ni en el África oriental, sino lo siguiente:

—Soy la directora de un hotel de Hawai. También es balneario. Llevo un hotel y un balneario preciosos. Hay flores por todas partes. Los clientes proceden de todo el mundo, de países y culturas distintos. Vienen para encontrar una energía regenerativa. No resulta difícil, porque el balneario está muy bien administrado y el emplazamiento es espléndido. —Se sonrió ante la visión—. Tengo mucha suerte. puedo disfrutar de las

instalaciones todo el año.

Por descontado, imaginarse como director de un balneario fantástico en un lugar precioso rodeado del aroma del hibisco es una fantasía muy agradable. Lo que vio Evelyn en ese viaje al futuro podría haber sido perfectamente una ilusión, o una proyección, o una visualización de sus deseos. Cuando retrotraigo a alguien, a veces resulta complicado distinguir entre recuerdo real y metáfora, entre imaginación y símbolo. No obstante, en las vidas pasadas visualizadas se dispone de un indicio de autenticidad cuando una persona habla un idioma que nunca ha aprendido en ésta (fenómeno que se conoce como xenoglosia), lo cual indica que está ofreciendo detalles históricos fieles. Otro indicio es que el recuerdo provoque una emoción intensa. En las progresiones, en cambio, las emociones intensas son muy habituales, por lo que la validación resulta mucho más difícil. Trabajo sobre la base de que, aunque una progresión no pueda comprobarse, no deja de ser una eficaz herramienta de curación. Sí, es posible que se den metáforas y fantasías, pero lo importante es que el paciente sane. Con las regresiones y las progresiones, los síntomas desaparecen, las enfermedades remiten, la ansiedad, la depresión y el miedo quedan mitigados.

Nadie ha encontrado aún una forma de confirmar que el futuro imaginado vaya a suceder realmente. Los

que el futuro imaginado vaya a suceder realmente. Los pocos que han seguido mi estela en este campo de investigación se encuentran de forma inevitable con esa ambigüedad. Es cierto que, si un paciente realiza una progresión hacia un momento futuro de su vida actual, lo que vea puede confirmarse cuando se cumpla, pero incluso en esos casos cabe la posibilidad de que, al haber vislumbrado el paciente su futuro, decida encaminar su vida en esa dirección concreta; el mero hecho de que una visión sea producto de la fantasía no impide que el sujeto pueda hacerla realidad.

Los pacientes se sientan ante mí con los ojos cuidadosamente cerrados. Todo lo que se les pasa por la cabeza, ya sea una metáfora, un símbolo, una fantasía o un recuerdo real, contribuye al proceso de curación. Ésa es la base del psicoanálisis y también del trabajo que realizo, aunque el espectro de mi actividad es más amplio, ya que abarca el pasado remoto y el futuro. Desde mi perspectiva de sanador, el hecho de que las visiones de Evelyn sobre lo sucedido en el pasado y lo que está por venir sean reales o no carece de importancia. Es probable que su vida como oficial alemán fuera cierta, ya que su recuerdo fue acompañado de intensas emociones. Y sé a ciencia cierta que sus visiones de existencias futuras tuvieron una fuerte influencia en su vida, ya que le

transmitieron algo: si no cambias, vas a repetir este ciclo destructivo de agresor y víctima, pero, si das un golpe de timón, puedes romperlo. Sus distintas visiones del futuro le enseñaron que podía determinar su porvenir mediante el ejercicio del libre albedrío. Y que el momento de empezar a ponerlo en práctica era el presente inmediato.

Evelyn decidió no esperar a su próxima vida para experimentar la curación y para ofrecérsela a los demás. A los pocos meses de nuestra última sesión, dejó su trabajo en la empresa y abrió una casa de turismo rural en el estado de Vermont. Suele practicar yoga y meditación. Tanto en apariencia como en su interior, profundamente se ha librado de la rabia y los prejuicios que la atenazaban. Las progresiones le permitieron alcanzar la felicidad que buscaba cuando recurrió a mí. Y yo descubrí en ella un modelo de la fuerza de la progresión y una mayor seguridad para utilizarla como instrumento terapéutico.

Es probable que Victoria y Evelyn no pudieran haber emprendido sus respectivos periplos sin un terapeuta que las guiara. Aunque resulta difícil practicar la regresión y la progresión a solas, en mis talleres enseñé ejercicios de curación que pueden hacerse en casa aunque no esté presente un terapeuta.



También he preparado algunos discos compactos de regresión que pueden utilizarse para facilitar el proceso. Pueden emplearse para aliviar problemas físicos o emocionales, pero para que resulten eficaces hay que estar sumido en un estado de relajación profundo.

Muchos terapeutas explican técnicas de relajación en multitud de libros; utilice la que más le convenza, lo importante es que funcione. En formato resumido, mi método es el siguiente: encuentre un lugar en el que no vayan a interrumpirle (su dormitorio o su estudio, por ejemplo, cuando esté a solas). Cierre los ojos sin hacer fuerza. Concéntrese primero en la respiración, imaginándose que cada vez que espira expulsa todas las tensiones de su cuerpo y cada vez que inspira absorbe una hermosa energía. Después fije la atención en las distintas partes del cuerpo. Relaje los músculos de la cara, de la mandíbula, del cuello y de los hombros. Pase luego a la espalda, al abdomen, a las piernas. La respiración tiene que ser constante, calmada: inspire energía y espire tensión. A continuación, tras haber relajado todos los músculos, visualice una luz hermosa por encima de la cabeza, una luz curativa que fluye hacia el interior de su cuerpo desde la coronilla y hasta las puntas de los dedos de los pies, que va calentándose y aumentando su potencia curativa al ir descendiendo. Cuando vo

de potencia cuando en el momento cuando yo dirijo el ejercicio, llegado este punto cuento del diez al uno, pero si está solo no tiene por qué hacerlo.

## Un diálogo con la enfermedad\*

Elija un síntoma (y sólo uno), mental o físico, que le gustaría comprender y, de ese modo, anular. Puede ser la artritis de las articulaciones, el vértigo, la timidez al conocer a alguien. Fíjese en los primeros pensamientos o sensaciones o impresiones que aparezcan. Hágalo de forma espontánea, sin darle vueltas: tiene que ser lo primero que se le ocurra, por muy ridículo o insignificante que le parezca. Conéctese con la parte del cuerpo o de la mente donde se localice el síntoma. Primero intente empeorarlo y experimentarlo todo lo plenamente que pueda, y observe cómo lo ha conseguido. A continuación, intercambie los papeles: usted es el síntoma y él es usted. El objetivo es ser lo más consciente posible de ese síntoma, ya que es él quien sabe dónde está situado y cómo afecta a la mente o al cuerpo. Luego haga que el yo que está fuera del síntoma le haga una serie de preguntas:

- ¿Cómo has afectado a mi vida?
- ¿Qué pretendes hacer con mi cuerpo/mi mente ahora

que te has metido dentro?

- ¿Cómo has afectado a mi forma de vida?
- ¿Cómo has afectado a mis relaciones personales?
- ¿Me ayudas a expresar algo que sin ti no puedo expresar, algún mensaje o alguna información?
- ¿Me proteges de alguien o de algo?

Esta última es la pregunta del millón, ya que la gente suele utilizar las enfermedades para evitar afrontar los problemas que subyacen tras ellas; suponen una forma de negación. Pongamos, por ejemplo, que experimente una molestia aguda en el cuello. El ejercicio le permitirá localizar con exactitud quién o qué es ese dolor: su jefe, su suegra o quizás una forma de erguir la cabeza para no tener que mirar directamente a los ojos a alguien.

En los talleres hago esas preguntas personalmente, de modo que la enfermedad tiene libertad para concentrarse en su anfitrión. Si hace usted el ejercicio a solas en casa, grabe las preguntas con anterioridad en una cinta, dejando entre una y otra intervalos de tiempo lo bastante largos como para responderse de forma consciente y razonada. También puede pedirle a alguien que le ayude.

Este ejercicio, al igual que los demás que propongo, no es una panacea; no hará desaparecer un cáncer ni tampoco a una suegra. Sin embargo, muchas

veces, sirve para aliviar los síntomas y, en ocasiones, se produce un «milagro» y se consigue una cura. No sabemos hasta dónde llega la conexión entre mente y cuerpo (en los casos de personalidad múltiple, una erupción cutánea o la fiebre desaparecen cuando el individuo pasa de una a otra identidad, o puede que una sea alcohólica y la otra tenga intolerancia al alcohol), pero tenemos constancia de que existe, y estos ejercicios pretenden potenciar al máximo la fuerza que se crea.

### Una visualización regeneradora

También en este caso he adaptado el ejercicio a partir de otros procedentes de diversas fuentes. En los talleres, guío a los participantes como sucedía en la técnica anterior, pero puede hacerse sin problemas en casa con la ayuda de una grabadora, o con un familiar o un amigo. Tras unas cuantas repeticiones, no le costará recordar los pasos que hay que seguir; se trata de un ejercicio sencillo, aunque, muchas veces, demuestra un enorme potencial.

Con los ojos cerrados y en estado de relajación, trasládese a una antigua isla de curación. Es preciosa y ya sólo el clima le sirve de bálsamo. No existe lugar más relajante en todo el mundo. Incrustados en el

lecho marino, a poca distancia de la playa, hay unos cristales de cuarzo muy grandes y potentes que transmiten una fuerte energía curativa al agua. Zambúllase y aléjese de la orilla, pero sólo hasta donde se sienta cómodo; el mar está tranquilo y caliente. Notará un cosquilleo en la piel. Se trata de la energía sobrealimentada de los cristales, que usted va absorbiendo a través del agua a medida que se produce el contacto con el cuerpo. Dirija esa energía a la parte que necesite curación, que no tiene por qué ser un punto concreto; quizá todo su ser pide a gritos recuperar la salud. Quédese un buen rato en el agua, relajado, dejando que la energía actúe sobre usted y produzca sus efectos benéficos.

A continuación, visualice unos cuantos delfines, dóciles y cariñosos, que se acercan nadando hacia usted, atraídos por su calma y su belleza interior. Ya sabe que esas criaturas tienen un don para realizar diagnósticos y curar; ellos añaden su energía a la de los cristales de cuarzo. Llegado este punto, nada usted igual de bien que ellos, ya que el agua está sobrecargada de energía. Juntos, los delfines y usted juegan en el agua, se tocan, se sumergen y salen a la superficie a respirar el aire saludable. Sus nuevos amigos lo han dejado tan embelesado que ha olvidado el motivo del baño (la curación), pero su cuerpo sigue absorbiendo la energía curativa que procede de los

absorbendo la energía vibratoria que procede de los cristales y también de los delfines.

Cuando crea que ha llegado el momento, salga del agua y regrese a la playa. Le reconfortará saber que puede volver todas las veces que quiera. Caminar descalzo por la arena es muy agradable. El agua es tan especial que se seca al instante. Se encuentra satisfecho, feliz, a gusto, y se sienta en silencio durante un rato a experimentar la agradable sensación del sol sobre la piel y la caricia de la brisa. Entonces decide salir de la visualización, de ese sueño apacible, sabiendo que puede volver en cualquier momento y que la mejoría proseguirá incluso después de despertar.

### Visualización de una regresión

Con los ojos cerrados y en estado de relajación, imagínese a un ser espiritual, alguien muy sabio. El espíritu puede ser un pariente o un amigo muy querido que hayan fallecido, o también un desconocido en el que, no obstante, confía y a quien ama desde el instante en que se establece contacto entre los dos. El factor esencial es que se trata de alguien que le quiere de forma incondicional. Usted se siente totalmente seguro.

Siga a su espíritu-guía hasta un precioso templo de

curación y recuerdos muy antiguo. Está situado en una colina rodeada de nubes blancas y, para llegar hasta la entrada, hay que salvar unos bellos escalones de mármol. Una vez en lo alto, las grandes puertas se abren de par en par y usted entra tras el espíritu y se encuentra con fuentes, bancos de mármol y paredes con relieves de escenas de la más frondosa naturaleza. Hay otras personas en la sala, viajeros como usted, cada uno con su espíritu-guía; todo el mundo está tranquilo y maravillado.

El espíritu le conduce hasta una sala privada, de diseño tan elaborado como el de la primera, pero sin más muebles que un sofá colocado justo en el centro. Se tumba en él y se da cuenta de que jamás ha estado tan cómodo. Sobre el sofá hay unos cristales de cuarzo de distintos tamaños, formas y colores suspendidos en el aire. Siguiendo las instrucciones que le da usted, el ser espiritual los coloca de forma que una luz del color perfecto (verde, amarillo, azul, dorado) se dirige como un rayo láser hasta la parte del cuerpo físico o emocional (la mente) que más necesite curarse. La luz cambia entonces; los cristales la han dividido en los colores del arco iris y usted los absorbe todos porque sabe que le ayudarán en su mejoría. El espíritu le indica que mire una de las paredes de la habitación y usted se sorprende al comprobar que está en blanco, como si fuera una pantalla de cine

como si fuera una pantalla de cine.

En las sesiones en grupo, cuento lentamente del diez al uno y les digo a los asistentes que van a aparecer imágenes de sus vidas anteriores. Usted, en casa, tendrá que detenerse antes de que cobren forma las imágenes. No tiene que adentrarse en esa vida anterior (o vidas, ya que puede haber más de una), sólo imaginársela. Puede que tome la forma de una serie de fotografías o que sea una película. A lo mejor se repite una única escena. Da igual; vea lo que vea, le servirá.

Mientras mira la pantalla, su cuerpo no deja de absorber la energía regeneradora que emiten los cristales. La curación está llevándose a cabo, no sólo en esta vida, sino en el pasado, donde puede haberse originado la herida. Si ve una relación directa entre las raíces de una vida pasada y los síntomas de la actual, la mejoría será más pronunciada, pero si, como suele suceder, no la detecta, no se preocupe, ya que la curación sigue teniendo fuerza. El espíritu, el templo, los cristales, la luz y usted se esfuerzan al unísono para alcanzar la salud: todos tienen poder curativo.

### Parejas de curación: la psicometría

En los talleres y los seminarios divido a los asistentes por parejas, integradas preferiblemente por



desconocidos. Cada uno debe elegir un objeto de su propiedad que pueda entregar a su compañero, algo pequeño, como un llavero, una pulsera, unas gafas, un collar o un anillo. Así pues, los dos miembros de la pareja intercambian objetos, y después les guío para que alcancen el estado de relajación común a todos los ejercicios.

—Van a recibir una impresión del propietario del objeto que tienen en las manos —les advierto—. Puede que les resulte extraño. Es posible incluso que les parezca que esa impresión no tiene nada que ver con el hombre o la mujer que tienen delante, pero no se preocupen; por muy ridículo, raro o inusitado que sea lo que reciban, consérvenlo y compártanlo con su pareja. Piensen que lo que a ustedes les parezca extraño para ellos puede tener un profundo significado.

Se trata de algo más que un simple juego de salón (aunque puede resultar muy entretenido). Tiene un componente de diagnóstico: aproximadamente un tercio de los asistentes a un taller que impartí en Ciudad de México captaron un síntoma físico de su compañero, y los participantes pueden incluso descubrir episodios de la infancia de sus parejas que revisten importancia pero habían quedado, muchas veces, relegados al olvido. Por ejemplo, en una clase que di en la Universidad Internacional de Florida

que en la Universidad Internacional de Florida (Miami), un joven que no había visto nunca a su compañera de ejercicio describió con total precisión la fiesta que había celebrado al cumplir los diez años, en la que su hermana mayor la había humillado. Otro de los presentes era un muchacho al que un atracador del que intentaba huir le había pegado un tiro en el antebrazo izquierdo. Llevaba una camisa de manga larga abrochada hasta las muñecas, de modo que su compañera no pudo haber visto la cicatriz. Sin embargo, cuando le entregó las llaves del coche, la joven sintió un dolor agudo en el antebrazo izquierdo. Otras personas describieron vidas pasadas de sus parejas y, muchos, las casas en las que había transcurrido su infancia.

Al finalizar el taller de México, pedí a cinco asistentes que tomaran el micrófono para contar al grupo qué les había sucedido, y cuatro de ellos habían tenido experiencias de médium! Habían recibido mensajes de seres queridos ya fallecidos a través de sus parejas; sus compañeros de ejercicio, a los que nunca antes habían visto, reconocieron en todos los casos a los espíritus. Algunos pudieron describir el aspecto de la persona fallecida. Uno habló de una niña de seis años que caminaba de espaldas, lo que para él quería decir que había muerto. La criatura decía: «No te preocupes. Me encuentro bien. No debes sufrir

tanto. Te quiero.» Su pareja se echó a llorar. Se trataba de una mujer que había perdido a su hija, de seis años, apenas unos meses antes.

Este ejercicio puede hacerse en casa, aunque resulta más eficaz si los dos participantes saben poco el uno del otro o acaban de conocerse. Mientras uno de los dos cura en cierta medida a su pareja transmitiéndole un mensaje o captando un síntoma físico o emocional (ansiedad, depresión, tristeza), se establece rápidamente una extraordinaria conexión y se produce en ambos un fuerte efecto de retroalimentación.

### Curación a larga distancia

Con los ojos cerrados, y en estado de relajación, visualice a seres queridos que puedan tener problemas físicos o emocionales. Si les envía una luz curativa, una energía curativa, sus oraciones (no es necesario creer en ninguna religión formal) y su amor, puede llegar a influir en su recuperación, por muy descabellada que le parezca la idea. La investigación científica respalda mi afirmación. El libro *Reinventing Medicine*, del doctor Larry Dossey, señala toda una serie de estudios que indican que, de entre los enfermos cardíacos sometidos a análisis clínicos, los que recibían oraciones desde la distancia conseguían mejores resultados que

desde la distancia conseguían mejores resultados que los que únicamente contaban con el tratamiento médico; y, del mismo modo, un estudio de doble ciego realizado con enfermos de sida en fase avanzada concluyó que, aun sin saber que alguien rezaba por ellos, si recibían oraciones sufrían menos patologías oportunistas y de menor gravedad.

La técnica que yo utilizo consiste en elegir a una persona de entre los, digamos, ochenta asistentes a un taller y situarla en el centro de un círculo formado por el resto del grupo. Entonces, les pido que proyecten energía curativa hacia ella en silencio, pero con toda su fuerza espiritual.

Ya he comentado que los ejercicios de curación proporcionan mejores resultados cuando se concentran en una dolencia concreta. En el caso de Victoria, fue el cáncer en la espalda; en el de Evelyn, la ansiedad que la consumía noche y día. Casi todo el mundo tiene un órgano o una parte del cuerpo que parece ser el primer afectado cuando el individuo sufre estrés o una enfermedad incipiente. Puede ser la garganta o el sistema respiratorio y, en otra persona, la espalda, la piel, el corazón, etcétera.

En Michelle, otra mujer excepcional, esa zona era la de las rodillas. Todo había empezado, según

recordaba, cuando siendo niña había ido a nadar cerca de su casa y se había hecho daño en la rodilla izquierda al golpearse contra una roca sumergida. De adulta, cuando sufría estrés, muchas veces notaba dolores punzantes e intermitentes en ambas rodillas, pero, sobre todo, en la izquierda. La ansiedad, me contó, la dejaba «con las rodillas flojas». De vez en cuando, padecía hinchazones y edemas, sobre todo tras una lesión deportiva que había requerido cirugía menor en esa misma rodilla; más adelante, fue necesaria una intervención artroscópica. Cuando la conocí, los TAC que le habían practicado y las radiografías mostraban pérdida cartilaginosa. No podía extender la pierna izquierda por completo debido a la lesión y había empezado a cojear ligeramente. Era consciente, sin embargo, de que parte del daño era emocional, no sólo físico, y por eso acudió a mí.

En su primera regresión, volvió por un momento a la región central de Estados Unidos en el siglo xix. Se llamaba Emma, vivía en el campo y, a los cuarenta años, la había atropellado un carromato. El accidente le había destrozado la rodilla y la espinilla izquierdas y también había dañado gravemente la rodilla derecha. Una infección posterior la había dejado inválida de forma permanente. Michelle vislumbró entonces otra vida, en el Japón medieval, en la que había sido un soldado al que una flecha había atravesado la misma

rodilla. Aquellas dos regresiones explicaban sus actuales problemas físicos, pero no le servían para llegar hasta el origen de la lección kármica, así que seguimos adelante.

Enseguida llegamos al Norte de África en época prerromana. Michelle volvía a ser un hombre, en esta ocasión el guardián de una cárcel especialmente brutal, y le producía extraordinario placer destrozar las piernas de los presos para impedirles la huida. Unas veces, llegaba a sesgarles el jarrete con una espada o un cuchillo; otras, les aplastaba las rodillas con un martillo o una piedra. Rompía fémures, clavaba puntas en rodillas, seccionaba tendones de Aquiles. Muchos de sus prisioneros murieron de infecciones en las heridas, pero él se deleitaba con su sufrimiento. A sus superiores les producía cierto placer mandarles presos. Lo recompensaban ampliamente por su violencia y vivía rodeado de un lujo considerable para la miseria del entorno.

A Michelle, esa regresión la llenó de inquietud y fue necesaria otra sesión antes de que alcanzara una integración y una comprensión completas. Sin embargo, al final cayó en la cuenta de que todos hemos pasado por vidas sanguinarias y de que ni ella ni nadie debería sentir vergüenza por lo hecho hace varios milenios. Nuestro viaje es ascendente. Todos hemos evolucionado pasando por vidas de violencia y

tenemos evolucionado pasando por vidas de violencia y crueldad. Dice el Antiguo Testamento que los pecados del padre afligen a los hijos hasta pasadas cuatro o cinco generaciones, que nos afecta de forma negativa lo que hicieron nuestros progenitores; cuando, en realidad, nuestros padres somos nosotros, del mismo modo que después seremos nuestros hijos. Los pecados de nuestros propios pasados nos harán sufrir en nuestro presente hasta que seamos capaces de comprenderlos y nos ganemos la absolución. Los pecados de la vida actual ensombrecerán nuestros futuros. No obstante, si actuamos con sensatez en el pasado, nuestro presente será más liviano y, del mismo modo, si hoy nos comportamos de manera humanitaria, acercamos nuestro yo futuro al alma única.

Michelle descubrió por qué le dolían tanto las rodillas y las piernas en esta vida. Había pagado un precio muy alto por su conducta del pasado, aunque por fin se había dado cuenta de que podía liberarse. La llevé hasta un estado de trance profundo y regresó otra vez a esa vida en el Norte de África, pero, en esta ocasión, en lugar de ser quien infligía dolor era quien lo sentía, y pidió perdón y misericordia. No podía cambiar los hechos y los detalles de esa vida, pero sí alterar sus reacciones ante aquellos acontecimientos en el plano espiritual. Ese proceso de reinterpretación se

denomina reencuadre; no modifica los nechos, pero si nuestra reacción ante ellos. Michelle envió pensamientos de luz y curación a los presos, o más bien a su yo superior, a su alma. Y logró perdonarse.

—He aprendido a romper el ciclo —anunció entre lágrimas de gratitud— gracias al amor y a la compasión.

Empezó a mejorar. La inflamación de las rodillas remitió. Pronto recuperó la movilidad total de las piernas; las radiografías indicaban que ambas rodillas estaban totalmente curadas. Sus estados de «flojera de rodillas» cuando sufría estrés desaparecieron. Quedó libre para explorar y comprender otras lecciones de compasión y empatía más complejas. Comenzó a apoyar a las dos organizaciones que defienden la abolición de las minas antipersona (que suelen provocar lesiones en las piernas y amputaciones traumáticas) y a varias que abogan por la desaparición de la crueldad contra los animales. Ha recibido la gracia divina.

Michelle no quiso adentrarse en su futuro, pero yo «sé» cómo será. En esta vida, proseguirá con su labor humanitaria y, con cada acción, progresará hacia un estado mejor en su próxima existencia y en las sucesivas. En esas vidas, no sufrirá dolencias en las piernas, ya que ha expiado sus pecados norafricanos. No sé cuáles serán sus profesiones ni a quién conocerá



o a quién amaré, pero estoy convencido de que actuaré con caridad y compasión.

## SAMANTHA Y MAX: LA EMPATÍA

Pocos días antes de empezar a escribir este capítulo, el tío de mi esposa, Carole, agonizaba en un hospital de Miami debido a un cáncer. Estaban muy unidos y aquella época fue difícil para ella. Yo también tenía buena relación con él, aunque en absoluto tan estrecha como la de Carole, de modo que, cuando acudía a su habitación en el hospital, me centraba menos en él y más en mi mujer y en los hijos del enfermo, reunidos a su alrededor (su esposa había fallecido muchos años antes). Sentía su tristeza, su dolor, su sufrimiento. Había un ingrediente de empatía por mi parte y me daba cuenta de ello, una emoción que se intensifica a medida que envejecemos, ya que el grado de empatía aumenta si hemos pasado por situaciones parecidas en nuestras propias vidas. Yo había perdido a un hijo y a un padre y, por lo tanto, conocía el dolor que supone hacer frente a la muerte de un ser querido. No me costaba experimentar las emociones de las personas presentes en aquella

habitación (sabía cómo era su sufrimiento) y me sentía estrechamente vinculado a todos ellos, aunque, a los primos de mi mujer, los había visto en contadas ocasiones. Pude tenderles la mano y aceptaron mis palabras de consuelo sabiendo que eran sinceras. También ellos sentían empatía hacia mí.

Por esa época, en Irán, un terremoto costó la vida a cuarenta mil personas y dejó a cientos de miles heridas, desalojadas y desplazadas. La televisión retransmitió escenas espantosas en las que la gente escarbaba entre los escombros para sacar a heridos y muertos. Las contemplé horrorizado. En ese caso, se activó otro tipo de empatía, más general y seguramente menos dolorosa que las emociones que sentí en la habitación del tío de Carole. Si no hubiera habido imágenes de las repercusiones del terremoto, no habría sentido casi nada; la individualidad de la tragedia, junto con la inmediatez de las imágenes, fue lo que provocó un dolor tan intenso.

La empatía que sentía iba dirigida tanto al personal de salvamento como a las víctimas y, sin darme cuenta, me puse a pensar en lo complejo que es nuestro mundo. Sufrimos enfermedades, terremotos, tifones, inundaciones, todos los desastres de la naturaleza y, sin embargo, avivamos el fuego con la guerra, la violencia y el asesinato. Al igual que muchos otros países, Estados Unidos se comprometió de

inmediato a enviar ayuda (alimentos, medicinas, recursos humanos), pero también se nos aseguró que Irán seguía formando parte del llamado Eje del Mal. Había que odiar a sus dirigentes. Si nos amenazaban, podíamos declararles la guerra.

¡Vaya locura!

La empatía es la capacidad de meterse en la piel de otra persona, de sentir lo que ella siente, de ponerse en su lugar, de ver a través de sus ojos. Si somos capaces de sentir empatía podemos establecer vínculos afectivos con quienes sufren, alegrarnos por el amor de los demás, sentir placer al ver triunfar a otro, comprender la ira de un amigo y el dolor de un desconocido. Se trata de un rasgo que, si se domina y se utiliza correctamente, puede acercarnos al futuro. Quienes carecen de empatía no pueden evolucionar espiritualmente.

El gran principio subyacente de la empatía es que todos estamos interconectados. Empecé a comprenderlo durante los peores momentos de la guerra fría, cuando vi una película sobre un soldado ruso. Se suponía que tenía que odiarlo, pero, al verlo realizar su ritual diario (se afeitaba, desayunaba, salía al campo para el entrenamiento) recuerdo que pensé: «Este soldado me lleva nocos años. Puede que tenga

Este soldado me lleva pocos años. Parece que tenga una mujer y unos hijos que lo quieren. Quizá lo obligan a luchar por ideas políticas que, en realidad, son las de sus líderes, y contrarias a las suyas. Me han contado que es el enemigo, pero, si lo mirase a los ojos, ¿no me vería reflejado? ¿No me están pidiendo que me odie a mí mismo?»

Ese soldado ruso de ayer, igual que el militar árabe de hoy, es la misma persona que usted, porque tiene alma igual que usted y todas las almas son una sola. En nuestras vidas pasadas hemos cambiado de raza, de sexo, de circunstancias económicas, de condiciones de vida y de religión, y seguiremos cambiando en el futuro. Así pues, si odiamos, o combatimos o matamos lo que hacemos es odiarnos, combatirnos y matarnos a nosotros mismos.

La empatía nos enseña esa lección; es uno de los sentimientos cuyo aprendizaje ha motivado nuestra presencia en la Tierra, un aspecto clave en nuestra preparación para la inmortalidad. Es una asignatura difícil, ya que tenemos que experimentarla no sólo en la mente, sino también en el cuerpo físico; y en mente y cuerpo tenemos dolor, emociones siniestras, relaciones complicadas, enemistades y sufrimiento por lo que hemos perdido y, por lo tanto, tendemos a olvidar a los demás y a concentrarnos en nosotros mismos. Pero también experimentamos amor, belleza, música, flores, atardeceros, ríos, y cosas de

musica, ríores, atardeceres, aire y ganas de compartirlos. No podemos transformar lo negativo en positivo sin empatía, y no podremos comprender de verdad la empatía si no la experimentamos en nuestra vida actual, en nuestro pasado y en nuestro futuro.

Samantha la experimentó y, gracias a ella, sufrió un cambio radical de por vida, o quizá debería decir «de por vidas».

Era una muchacha frágil que debía de pesar unos cuarenta y cinco kilos. Se había sentado en mi consulta una mañana de febrero con los hombros encorvados y las manos firmemente entrelazadas sobre el vientre, como si quisiera contener un dolor. Su atuendo era sencillo: vaqueros, suéter, zapatillas deportivas con calcetines cortos y nada de joyas, ni siquiera un reloj. Podía estar a punto de empezar el instituto, recuerdo que pensé, aunque sabía, por las preguntas introductorias que le había formulado y a las que había contestado sin mucho afán, que, en realidad, tenía diecinueve años y estaba en primero de universidad. Sus padres la habían enviado a verme porque padecía ansiedad aguda y una leve depresión.

—No duermo —me explicó con una voz tan apagada que tuve que aguzar el oído para entenderla.

Se notaba, porque tenía los ojos llorosos e

inyectados en sangre.

—¿Sabes por qué? —le pregunté.

—Me da miedo suspender.

—¿El qué? ¿Todo?

—No, sólo mates y química.

—¿Por qué no eliges otras asignaturas?

Hice una mueca. Aquélla era una pregunta estúpida. Estaba claro que no le había quedado otro remedio. El tono malhumorado de su respuesta me lo confirmó:

—Son obligatorias en mi itinerario.

—¿Quieres hacer Medicina?

Tendría que haberme dado cuenta, ya que las matemáticas y la química también habían centrado mis primeros años de universidad.

—Pues sí. Y en el examen de ingreso arrasé en mates.

—O sea, que quieres ser médica.

Parecía un comentario trivial, pero lo que buscaba era un punto de entrada, algo que provocara a aquella jovencita apocada que tenía delante. Por fin, levantó la cabeza y me miró a los ojos.

—Más que nada en el mundo. Tengo claro que lo voy a ser.

—Pero no puedes estudiar Medicina si no apruebas las matemáticas y la química.

Asintió. Seguía manteniendo la vista alta. Había

logrado identificar su problema, y eso le daba cierta esperanza.

—Dime. ¿Te costaban esas dos asignaturas en el instituto?

—Un poco. —Se detuvo—. Bueno, no; mucho. Aunque, viendo el examen de ingreso, nadie lo diría.

Se me ocurrió que quizás había sufrido demasiada presión familiar.

—¿Tus padres quieren que seas médica?

—Quieren que me dedique a lo que me apetezca. Se han portado muy bien. Me apoyan, me cuidan, me quieren... No creo que haya padres mejores. Si hasta me han puesto una profesora particular para que me ayude. Lo que pasa es que no me sirve de mucho. Me pongo a mirar los números y las fórmulas y me quedo en blanco.

Samantha hablaba con tanto fervor, con tanta pasión, que me di cuenta, al fin, de que estaba ante una joven extraordinaria. La presión no parecía ser familiar, sino interna. Me convencí de que su sensación de derrota no estaba tan arraigada que resultara imposible de superar.

—Y ahora tienes la impresión de que les decepcionas.

—Pues sí. Y me quedo hecha polvo. También estoy defraudando a mi hermano. Se llama Sean, tiene once años y el corazón no le funciona muy bien. Tiene que



unos y el corazón no le funciona muy bien. Tiene que andarse con cuidado. Aunque, en realidad, la que se siente más decepcionada soy yo. Doctor Weiss, es que me meto en un aula para hacer un examen, aunque sea tipo test y supersencillo, y me pongo a temblar y a sudar, me entra el pánico y me vienen ganas de salir por piernas. Una vez lo hice. Salí corriendo del aula, me fui a la residencia de estudiantes, a mi habitación, me tiré en la cama y me puse a llorar.

—¿Y qué pasó?

—No, nada. Les dije que me encontraba mal y me dejaron repetir el examen. También me dejan volver a hacer los parciales, porque el mes pasado los suspendí. Y volveré a catear, claro. Y otra vez, y otra, y otra...

Perdió el control y se echó a llorar con una angustia acumulada tras meses de desesperación. Dejé que se desahogara (habría sido inútil intentar detenerla) y cuando, por fin, cesaron las lágrimas me sorprendió ver que conseguía esbozar una sonrisa tenue y encantadora.

—Estoy fatal —se rió—. Mi vida es un desastre total y absoluto. Póngame bien.

Yo sabía que la solución pasaba por encontrar el motivo del bloqueo; quizás estaba en otra vida. Pensé en hacerle una regresión para descubrirlo, pero, antes de empezar, quise tener más información.

—Y qué otras cosas se le dan mejor, ¿no?

—¿Y que notas sacas en las demás asignaturas?

—Todo sobresalientes. No soy corta.

No, no me lo había parecido.

—Bueno, pues pongamos, es un suponer, que no consigues aprobar ni matemáticas ni química y que tienes que elegir otro itinerario, otra carrera. ¿Sería de verdad un desastre tan grande?

—Sería imposible —contestó muy tranquila.

—O no. Eres joven, tienes mil caminos abiertos ante ti.

—¿Es que no lo entiende? —preguntó—. No hay otro camino.

No, no lo comprendía.

—¿Y por qué?

—Pues porque he visto mi futuro. Lo he visto en sueños.

Me sentí electrizado.

—¿Lo has visto?

Si estaba igual de entusiasmada que yo, no lo demostraba.

—Sí, pero no entiendo cómo va a suceder, si no soy capaz de aprobar los exámenes.

—¿Cómo sabes que el sueño es de verdad tu futuro, lo que va a sucederte?

—Porque ya he tenido otros sueños sobre el futuro

y siempre se han cumplido. —La tristeza se apoderó de su voz—. Pero esta vez no podrá ser. Hay algo que lo impide.

Iba demasiado deprisa.

—Retrocede un momento —pedí—. Dame un ejemplo de un sueño que se haya hecho realidad.

—El de mi amiga Diana. Soñé que tenía un accidente de tráfico y se hacía daño. Dos semanas después sucedió, tal como yo lo había visto. Otro coche se estampó contra el suyo en un cruce. —Se estremeció—. Fue muy fuerte.

Me contó otros sueños precognitivos: un accidente de montañismo, o el regreso a casa de su padre tras un viaje de trabajo antes de lo previsto.

Muchas personas tienen ese tipo de sueños, visiones de hechos que están por suceder; ya me había topado antes con ellas en varias ocasiones. Sin embargo, en el caso de Samantha muchos de sus sueños de futuro tenían más ligazón, más intensidad, eran más elaborados. No sólo veía un incidente concreto, sino una vida posterior muy detallada:

—Estoy estudiando Medicina. Voy a una universidad muy buena y hay muchísimos alumnos. Estamos en la ceremonia de entrega de títulos. Es el mes de junio. Nos han sentado en el escenario y el decano va entregando los diplomas. Hay muchísimo público, mujeres con vestidos de volantes y estampados

floreados, así que tal vez se trate de una universidad del Sur. Las banderas ondean movidas por una cálida brisa. Mis padres están en primera fila y me sonríen; están tan orgullosos de mí como yo misma. El decano lee mi nombre. Anuncia que he obtenido una matrícula de honor. Me acerco al atril tras el que está situado y me entrega el diploma, enrollado y atado con un lacito. El público empieza a aplaudir, no sólo mis padres, sino todos los asistentes. Mis compañeros también aplauden y estoy tan contenta que me da la sensación de que voy a estallar de alegría. Vuelvo a mi sitio, desato el lazo y abro el diploma. Es lo más hermoso que he visto en mi vida. Mi nombre está escrito en rojo, como un anuncio de neón, y...

Volvió a echarse a llorar y a dejar caer enormes lagrimones, como si hubiera abierto un grifo.

—Pero no va a suceder —prosiguió—. Quizá debería pedir una excedencia y dejar la universidad antes de suspender el curso, para que no conste en el expediente. Quizá debería casarme con un médico.

—A lo mejor no hace falta recurrir a eso. A lo mejor podemos descubrir de dónde procede ese bloqueo.

Mis palabras no la animaron demasiado. Volvía a agachar la cabeza y se aferraba las manos ante el vientre.

—¿Alguien otro sueño? —pregunté

—¿Algún otro sueño? —preguntó.

—Han pasado unos cuantos años. Ahora ya soy médica y voy por el pasillo de un hospital, de una habitación a otra. Los pacientes son niños. ¡Soy pediatra! Es lo que siempre he querido, porque me encantan los niños. Y está claro que les caigo bien, porque absolutamente todos, incluso los más pequeños y enfermos, los que tienen tubos metidos en la nariz y en el brazo, se alegran de verme. Estoy muy feliz porque tengo los conocimientos necesarios para ayudarles. Un niño me coge de la mano y me siento junto a su cama hasta que se duerme.

Los sueños podían ser cualquier cosa: fantasías, visiones precognitivas, sueños del futuro, metáforas que no tuvieran nada que ver con la medicina. Pero, desde luego, para Samantha eran reales, y se entristeció aún más cuando me contó el segundo, porque tenía la impresión de que la barrera entre su futuro y su presente (la insalvable montaña de las matemáticas y la química) se alzaba ante ella, y no veía forma alguna de superarla.

Programamos varias sesiones más que tendrían lugar de inmediato, ya que debía decidir pronto si seguía estudiando, algo imposible si no lograba superar los exámenes. Sé que, en teoría, los médicos tenemos que ser objetivos, pero yo sentía una afinidad especial con Samantha. Me recordaba a mi hija, Amy,

que también tenía sus sueños y su futuro dorado.

Samantha regresó al cabo de dos días. En cuanto entró en un trance hipnótico profundo, le indiqué que siguiera por el sendero de su futuro ideal. Inevitablemente, reaparecieron las imágenes de la ceremonia de entrega de títulos de Medicina y de la pediatra orgullosa, esta vez aún con más detalle, desde los ribetes verdes de la toga académica hasta el olor a antiséptico de los pasillos del hospital.

—Es que mi futuro es éste —insistió con seguridad cuando le pedí que explorara alternativas en su vida actual.

Nada podía disuadirla, ni siquiera las matemáticas y la química. La sesión no alivió su frustración, pero, al menos, la animó a no dejar la universidad y a proseguir con la terapia. De alguna manera, había esperanza, y seguía estando convencida de que sus sueños iban a hacerse realidad. El apremio y el miedo seguían ahí, pero ahora Samantha se había armado de paciencia y, desde luego, demostraba una clara intención de progresar.

—Voy a conseguirlo —repetía una y otra vez.

Si ella estaba convencida, yo también.

En la siguiente sesión, la dirigí hacia una vida pasada desde un nivel profundo de relajación.

—Veo a un hombre —advirtió Samantha—. No soy yo, pero, al mismo tiempo, sí que lo soy. Es arquitecto y su trabajo consiste en levantar edificios para el ágora, para los reyes. Domina las relaciones espaciales, los diseños geométricos. Pero estos edificios son especiales. Éste es el encargo más importante que ha recibido en toda su vida. Se trata de diseños complicados y se preocupa, porque le da miedo no hacerlo bien, porque los cálculos son difíciles y no logra hallar las respuestas. Ay, me da mucha pena. ¡Me doy mucha pena! Tiene talento para la música y, por la noche, toca la flauta para aliviar la tensión, pero hoy la música no le sirve de nada. Se esfuerza todo lo que puede, se deja la piel, pero no consigue las respuestas. Pobre hombre. Si no logra...

Se detuvo a media frase con gesto de perplejidad. Permaneció con los ojos cerrados.

—Un momento. Ya no estoy en Grecia, sino en Roma. Han pasado varios cientos de años. Hay otro hombre. Un ingeniero de caminos. Y es lo mismo: soy yo, pero no soy yo. Levanta edificios, puentes, caminos, acueductos... Conoce la composición y las posibilidades de los materiales que utiliza, sabe cómo garantizar que lo que construye dure eternamente. Además, es un matemático excelente. Se le considera el mejor. Bueno, es que lo es. Me alegro muchísimo por él, me entran ganas de llorar.

En las primeras regresiones, no es extraño que una vida «interrumpa» a otra, por lo que no me sorprendió el repentino salto de Samantha de la época griega a la romana.

Por sí solas, las dos vidas pasadas no eran excepcionales. No había habido grandes revelaciones espirituales, ni tragedias, ni traumas, ni catástrofes que pudieran ayudarnos a comprender su bloqueo actual. Y, sin embargo, aquella regresión doble era de una importancia inmensa, ya que Samantha había llegado a conectar de forma emocional y visceral con el arquitecto griego en apuros y con el ingeniero romano. Había sentido empatía por ellos. Comprendía perfectamente la frustración del arquitecto y sentía el triunfo del ingeniero porque había experimentado los mismos sentimientos en sus sueños premonitorios. En realidad, establecía lazos de empatía consigo misma. Sabía que el arquitecto y el ingeniero eran ella, y eso le bastó para superar su síntoma actual. En cierto modo, ya poseía excelentes conocimientos matemáticos y una gran capacidad para resolver problemas: los había adquirido en el pasado.

No tardé en darme cuenta de que había conservado la nueva percepción de sí misma tras la experiencia de regresión. Hablaba y se comportaba de forma mucho



regresaron hablada y se comportaba de forma mucho más segura. El concepto que tenía de sí se había transformado. Me dije que el bloqueo desaparecería enseguida y, de hecho, ese cambio de conciencia se manifestó casi de inmediato cuando Samantha comprendió como por ciencia infusa los conceptos matemáticos y químicos que tanto le habían costado.

Con la ayuda constante de su tutor, sus notas de Matemáticas y Ciencias empezaron a mejorar ya en la siguiente ronda de exámenes, y eso le dio aún más confianza. Seguí tratándola durante casi un año y, por fin, terminé la terapia con la convicción de que conseguiría la promesa de sus sueños. Fue a verme cuando estaba terminando el último año de universidad previo a la entrada en una facultad de especialización.

—¡Lo he conseguido! —exclamó.

Ya sabía a qué se refería, pero dejé que se explicara:

—¿El qué?

—¡Me han aceptado en la Facultad de Medicina!

—¡Me alegro mucho! —exclamé, muy satisfecho—.

¿En cuál?

Le brillaron los ojos y me dedicó una sonrisa pícara.

—¿Sabe qué, doctor Weiss? Mis sueños premonitorios no siempre son infalibles. La universidad no está en el Sur sino que voy a ir a

universidad no esta en el Sur, sino que voy a ir a Cornell, en el estado de Nueva York.

Samantha, médica en ciernes, demostró empatía por sí misma en el pasado y así pudo avanzar hacia su futuro. Max, un médico con experiencia, sintió empatía por otros seres del pasado, y con ello logró ver su futuro y transformar su presente.

La primera vez que le vi, me pareció simplemente insoportable (sí, hasta los médicos hacemos juicios precipitados cuando conocemos a alguien), y no era yo el único al que le caía fatal. Muchos de sus pacientes (trabajaba en un hospital cercano) y de sus compañeros coincidían conmigo. De hecho, había sido una colega suya, Betsy Prager, una psicóloga, la que le había recomendado que lo tratara yo (mejor mi consulta que la de ella, había pensado). Me aseguró que la dirección del hospital casi le había ordenado que hiciera psicoterapia.

Llegó como una tormenta de verano, con vientos fuertes y muy acalorado, y empezó a pasearse impacientemente ante mi mesa en estado de ansiedad aguda.

—No debería estar aquí —proclamó—. No me hace ninguna falta. Los capullos que dirigen el hospital dicen que tengo que moderarme. Pues yo creo que a

ellos tendrían que despedirles. No me dejan hacer mi trabajo.

Era alto, tenía treinta y ocho años, el rostro enrojecido y papada, cabello castaño escaso y despeinado, y los ojos encendidos. Vestía pantalones de pinzas marrones y camisa hawaiana, y parecía más un camarero que un médico.

—¡Joder! —prosiguió—. Es por esa enfermera de noche. Típico de una tía. Es que uno de mis pacientes, un tío majísimo, todo un caballero, un héroe, con una familia fantástica, que tiene meningitis, la llamó porque estaba vomitando, y la tía ni caso, colgada del teléfono. Le pegué cuatro gritos para que colgara y fue y me dijo que su hijo está enfermo. ¡Y una mierda! Cuando por fin colgó le solté una buena para que se enterara y la amenacé con darle de hostias.

—¿Cuándo fue eso?

—La semana pasada. La muy puta ha presentado una queja. Supongo que por eso le habrá llamado la doctora Prager.

—¿A qué hora la amenazó? —le pregunté con tranquilidad.

—Hacia las doce de la noche. Quizá más tarde.

—¿Qué hacía en el hospital tan tarde?

—Pues trabajar. Cuidar de mis pacientes.

—La doctora Prager dice que hace usted más horas que un reloj y que siempre está cansado. Me ha

contado que se encarga de tareas que podrían hacer perfectamente los residentes.

—Ya, si pensarán con la cabeza y no con el culo. — Apoyó las manos en mi mesa y se inclinó hacia delante con seguridad en sí mismo—. Ya sabe usted cómo son estas cosas. No puede uno confiar en ellos. Les digo lo que tienen que hacer, hasta el detalle más nimio, y siempre acaban metiendo la pata. Si les dejas con un paciente, despídete de él.

Cuando yo trabajaba en el Monte Sinaí, casi todos los residentes y los internos eran competentes y estaban entregados a su trabajo. En cuanto llegaba a conocerles, confiaba en ellos, aunque en función de los límites de su preparación. ¿Podía ser tan distinto el hospital de Max?

—Trabajando a ese ritmo, ¿no acaba agotado?

—A veces —reconoció y por fin se sentó. Me parece que se alegraba de encontrar una silla, porque noté que se relajaba bastante, si bien siguió dando patadas contra el suelo. De repente, volvió a montar en cólera—. Pues claro que me canso. Es lógico, ¿no? Si supiera hasta dónde llega la incompetencia que veo cada día, se quedaría pasmado. Se equivocan en las dosis, en los diagnósticos, en las dietas. Descortesías, impertinencias, porquerías por los suelos, gráficos incorrectos...

Fue perdiendo gas como un motor al anagarse

—Y eso pone en peligro a sus pacientes... —  
aventuré.

El motor recuperó fuerza.

—¡Pues claro que les pone en peligro! A veces... —  
Se inclinó de nuevo hacia mí y su voz se convirtió en  
un susurro—. ¡A veces se mueren!

Sí, algunos pacientes mueren. Quizás el enfermo de  
meningitis fuera a morir, pero muy pocos  
fallecimientos pueden achacarse a un mal tratamiento  
recibido en el hospital o a un caso de negligencia  
médica: el cáncer mata, los virus matan, los accidentes  
de tráfico matan.

—Pero eso es inevitable —afirmé.

—Con mis pacientes, no.

Lo dije de forma tan categórica, con tanta  
arrogancia, que di un respingo.

—Bueno, seguro que en algunos casos... —insistí—.  
Los enfermos de cáncer, los ancianos, las víctimas de  
embolias.

Entonces sucedió algo extraño: se le llenaron los  
ojos de lágrimas.

—Es cierto. Y cada vez que sucede me entran ganas  
de suicidarme. Adoro a mis pacientes, a todos y cada  
uno de ellos, y, cuando muere uno, muero yo con él.  
Me quedo destrozado.

—No debería... —empecé, pero desistí de intentar

contradecirle o consolarle, ya que resultaba inútil.

—¿Y sabe con quién me enfado más? —sollozó—.  
Conmigo mismo.

Seguimos más o menos así durante el resto de la sesión. Max resultó tener un comportamiento obsesivo/compulsivo respecto a todos y cada uno de los detalles de los cuidados médicos de sus pacientes, aunque no en otros aspectos de su vida. Me dio la impresión de que los enfermos debían de agradecer tanta atención médica al principio, aunque luego a algunos les molestaba, ya que seguramente detectaban la ansiedad que iba asociada a esa conducta obsesiva. Además, se implicaba demasiado desde el punto de vista emocional. También en ese caso, los enfermos debían de agradecer la vinculación afectiva al principio, antes de empezar a ponerse nerviosos por tener a alguien revoloteando siempre a su alrededor.

Max sufría con sus pacientes; la ansiedad que le producían degeneraba en desesperación y remordimientos si no lograban recuperarse. Cada revés era culpa suya; cada muerte, imperdonable. A medida que fuimos conociéndonos, me contó que se recetaba antidepresivos cuando el dolor emocional se hacía insoportable. En un momento dado empezó a sufrir dolores en el pecho y, aterrado, fue corriendo a

ver a un cardiólogo que no le encontró nada, aunque le hizo toda una serie de pruebas. Aun así, los dolores persistieron y a menudo resultaban debilitantes. Incapaz de delegar responsabilidad en sus compañeros de trabajo, y menos por teléfono, siguió yendo al hospital aún con mayor frecuencia de la necesaria, «sólo para ver que todo iba bien», según me dijo. Esto quería decir que le quedaba poco tiempo para su familia e incluso las horas que pasaba con ellos acababan contaminadas por sus cambios de humor y sus repentinos arrebatos de mal genio. Con el tiempo, empezó a darme lástima.

—Mi objetivo es que todos mis pacientes mejoren —afirmaba cansinamente y, por lo tanto, cuando unos cuantos mejoraban de verdad tampoco quedaba satisfecho. La alegría del enfermo no se veía reflejada en Max.

Como médico, no era que se sintiera omnipotente ni mucho menos y que, por ello, esperase que todos sus pacientes reaccionaran a la perfección, sino que cada vez que uno empeoraba se sentía más inseguro, menos digno de dedicarse a su profesión. Su bravuconería, sus ataques verbales y su rabia eran simples tapaderas para un hecho subyacente: tenía miedo.

Los síntomas físicos y psicológicos eran graves, e incluso su vida corría peligro. Tras un prudente tira y

afloja en el que los dos intentamos sondearnos mutuamente, quedó bastante claro que las causas de su aflicción no residían ni en el presente ni en su infancia. Le expliqué qué era la terapia de regresión y le conté que lo importante no era que lo visto resultara cierto o se interpretara como una metáfora, un símbolo o una fantasía, sino que se lograra la curación, y que muchos de mis pacientes mejoraban.

—¿Le gustaría probarlo? —propuse.

—¡Ni hablar! ¡No quiero descubrir que he sido un sádico asesino!

Era poco probable, pero decidí no discutir.

—Entonces, ¿le interesaría avanzar hacia el futuro?

Se animó de inmediato.

—Sí, claro. Seguro que es mejor que el presente.

A menudo, a los pacientes lógicos, los que utilizan predominantemente el hemisferio izquierdo del cerebro (los abogados y los médicos, por ejemplo) les resulta más fácil la progresión que la regresión. Se dicen que, al fin y al cabo, todo es fantasía, aunque en mi consulta suele fluir mucho más que fantasía.

El cuerpo de Max se relajó enseguida y entró en un estado profundo, un agradecido descanso para alguien con su ritmo de vida. No tardó mucho en presentársele una imagen nítida. Se vio como profesor de muchos



sanadores. Era un médico del futuro cercano y estaba rodeado de sus alumnos en una especie de anfiteatro celestial.

—El trabajo es gratificante —me contó—. Muchos son mejores médicos que yo, pero yo soy capaz de traspasar el cuerpo y llegar a las emociones. Les enseño cómo separar la conciencia del cuerpo, para que sea posible comprender los mecanismos de la curación espiritual. Es que la conciencia funciona por etapas. Primero, flota por encima del cuerpo físico, repasando su vida emocional y preparándose para ascender. Luego, abandona también el cuerpo emocional y va haciéndose cada vez más ligera. Cuando llega a ese estado, la denomino «cuerpo mental». Por último, se separa de este reino y es libre para ajustar su vibración natural a las esferas, para poder llegar hasta estados aún superiores.

Se volvió hacia mí con gesto grave. Me lo estaba enseñando a mí al mismo tiempo que a sus alumnos del futuro, aunque en ese estado de hipnosis no era consciente de mi presencia.

—Cuando comprendemos cómo interactúan las cuatro etapas y cómo afectan las unas a las otras —prosiguió—, podemos descubrir, analizar y aplicar indicios de curación psicológica y corporal en el plano físico. Ése es mi campo de investigación, y va a cambiar la medicina para siempre. He titulado el curso

cambiar la medicina para siempre. He utilizado el curso «La curación multidimensional de todo cuerpo energético».

Su descripción fue tan clara, reconocí tantas cosas y comprobé que había tantos detalles que refrendaban las visiones de otros pacientes que me estremecí. Su campo de investigación era el mismo que el mío. «Va a cambiar la medicina para siempre», había dicho, precisamente eso es lo que opino yo, aunque, por lo general, suelo guardármelo para mí. En nuestras sesiones anteriores había descubierto que Max no había leído nunca ningún libro de New Age ni ningún texto espiritual (consideraba que todo ese terreno carecía de valor alguno), de modo que no podía haber extraído las ideas de lecturas anteriores. Era metodista y había recibido la formación religiosa habitual, que no abordaba ni remotamente los temas y los conceptos que iba a enseñar en el futuro. No creía en la metafísica; es probable que jamás hubiera utilizado expresiones como «curación espiritual» o «cuerpo mental» en la vida.

—¿A qué coño venía todo eso? —preguntó cuando le hice regresar al presente. Parecía más divertido que sobrecogido por la experiencia.

—¿Quién sabe? —repliqué, y me limité a explicarle que el patrón de médico, maestro y sanador no resultaba sorprendente, dada su profesión actual y

que, aunque yo no era ningún experto, sus comentarios parecían mostrar similitudes con ciertos conceptos metafísicos que había oído a lo largo de los años.

Aunque sólo le dije eso, mentalmente fui mucho más allá. Me parecía que lo que había experimentado Max no había sido ninguna fantasía, sino una serie de elementos con los que su conciencia construía un arquetipo de lo que le gustaría ser en su próxima vida. Lo que vio tenía una estrecha relación con las experiencias de la muerte cercana narradas por otras personas, pero él fue más lejos, hasta un lugar en el que podía hablar de la conciencia humana y verla ascender hacia el alma única.

—Ahora me gustaría retroceder —anunció Max en su siguiente sesión, aún animado por el viaje realizado.

—¿A vidas anteriores?

—Pues sí. El futuro fue estupendo. Muy malo no puede ser el pasado. Además, siento curiosidad.

Le recordé que iba a controlar el proceso y que, en cualquier momento, podía detener o ajustar la experiencia, incluso pasar a otra vida distinta, si así lo deseaba.

También esa segunda vez entró en estado de trance

con facilidad. Lo guíé hacia el pasado. Me sorprendió, dado su desagradable machismo, descubrir que era una mujer.

—Soy joven y guapa. Estoy casada con un buen hombre. Estamos en... a ver... el siglo xii. ¿O es el xiii? Vivo en una pequeña comunidad de Europa, de la Europa Oriental. He sufrido muchas enfermedades a lo largo de mi vida y quizá por eso me he hecho curandera, aunque prefiero estar rodeada de mis animales y mis plantas. Cuando estaba embarazada tuve la escarlatina y perdí el hijo que esperaba. No puedo tener más. Tanto mi marido como yo nos quedamos muy afectados.

»Siempre que alguien se pone enfermo me llama, porque sabe que si le impongo las manos, o si lo trato con mis hierbas y mis plantas, se pone mejor. A veces, parece un milagro. Hay gente que me acepta y que nos trata bien a mi marido y a mí, pero la mayoría, yo diría que me tiene miedo. Creen que soy una bruja y que tengo poderes sobrenaturales. Creen que soy un bicho raro, o que estoy chalada. Pero no es verdad. Lo que pasa es que prefiero estar con los animales y con las plantas que con ellos.

»Hay un hombre que vive en una aldea cercana y que siempre me grita que me vaya. Se dedica a advertir a los niños de por aquí que no se acerquen a mí. Pero ahora me necesita y viene a buscarme. Su

... Pero ahora me necesita, tiene a su lado a su mujer ha dado a luz a una niña muerta, como pasó con la mía, y ahora delira y tiene la frente ardiendo. Voy corriendo con él hasta su casa. Su mujer está muy enferma. Le cuesta respirar y tiene mucha fiebre. Le coloco las manos en el abdomen, sobre el útero, y noto cómo surge de mis manos una energía ya conocida, una ráfaga curativa que se transmite hasta la enferma. Con las plantas y las hierbas le alivio la fiebre. ¡Pero no basta! ¡No basta!

Max se puso muy nervioso en mi consulta. Respiraba aceleradamente y en su gesto se apreciaba angustia. No corría ningún peligro en estado de trance (nadie lo corre nunca), pero era evidente que sentía empatía hacia aquella joven, que era él mismo, mientras recordaba aquellos hechos del pasado remoto.

—Tenía razón —prosiguió, aún en trance—. Es demasiado tarde. La infección ha acabado con las defensas de la pobre madre, que muere cuando mi energía aún está entrando en ella. Nadie podría haberla salvado. Es la peor derrota de mi vida.

Su desasosiego se intensificó.

—El marido está furioso. Durante todo este tiempo no ha dejado de beber (yo apenas me había fijado en él) y ahora está deshecho, enajenado por haber perdido a su mujer cuando el bebé apenas acababa de morir. Ella ha estado tétrica, demencial. ¡Fue una brutal-

morir. «¡La has matado tu, demonio! ¡Eres una bruja!», grita, y, antes de que pueda defenderme, levanta un puñal y me lo hunde en el pecho. Me pilla por sorpresa. No puedo creerlo. Siento un dolor agudo en el pecho. ¡Es como si el puñal me hubiera llegado al corazón!

Max se dobló por la mitad de dolor, pero luego se relajó con la misma rapidez.

—Ahora estoy flotando y, al mirar hacia abajo veo mi propio cuerpo, tirado en el suelo de la cabaña de ese hombre. Se respira calma. En el cielo hay una luz dorada que llega hasta mí. Es una luz curativa.

Lo hice regresar al presente. Max había experimentado mucho en una única sesión. No estaba muy contento, pero tampoco disgustado. Se quedó pensativo y serio, reflexionaba sobre aquella vida de hacía siglos. Sabía que era la suya, que él era la curandera. Analizamos lo que sentía en aquel instante y lo que había sentido durante la regresión, el dolor físico, la ansiedad, la empatía que le había inspirado entonces la madre moribunda y la que le inspiraba ahora la joven curandera. La experiencia había sido mucho más emotiva que la del investigador de la conciencia del futuro. Sin embargo, no quise dejar de comentarle que el investigador era el que le había dado la clave para abrir la puerta de esa vida pasada. Ahora iba a poder utilizarla, en especial la empatía por

la madre y la curandera, para que lo guiara en el presente.

Durante las semanas siguientes, tanto la familia de Max como sus colegas del hospital, sus pacientes y yo apreciamos los cambios que experimentó. El dolor del pecho desapareció en cuanto descubrió su causa fundamental. Comprendió que, aunque le habían matado por no haber logrado sanar a la paciente en su vida anterior, del mismo modo que él sentía ganas de suicidarse en ésta cuando fracasaba, ni en aquel momento ni en el actual eran culpa suya las muertes de sus pacientes. Se dio cuenta de que solamente podía hacer todo lo que estuviera en su mano, nada más; podía utilizar todos sus conocimientos y su experiencia médica, pero no siempre controlar los resultados. La mayoría de los pacientes saldría adelante, pero algunos no, por toda una serie de razones que escapaban a su capacidad. La ansiedad con la que se tomaba los casos actuales fue disminuyendo cada vez más y, finalmente, desapareció. También se desvanecieron los ataques de rabia. Dejó de tener una concepción tan poco realista sobre su actuación profesional o la del personal del hospital. Hizo amigos en el trabajo y estrechó sus vínculos familiares. También dejó atrás la culpa, los remordimientos y la depresión que le habían amargado la vida antes de viajar al pasado y al futuro.

Max se ha mantenido en contacto conmigo. Me cuenta que, desde que terminó el tratamiento, sus diagnósticos y su capacidad terapéutica están «más afinados». Durante nuestra última conversación reconoció que, cuando no miran los demás médicos, impone las manos sobre la zona del paciente que requiere curación (la espalda, la columna, el vientre) y siente el chorro de energía que recuerda de hace siglos.

La capacidad de sentir empatía con versiones de uno mismo existentes en el pasado o en el futuro liberó tanto a Samantha como a Max de la tiranía de esos miedos que los atenazaban en la actualidad. Para ellos (y para todos nosotros), la empatía es la clave para llegar al perdón. Si sentimos una profunda identificación emocional con versiones más jóvenes de nosotros mismos, e incluso con manifestaciones de nuestro yo en vidas anteriores, podemos apreciar las circunstancias que han provocado nuestros síntomas y juicios negativos actuales. Si comprendemos nuestros impulsos negativos y descubrimos dónde se originaron, podemos deshacernos de ellos. Y, al hacerlo, aumenta nuestra autoestima y tenemos un concepto más favorable de nosotros mismos.

Del mismo modo la empatía es la clave para



Del mismo modo, la empatía es la clave para comprender y perdonar a los demás. Gracias a ella, podemos comprender sus miedos, sus opiniones y sus necesidades, que, muchas veces, resultan ser idénticos a los nuestros. Podemos comprender a los demás aunque no compartamos del todo sus ideas. Sabremos, en un nivel emocional profundo, de qué parte del alma proceden. Odiarles es odiarnos a nosotros mismos; amarles es amarnos. El único camino fructífero de la cordura es dejar atrás el odio.

La empatía cura al individuo y, al mismo tiempo, cura al mundo. Es hermana de la compasión e hija del amor incondicional.

## HUGH Y CHITRA: LA COMPASIÓN

Empatía y compasión suelen utilizarse como sinónimos, pero, en realidad, se trata de dos elementos distintos de la psique humana. Sí, es cierto que, cuando comprendemos los sentimientos de otro como los propios y somos capaces de ponernos en su lugar, casi con toda seguridad sentiremos compasión hacia esa persona, pero también podemos ser compasivos sin empatía; podemos sentir compasión por alguien (o incluso por un insecto o un animal), aunque no reconozcamos sus sentimientos en nosotros mismos.

En la tradición budista, se enseña a ser compasivo con los animales o los insectos, porque todas las criaturas vivas tienen alma, y hasta es posible que hayan sido personas en vidas anteriores y que vuelvan a serlo en el futuro. (En mi trabajo, no me he encontrado con esa situación, pero eso no quiere decir que el concepto no sea cierto; sencillamente, puede ocurrir que los seres humanos no recordemos

existencias anteriores vividas como otras especies.) Por lo tanto, un escarabajo o un oso pueden despertar en nosotros compasión sin que lleguemos a establecer lazos de empatía con él, a identificarnos con él, sin que nos pongamos en el lugar de ese insecto o ese animal.

La compasión surge del corazón y se pone de manifiesto con demostraciones de bondad y benevolencia para con todas las criaturas de la creación. Jesucristo fue sumamente compasivo; a decir de todos, Ghandi también. Cuando decimos que sentimos algo «de corazón» estamos demostrando compasión. Los «actos de bondad aleatorios» de los que habla tanta gente (dejar pasar a alguien en la cola del supermercado, ceder el asiento en el metro a una embarazada, dar comida a los pobres) son ejemplos de conducta compasiva, pero sólo si surgen de un impulso de bondad genuino, y no de la obligación de hacer las cosas de una manera determinada o del deseo de ganar puntos en el cielo.

La compasión es más instintiva y la empatía, en cambio, más intelectual: tienen orígenes diferentes. Si hace usted los ejercicios de diálogo con la enfermedad propuestos en el capítulo tres e intercambia su papel con el de, digamos, un padre maltratador, no tiene que sentir compasión por él. Se dará cuenta, por ejemplo, de lo siguiente: «Mi abuelo le hizo a mi padre lo mismo que lo que él me está haciendo a mí. Lo que

ha hecho papá ha sido reunir todas las crueldades recibidas (de su padre, de su cultura, de sus iguales) y transmitírmelas sin haberlas asimilado. Siento empatía por lo que sintió porque comprendo esos sentimientos y, gracias a lo que he aprendido, voy a ser capaz de romper la transmisión de la conducta negativa.»

Se trata de una conclusión intelectual. Sin embargo, lo ideal es que, incluso en un caso extremo como el de un padre maltratador, a medida que usted se identifique con su padre pueda empezar a sentir compasión por él. Tal vez resulte difícil, ya que es posible que siga demostrándole la misma crueldad de antes, pero lo cierto es que se trata de un ser humano herido, lo mismo que usted, y ese descubrimiento puede permitirle ofrecer una respuesta procedente del corazón, además de la surgida de la mente. Si logra reaccionar, si puede ver más allá de sus heridas, se dará cuenta de que, cuando se funden la empatía y la compasión, ambas le llevan hacia el destino final de todas las lecciones que se aprenden en el camino hacia la inmortalidad: el amor espiritual, el amor incondicional, el amor puro y eterno.

—Me han dicho que usted es famoso porque, para tratar a los pacientes, les hace regresar a sus vidas anteriores. ¿Es cierto?

El que me telefoneaba se llamaba Hugh, y si yo era «famoso» en mi campo, también él lo era en el suyo. Era un vidente cuyo programa de televisión, emitido en Miami, atraía a muchos miles de personas que, en su inmensa mayoría, buscaban ponerse en contacto con sus seres queridos ya fallecidos. Yo no tengo el don de la videncia más que en la medida en que lo sentimos todos en algún momento (esa «corazonada» que nos empuja a tomar la decisión empresarial adecuada; la «certeza» que nos hace tomar un camino y no otro en la vida), pero sé de su existencia y admiro a gente como John Edward y James van Praagh, que parecen poseerlo y lo utilizan para sanar. Además, hace mucho que aprendí a no despreciar aquello que no comprendo.

—He tenido cierto éxito en la regresión de algunos pacientes —reconoció—. ¿Me llama en relación con alguna psicoterapia?

—Sí, la mía —contestó antes de soltar una risita nerviosa y estridente—. Por muy vidente que sea, no consigo aplicar mis conocimientos a mí mismo para curarme.

Pidió hora para la semana siguiente y esperé su visita con impaciencia. Ya había tratado a otros videntes con anterioridad y todos, sin excepción, me habían resultado igual de interesantes. Su inmensa

sensibilidad y su receptividad ante el concepto de las vidas anteriores los convertía en candidatos de excepción para la terapia de regresión.

Hugh resultó ser un hombre menudo, bajito y delgado, con un aspecto mucho menos imponente que la única vez que había visto su programa, tal es el poder de la televisión. Tenía el cutis enrojecido debido al uso habitual de maquillaje y la ropa que llevaba (pantalones de pinzas caqui y camiseta negra) le iba algo grande. Era evidente que estaba nervioso, porque su mirada revoloteaba por la consulta como una luciérnaga y, muchas veces, tenía que carraspear antes de lograr sacar una frase de la garganta, aunque, en cuanto se soltó, resultó elocuente.

—¿Qué problema tiene? —quise saber.

—Estoy agotado, hecho polvo. No es nada físico (aunque es verdad que no hago suficiente ejercicio), sino mental. Tengo la impresión de que todos los habitantes del planeta me persiguen, esperando que los ponga en contacto con la gente que han perdido, y es tal su necesidad, son tan insistentes, tan dignos, tienen una sed tan legítima que cuando los rechazo me embarga un sentimiento de culpa enorme que pesa una tonelada. Y no logro quitármela de encima.

La gente que se encontraba en las tiendas, y hasta por la calle, le pedía una visita, o información, o mensajes del más allá, pero las cosas no eran tan

sencillos: no podía llamar por teléfono a un familiar de alguien, saltar al más allá, transmitir un mensaje al momento. Su labor requería energía, fuerza y tiempo para trabajar como trabajaba él, y todo eso dejaba su huella. Me identifiqué con él, sentí empatía. Hasta cierto punto, he sufrido el mismo tipo de ataque bienintencionado; también a mí me han abordado en restaurantes o en las pausas de los talleres. Sin embargo, la gente sabe que la regresión es un proceso que lleva su tiempo, y comprenden sin amargura que no tengo capacidad para atenderlos a todos. En el caso de Hugh, en cambio, al parecer la gente se comportaba como si creyera que podía transmitirles mensajes mientras comía. Quería ayudarles. ¡Cuántas ganas tenía de poder ponerlos a todos en contacto con el más allá! La realidad le hacía sentirse indigno, y cada vez que rechazaba una petición aumentaba su ansiedad.

Me contó que era tanto clarividente como clariaudiente, es decir, que tenía el don de ver cosas antes de que sucedieran o a una distancia que escapaba a la capacidad del ojo humano, y también el de escuchar mensajes que le eran transmitidos solamente a él. Como en la mayoría de los videntes, esas dotes se habían manifestado a muy temprana edad. Muchos niños, por ejemplo, tienen amigos imaginarios; en muchos casos, el motivo es

sencillamente que se sienten solos y ansían un compañero de juegos, pero, en otros, los amigos no son en absoluto inventados. En A través del tiempo , hablé de una joven cuya madre no alcanzaba a comprender por qué no demostraba ningún pesar por la muerte de su abuela.

—¿Por qué tendría que estar triste? —preguntaba la muchacha—. Acabo de hablar con ella. Está sentada en una silla de mi habitación.

La historia se comprobó cuando contó que su abuela le había transmitido secretos sobre la infancia de su madre que no podría haber descubierto por su cuenta.

Otros niños que han visto accidentes o han escuchado mensajes que han resultado ciertos han hecho que aumentara el conjunto de datos que demuestran la existencia de fenómenos parapsicológicos.

Por lo general, los poderes de videncia de los niños desaparecen antes de los seis años. En ocasiones, sin embargo, no sólo persisten, sino que cobran fuerza. Eso fue lo que le sucedió a Hugh.

—Cuando era pequeño —me contó—, los demás niños creían que era un bicho raro. «Qué tontería», me contestaban cuando les contaba que había visto a un muerto que me hablaba o intentaba advertirles sobre un mensaje que había recibido y a veces sus



sobre un mensaje que había recibido y, a veces, sus familias les prohibían jugar conmigo. Me hacían creer que estaba loco, pero no por eso dejaba de tener las visiones o de recibir los mensajes, así que lo que hice fue guardármelos para mí solo, esconderlos de los demás. Entonces era diferente. —Hizo una pausa y carraspeó—. Aunque ahora también lo soy.

La baja autoestima que experimentó siendo niño prosiguió con la llegada de la madurez, y durante varias sesiones trabajamos ese problema y otros relacionados con él, pero yo ya sabía que íbamos a tener que profundizar más, que con tratar la incomprensión de su infancia no bastaría. Le propuse una regresión.

—Para eso vengo a verle —contestó con una sonrisa.

Hugh entró sin problemas en estado de trance (había practicado, en cierto modo, desde niño).

—Veo vehículos voladores —empezó—. No son exactamente aviones, sino más bien coches que vuelan, empujados por energía pura. Planean por encima de edificios de líneas elegantes que se levantan hacia el cielo y están hechos de cristal. Dentro hay hombres que trabajan en tecnologías avanzadas y yo soy uno de ellos, uno de los mejores científicos del complejo, uno de los más importantes. El objetivo es hacerlo todo más potente para alterar todas las formas

materiales, toda la materia de la Tierra, y controlarla, controlar la conducta de los demás, controlar la naturaleza. Pero no por el bien común. Lo que pretendemos los científicos es dominar el mundo.

—Muy interesante —comenté—. Ha ido hacia el futuro.

Inicié la terapia de Hugh en la época en que empezaba a inducir progresiones en mis pacientes y, al parecer, él había avanzado varios milenios sin necesidad siquiera de que lo animara.

Su respuesta me sorprendió.

—Pero si no es el futuro. No. Esto es la Atlántida.

¡La Atlántida! El continente legendario descrito por decenas de escritores, el más famoso de ellos Edgar Cayce; un lugar que existió hace treinta o cuarenta mil años y que luego desapareció. Sus habitantes gobernaron su parte del mundo porque eran los únicos que poseían los secretos de toda la materia y todos los seres vivos. Hugh no había progresado hacia el futuro; había regresado a un mundo que se desvaneció mucho antes del nacimiento de la historia.

—Mi trabajo consiste en cambiar mi nivel de conciencia y aprender técnicas de manipulación de energía para transformar la materia —explicó. Respiraba de forma acelerada y estaba visiblemente

inquieto por su papel en aquella extraña sociedad.

—¿Transformar la materia mediante energía psíquica? —pregunté, en busca de una aclaración.

—Sí. Mediante la energía de la mente. —Titubeó un instante—. O tal vez utilizamos cristales. Energía a partir de cristales. No estoy seguro. No es la energía de la corriente eléctrica, es algo más avanzado.

—Y usted es un importante científico.

—Exacto. He estudiado en este campo. —Se entristeció—. Quiero obtener poder para mí mismo. Eso supone reprimir mi lado espiritual, pero es el precio que tengo que pagar. Quizá podría alterar mi nivel de conciencia para llegar a una vibración aún mayor. Así podría avanzar espiritualmente, acercarme a un lugar más allá de la materia, más allá del tiempo. Pero no me molesto con esas cosas. Mis colegas y yo... Lo que hacemos está mal. Pretendemos controlar las civilizaciones que nos rodean, y lo estamos consiguiendo. Estamos cumpliendo nuestro objetivo.

Su evaluación vital me resultaba previsible. Se arrepentía de sus actos, se daba cuenta de que había tomado el mal camino. Si hubiera utilizado su mente elevada, su energía mental, movido por el bien y la compasión, no por el ansia de poder y de engrandecimiento personal, habría llevado una vida mejor y más feliz. Había malgastado sus conocimientos. sus aptitudes. su vida.

Cuando se marchó, hice dos anotaciones:

«El hecho de que Hugh viviera una existencia anterior en la Atlántida no demuestra la existencia de ese continente perdido en modo alguno, ni supone que yo crea en ella. Se trata únicamente de su experiencia, y puede que sí estuviera viendo el futuro, y no el pasado. Quizá sea una fantasía o quizá sea cierto. Lo importante es que se arrepiente de no haber aprovechado sus poderes parapsicológicos en causas más elevadas. De eso mismo parece lamentarse en la actualidad.»

«Al parecer, en aquella época existía un nivel tecnológico superior al que poseemos hoy. Tal vez mucha gente de esa época se está reencarnando en nuestros días, porque la tecnología está avanzando nuevamente hasta el nivel que existía en esa época remota. Tenemos que comprobar si hemos aprendido la lección; se trata del conflicto entre la utilización de nuestros poderes avanzados con fines compasivos o egoístas. La última vez casi destruimos el planeta. ¿Por qué opción vamos a decantarnos ahora?»

En su siguiente sesión de regresión, Hugh se encontró en la Europa (no estaba seguro del país) de la Edad Media.

—Soy un hombre corpulento, de espaldas anchas y

Soy un hombre corpulento de espaldas anchas y fuertes. Voy vestido con una túnica sencilla y llevo el pelo alborotado. Me dirijo a una asamblea de vecinos del lugar; mi mirada es penetrante, frenética, de una tremenda intensidad. Les digo que no tienen que ir a la iglesia ni escuchar a los curas para encontrar a Dios: «Dios está en vuestro interior. Dentro de cada uno de nosotros. No necesitáis a esos hipócritas para que os enseñen el camino que lleva al Señor. Todo el mundo tiene acceso a la sabiduría divina. Voy a mostraros el camino, de forma muy sencilla, y seréis independientes de la iglesia y de sus arrogantes sacerdotes. Ellos perderán el control y vosotros recuperaréis las riendas de vuestras vidas.»

Al poco tiempo, Hugh fue apresado por las autoridades eclesiásticas y torturado para que abjurase de sus ideas, pero se negó, por muy cruel que fuera su castigo. Al final, según me contó horrorizado, acabó siendo literalmente desmembrado en un potro de tortura que los curas habían colocado en la plaza del pueblo, en parte porque estaban enfurecidos, pero también porque querían utilizarle de ejemplo para advertir a sus paisanos de que no debían pensar de forma peligrosa.

En un breve repaso de esa vida, Hugh realizó una serie de conexiones con su anterior existencia atlántida que yo resumí en una anotación posteriormente:

«La sobrecompensación hacia motivaciones espirituales en lugar de egoístas como reacción a su vida atlántida, junto con el conocimiento de las posibilidades de los niveles de conciencia superiores, llevaron a Hugh a excederse en sus afirmaciones públicas y a no prestar suficiente atención al poder de la Iglesia católica en aquellos días y a su ferviente matanza de herejes o de cualquiera que atacara su poder, aunque fuera a escala modesta.»

Hugh también estableció vínculos con su vida actual:

—Mis poderes se desarrollaron en la Atlántida —me contó—. Allí fue donde adquirí mis habilidades de clarividencia, clariaudiencia y telepatía.

—¿Y los mensajes?

—Eso es otra cosa —replicó de inmediato—. Los mensajes proceden de los espíritus.

—¿De los espíritus? ¿Qué quiere decir?

—De los espíritus, de seres incorpóreos. No puedo ser más claro. —Carraspeó—. Me hacen llegar el conocimiento. Me transmiten la verdad.

Era un tema conocido (otros pacientes me hablaban también de espíritus), pero, en aquel caso, detecté una diferencia. Cuando se fue, anoté lo siguiente:

«Al exteriorizar los orígenes de su conocimiento, Hugh intentaba evitar, de forma mágica, que se repitiera la destrucción física de su cuerpo en la Edad

Media. En otras palabras, decía: "Éste no soy yo. Me limito a recibir la información de otros, aunque sean espíritus." Era una especie de red de seguridad: tener poderes de videncia resulta peligroso. Sin embargo, en cierto modo, los espíritus le han impedido acceder a niveles aún superiores de su conciencia multidimensional.»

Quizá, pensé, podía llegar a esos niveles superiores si lograba progresar hacia el futuro con mi ayuda. Era un gran vidente; ¿tendría aún más poderes parapsicológicos, sería más preciso que otros, si lograba acceder a lo que estaba por llegar? No era algo esencial para su tratamiento (ya había detectado la fuente de su ansiedad y había logrado aceptar sus poderes de videncia), pero yo sentía curiosidad sobre sus posibles descubrimientos.

¿Estaría dispuesto a progresar hacia el futuro y a llevarme con él? Resultó que lo deseaba intensamente.

Es posible que Hugh llegara a un nivel demasiado profundo. Me dio la impresión de que experimentaba dos viajes de forma simultánea, uno hacia el futuro y el otro hacia niveles cada vez más y más altos de conciencia que le llevaba hasta mundos y dimensiones situados por encima y más allá de éste.

—El siguiente nivel, el que está justo después del

nuestro, no es tan denso como el que conocemos — me reveló con una voz cargada de sobrecogimiento—. No es fácil llegar hasta allí. El camino está lleno de peligros, pero cuando llegamos somos más mentales, menos físicos. Todo el mundo es telépata. Hay una vibración superior. Nuestros cuerpos son más ligeros. El movimiento resulta más fluido.

En cierto modo, se parecía a la Atlántida que había descrito en su primera regresión, pero eso no era todo.

—Voy subiendo más y más. En los distintos niveles hay cambios en la calidad de la luz. No soy capaz de describirlo. Hay más luz, pero es más tenue; no tiene color o los tiene todos. El camino lleva a dimensiones situadas más allá de la luz y más lejos de los límites del pensamiento. Este nivel es incomprensible para la mente humana. Y sigo avanzando. No hay final. Sobrepaso el infinito y, si es posible, progreso aún más.

Los dos teníamos la sensación de que se trataba de lugares positivos de gran calma y belleza, aunque la palabra «belleza» esté demasiado vista. La actitud de Hugh revelaba más que sus palabras. Lo que percibió superaba los límites de su vocabulario, y el sereno esplendor de su rostro, que había perdido su amargura, era el vehículo de su elocuencia.

Lo que describió no era su futuro personal, sino el



Lo que describo no era su futuro personal, sino el futuro en general. (Más adelante, cuando empecé a hacer progresiones de grupo en mis talleres o seminarios, me di cuenta de que era lo más habitual, como explicaré en el último capítulo.)

—El viaje es como el despegue de un avión en plena tormenta eléctrica —prosiguió—. Todo está cada vez más y más oscuro a medida que nos acercamos al nivel de las nubes. Hay muchas turbulencias, hay miedo y ansiedad, pero entonces traspasamos la capa nebulosa y salimos al otro lado, donde hay un cielo resplandeciente, con muchos tonos de azul iluminados por un sol dorado e incandescente. Se tardan muchos años, muchos siglos, en atravesar las nubes, que se van ensombreciendo con el paso del tiempo; son nubes de tragedias y calamidades que asediarán a nuestra civilización, pero al final, tras ochocientos o mil años, puede que más, las nubes se desvanecen, las turbulencias desaparecen y sólo queda una sensación de paz, sobrecogimiento y seguridad.

Se inclinó hacia delante y me hizo una confidencia sin salir del estado de hipnosis:

—La gente del otro lado de la tormenta tiene aptitudes mentales, aptitudes parapsicológicas que superan con creces las mías. Son telépatas. —Su voz era apenas un susurro—. Pueden llegar a todo el conocimiento. Son mentalmente omnipotentes.

Tal vez se refería al concepto que Carl Jung denominó «inconsciente colectivo», o a lo que las religiones orientales llaman «registro akásico», un archivo en el que se conserva toda acción, hasta el más absoluto detalle, y todo pensamiento, por muy trivial que sea, de toda la humanidad desde el inicio de los tiempos. Según me pareció entender, los videntes podían acceder a él para descubrir los pensamientos y los sueños de los demás. Eso fue lo que Hugh aseguró que les había dicho a los vecinos del pueblo medieval. Y, en su visión de futuro, había dominado el saber que buscaban los atlántidos. Podían convertir la materia en energía y la energía en materia, y transformar unas partículas elementales en otras canalizando la energía de la conciencia. En la época de la Atlántida, ese poder se utilizó para hacer el mal. En la Edad Media, aunque Hugh no lo mencionó, los alquimistas intentaron transformar minerales corrientes en oro. En el futuro, tal y como lo vio él, todo el mundo era alquimista y utilizaba sus poderes para hacer el bien. La gente había atravesado las nubes y había llegado hasta el cielo azul y la luz dorada.

En mi opinión, el recorrido de Hugh es una metáfora del cambio de lo físico a lo espiritual, algo que él parecía haber logrado en el futuro lejano. Es posible que todos nosotros, los que quedemos tras las «tragedias y calamidades», también lo consigamos. Lo

que descubrió en el futuro fue lo siguiente: en la época que divisó, el cuerpo físico podía cambiar, la gente podía entrar y salir de su cuerpo a voluntad y era posible tener experiencias extracorpóreas siempre que uno lo deseara; así pues, ni siquiera la muerte era lo que parecía. Ya no había enfermedades; las patologías físicas y mentales habían desaparecido, porque la gente había aprendido a resolver los trastornos energéticos que provocan las enfermedades en las dimensiones físicas.

Acabé comprendiendo por qué sus progresiones tomaban un doble camino; en ambas había un momento de tormento y luego un paraíso. Con el tiempo, el futuro fue trazando una curva cada vez más elevada y se convirtió en algo más sublime, hasta enlazar con la progresión de niveles de conciencia superiores: las dimensiones (o mundos) superiores que había visto Hugh en su otro viaje hacia delante. En otras palabras, incluso cuando avanzaba en dos direcciones distintas se dirigía al mismo destino. En el primer viaje, fue directamente a niveles de conciencia más elevados. En el segundo, se adentró en vidas futuras aquí, en este planeta. Ambos futuros acabarían alcanzando las dimensiones superiores. Y ambos se encontrarían en algún punto del camino. Nuestros futuros, venía a decir, son como ramales de un mismo ferrocarril que siempre llevan hasta la vía principal. Da

terrecarril, que siempre llevan hasta la vía principal. De igual qué camino sigamos, todos tenemos el mismo destino, y ese lugar es una gloria que está más allá de cualquier palabra y de cualquier ejercicio de comprensión humana.

En esta vida, Hugh ya no se siente diferente, pues sabe que todos poseemos sus dotes, aunque en casi todo el mundo están latentes. Tiene mejor concepto de sí mismo y se siente privilegiado por haber podido vislumbrar mundos superiores. Su trabajo le resulta mucho más claro y, al parecer, ahora recibe información de niveles más elevados. Ya no se ve obligado a atribuir sus conocimientos a espíritus externos por el miedo arrastrado desde la Edad Media; sabe que sus poderes residen en su interior. Es más feliz, y ésa es la mejor forma de sopesar su progreso. La claridad de sus sesiones de videncia refleja una claridad en su intención de ayudar a los demás, en su determinación de transformar la desesperación en esperanza, en su vida. Se ha convertido en el alquimista que pretendía ser hace milenios.

He incluido su historia en el capítulo dedicado a la compasión no porque a Hugh le hiciera falta aprenderla en su camino hacia la inmortalidad, sino porque la experimentaba en exceso. Sentía pena y amor por todos los que se le acercaban y por ello

amor por todos los que se le acercaban y, por ello, entregaba demasiado de sí mismo. Sin la compasión, nadie puede ascender a planos superiores en las vidas venideras, pero, como todas las virtudes tratadas en este libro, forma parte de un todo. Hay que aprender a sentir compasión por los demás, pero también por uno mismo.

Chitra, una mujer de treinta y cinco años, también ofrecía compasión de forma desinteresada. Era bióloga especializada en investigación molecular y se pasaba el día en el laboratorio y las noches con su madre enferma, que le exigía muchas atenciones y con la que llevaba viviendo diez años. No tenía tiempo para actividades sociales ni de ningún otro tipo.

Era la menor de una familia de origen indio que había emigrado a Estados Unidos cuando ella era una niña. Según la tradición hindú en la que la habían educado, se esperaba de ella que se entregara al cuidado de su madre. No se les pedía lo mismo a su hermano ni a la mujer de éste, y tampoco a la hermana mayor, también casada y con hijos. Chitra había estado casada con un hombre mucho mayor (un matrimonio concertado por ambas familias) que había fallecido y la había dejado sin hijos, de modo que le había correspondido el cuidado de la madre.

Cuando recibí a mi consultor, se sentó a mi lado

Cuando acudí a mi consulta, se quejó de que la falta de independencia y la sobreprotección de su madre la asfixiaban; de hecho, respiraba de forma fatigosa y le costaba articular las palabras. El hindi era su idioma materno, pero hablaba inglés con soltura, lo mismo que su madre. Solamente vestía saris (excepto en el trabajo, según me contó, donde llevaba vaqueros y jerséis bajo la bata blanca del laboratorio) y resultaba una mezcla curiosa y para mí encantadora de dos culturas, aunque dudo que a ella eso le hiciera mucha gracia. La vieja era precisamente lo que le impedía disfrutar de la nueva.

Muchos hindúes creen en la reencarnación, aunque para ellos se trata de una convicción intelectual, de un componente de su religión. Su uso como instrumento terapéutico es prácticamente desconocido. No logré descubrir si Chitra creía en la existencia de vidas anteriores cuando fue a verme, ya que cuando saqué el tema se mostró reticente; en cambio, aceptó de buen grado someterse a una regresión y entró en estado de trance profundo de forma casi inmediata.

Sus impresiones eran confusas y titubeaba.

—Estoy en la India... Soy prostituta, pero no exactamente... Viajo con el ejército, que lucha contra mis enemigos... No sé en qué año estamos... No hace mucho... Me dicen que los soldados me necesitan... Son importantísimos... Forman el ejército, son mi

gente... Hay que cuidarlos... Les doy de comer... Satisfago sus necesidades sexuales... No soporto mis obligaciones... Me veo morir... Aún soy muy joven... Sí, me muero... Me muero al dar a luz.

Eso fue todo. En la evaluación vital, se dio cuenta de que no quería pasar más tiempo en un lugar así. Ayudar a los soldados a luchar contra los enemigos de la India no era un propósito nada noble, sino un convencionalismo instituido por los hombres, egoístas y crueles y, como mujer, no tenía escapatoria. Estaba condenada.

La segunda regresión fue igualmente breve.

—Soy una mujer... Vestimenta para un sacrificio... Tengo que morir para que la cosecha sea buena... Quizá mi muerte proteja a mi pueblo de los enemigos... de los desastres naturales... Me dicen que ser sacrificada es un gran honor... Y que mi familia se verá recompensada en la otra vida... Hay una espada sobre mi cabeza... Cae.

En ambos casos, le costaba respirar, y las dos veces la hice regresar enseguida al presente. Chitra tenía que aprender de esas vidas, pero no ahondar en ellas. Fue directa a los traumas y, cuando hablamos de ellos, se dio cuenta de que la violencia es la antítesis de los conceptos espirituales. Las promesas de futuras recompensas eran mentiras interesadas de los generales o los líderes religiosos. cuyo poder se

generales y los malos recuerdos, que pesaban sobre ella en la ignorancia, el engaño y el miedo.

Descubrimos el vínculo que unía ambas vidas y su significación en la situación actual de Chitra: en las dos regresiones la habían obligado a sacrificar su vida, sus anhelos, su felicidad, por una causa «noble». Y esos sacrificios la habían matado entonces y estaban acabando con ella también ahora.

La madre de Chitra también recordó una vida anterior, aunque nunca pisó mi consulta. Animada por el trabajo que íbamos haciendo, Chitra se llevó a casa mis discos compactos de regresión y se puso a practicar, algo que recomiendo a todos mis pacientes. Su madre, que la escuchaba, se vio en la piel de una joven esposa india de hace tres siglos. En esa vida, Chitra era el adorado esposo de su madre, el centro de su existencia, pero aquel hombre murió pronto, al parecer, por la picadura de una serpiente. Cuando la madre de Chitra regresó al presente, comprendió por qué se había aferrado a su hija y así se lo explicó: creía que era una reacción resultante de haberla perdido hacía siglos. Chitra se dio cuenta de que la dependencia y la sobreprotección de su madre no tenían su origen en esta vida, sino en otra distinta, y, desde entonces, pudo ser más indulgente.

Su madre empezó a cambiar. Poco a poco, ya que estaba superando años de costumbre, fue ganando



estaba superando años de costumbre, fue ganando autonomía y abandonando la actitud protectora. Accedió de buena gana a pasar más tiempo con sus otros hijos y permitió que Chitra empezara a realizar actividades sociales, pese al peligro de que eso la llevara a entablar una relación que interfiriera en su dependencia. Asimismo todo ello provocó una mejora de las perspectivas vitales de mi paciente, que por vez primera podía contemplar el futuro sin desolación. Y hacia ese futuro precisamente me permitió guiarla.

Chitra experimentó en una única progresión lo que me parecieron tres vidas futuras distintas. En la primera, se vio como la madre y la principal responsable de los cuidados de una niña con graves problemas musculares, óseos y neurológicos. La dinámica familiar imponía que dedicara la mayor parte de su tiempo y sus energías a su hija con escasas recompensas. Su marido en esa vida se había alejado en lo emocional y, a menudo, también físicamente; era incapaz de afrontar la tragedia. Así pues, el flujo de compasión, amor y energía me parecía unidireccional.

En una segunda vida futura, Chitra sufrió graves daños físicos en un accidente de tráfico.

—No puede decirse que fuera un coche —me contó—. Era más bien un gigantesco cilindro volador con ventanas. De igual modo hubo un error de programación y

ventanas. Da igual: nudo un error de programación y  
izas!: se estrelló de frente contra un árbol.

Chitra quedó parálitica y tuvo que pasar por una  
larga rehabilitación tanto física como psicológica.

—Los niveles técnicos de la medicina han avanzado  
mucho —aseguró con cierta satisfacción—; sin  
embargo, la regeneración del tejido de mi sistema  
nervioso, tanto del cerebro como de la médula espinal,  
tardó más de un año. —Se sonrió—. El personal del  
hospital se portó de maravilla, pero la recuperación  
resultó muy complicada. No sé si lo habría logrado sin  
el amor de mi familia (tengo un marido que me quiere  
con locura y tres hijos, dos niños y una niña) y de mis  
amigos. ¡Y las flores! La gente decía que mi habitación  
en el hospital era el Jardín de Alá.

Había dado, pensé, con el contrario de la primera  
vida. De nuevo la compasión, el amor y la energía  
eran unidireccionales, pero en esta ocasión fluían hacia  
ella.

En su tercer «futuro», Chitra era una cirujana  
especializada en ortopedia y neurología.

—Trabajo con varillas o cristales —explicó cuando  
señalé lo poco habitual que resultaba tener dos  
especializaciones tan distintas—. Emiten una luz, una  
energía, que tienen un efecto curativo extraordinario,  
ya sea en los huesos o en el cerebro. También  
producen una energía sónica que impulsa la

regeneración de músculos, extremidades y ligamentos.

Los resultados de sus conocimientos y su pericia le proporcionaban una enorme satisfacción. Asimismo, recibía palabras de enhorabuena y ánimo, no sólo de sus pacientes y de sus familias, sino también de sus colegas de profesión. Su vida familiar era próspera y feliz. En esa existencia parecía haber alcanzado el equilibrio adecuado de flujos de entrada y salida. Podía amar a los demás y amarse a sí misma.

Sin salir del estado hipnótico, Chitra me contó que había evaluado esa tercera vida desde una perspectiva superior, es decir, que había ascendido a un nivel más elevado. Y, de repente, se detuvo.

—No sé cómo va a terminar esta vida. Es desconcertante. Tengo que salir de aquí. ¡Ya!

Ya me había habituado a que no quisiera permanecer mucho tiempo en una vida pasada o futura. Regresó bruscamente al presente, animada y estimulada por sus viajes.

—Todas las vidas, pasadas y presentes, están conectadas —declaró—, por ejemplo esta de ahora y la vida anterior que vio mi madre. Lo que tengo que hacer es equilibrar la compasión, equilibrar el amor, algo que hay que recibir además de dar. —Su determinación era palpable—. Jamás volveré a sacrificar mis objetivos vitales. No pasarán por delante ni valores culturales, ni circunstancias individuales, ni

el peso de la culpa.

Consiguió expresar su rabia y su resentimiento hacia su madre y sus hermanos por haberla enclaustrado en el papel de guardiana de la anciana (a pesar de los tabúes culturales que prohibían tal rebelión) y, en el proceso, se liberó.

Regresamos a la tercera de las vidas futuras y, en esa ocasión, Chitra logró ver su final: una muerte en la vejez por causas naturales. En su evaluación vital logró comprender con claridad la trascendencia de sus progresiones, que yo no alcanzaba a ver.

—Las tres vidas futuras no eran consecutivas ni lineales —precisó—. Son manifestaciones de futuros posibles que dependen de lo que haga yo aquí y ahora.

En cierto modo, eran futuros paralelos que fluían de manera simultánea; terminaría viviendo uno u otro en función del contenido del resto de su vida actual. En realidad, había «toda una serie de futuros posibles», según me contó:

—Todos son variaciones de los tres que he visto. Y no sólo mi conciencia, sino también los actos y los pensamientos colectivos de toda la población humana repercutirán en el hecho de que uno de ellos y no los otros dos se haga realidad. Si todos nos comprometemos de forma consciente con la compasión, la empatía, el amor, la paciencia y el

compasión, la empatía, el amor, la paciencia y el perdón, el mundo del futuro será increíblemente distinto.

Comprendí que aquella sabia joven tenía mucho que enseñarme.

«Disponemos de mucho más poder para influir de forma positiva en nuestras vidas futuras individuales, así como en el futuro restante de esta vida actual, que para repercutir en el futuro planetario o colectivo», anoté cuando se hubo marchado. «Sin embargo, nuestros futuros individuales se expresan en el colectivo, y los actos de todo el mundo determinan qué camino, de entre un enorme inventario de posibilidades, se hace realidad. Si Chitra hubiera seguido estancada en su anterior estructura familiar, tal vez habría experimentado un futuro en el que sería la mujer paralizada que se veía obligada a recibir amor. Si hubiera tirado la toalla, si hubiera interrumpido de forma abrupta la relación con su madre y la hubiera abandonado sin un compromiso razonable, quizás habría tenido que volver en la piel de la madre de una niña con graves problemas físicos. Así son las cosas: afrontamos situaciones parecidas una y otra vez, a medida que buscamos el equilibrio adecuado entre dar y recibir, entre el sacrificio y la compasión hacia nosotros mismos. Hasta que alcanzamos el estado de la armonía. Teniendo en

cuenta lo que había aprendido, me di cuenta de que Chitra regresaría en la piel de la cirujana ortopédica/neurológica, ya que había alcanzado ese equilibrio, pero podía nacer en un mundo con más o menos violencia, más o menos compasivo y con más o menos amor, según la armonía que consigamos los demás. Si somos suficientes los que logramos elevar la conciencia de la humanidad (si podemos comprometernos con el cambio del futuro colectivo mediante la mejora de nuestros futuros individuales), podremos modificar el futuro del planeta entero y de todos sus habitantes.»

La compasión está relacionada con la empatía, como ya he dicho. También tiene que ver con el amor, ya que ambos proceden del corazón. He preparado tres ejercicios sencillos que, al igual que el de psicometría que propuse en el capítulo tercero, le ayudarán a llegar hasta ese lugar del corazón en el que coexisten la compasión, la empatía y el amor.

### Lágrimas de felicidad

Relájese con el método explicado en el capítulo tercero. Cuando ya esté en un estado de relajación, recuerde un momento de su vida en el que haya

recuerde un momento de su vida en el que haya sentido lágrimas de felicidad en los ojos. (Puede que le vengan varios a la memoria.) No me refiero al día que ganó la lotería o a cuando su equipo se llevó la Liga de fútbol, sino a un momento asociado con un acto de cariño o amor. Puede ser un instante en el que alguien hiciera algo bueno por usted de forma inesperada, como ofrecerse a cuidar a sus hijos para que usted y su pareja pudieran pasar un fin de semana a solas, o visitarle cuando estaba enfermo. O también puede ser un momento en el que fuera usted el que hiciera algo bueno por otra persona, un acto que no estuviera motivado por el sentido de la responsabilidad, sino que le saliera del corazón. Lo importante es que el que diera algo (fuera usted mismo, un amigo o un desconocido) actuara movido solamente por la compasión, sin esperar una recompensa. Cuantas más veces haga este ejercicio, más enlazados estarán, unos con otros, los momentos de compasión y más fácil resultará que aparezcan esas lágrimas. Al recordar momentos de compasión, se aumenta la capacidad de experimentar alegría, de ser feliz y de realizar más actos desinteresados de esta naturaleza.

## Interconexión

Sumido en un estado de relajación. mire a alguien

como en un estado de relajación, tiene la mirada a los ojos. No se trata simplemente de que esa persona le devuelva la mirada, ya que eso es algo habitual, sino de ir más lejos. Mire más allá, detrás de la superficie de esos ojos. Intente ver el alma, y si lo consigue se dará cuenta de que esa persona tiene más profundidad de lo que parece, de que va más allá del cuerpo físico. Usted ya sabe que todo el mundo tiene alma, igual que usted mismo, y que las de ellos y la suya están conectadas. Si el alma que ve, el alma que le devuelve la mirada, es la suya propia, habrá alcanzado un nivel más profundo y se dará cuenta de que todos estamos hechos de la misma sustancia y de una única alma. ¿Cómo es posible, pues, no sentir compasión, si, cuando tratamos a otra persona de forma humanitaria, en realidad nos estamos tratando así a nosotros mismos? Al amar a otro, ¿no nos amamos a nosotros mismos?

## La humanidad de los demás

Una variante de lo que acabo de exponer consiste en visualizar la humanidad de los demás (de los amigos, de los familiares o de los desconocidos). No son un mero nombre o un único rasgo («¡Mi tía Marta es que no calla!», «Ese mendigo está hecho un asco.»), sino que son multidimensionales, están



formados por toda una serie de factores, lo mismo que usted. Son madres y padres, hijos y seres queridos. Da igual su nacionalidad, o que aseguren ser su enemigo. Son personas que experimentan alegría, amor, miedo, ansiedades, desesperación, pena, igual que usted y que yo. Un día fueron niños y reían y jugaban al balón, con sus muñecas, con animales de compañía, con juegos... cuando eran confiados. Hago que mis pacientes visualicen como niños a sus enemigos, a la gente que odian o con la que están enfadados. Y eso es sólo el principio. Hay que verles como jóvenes amantes, como padres, como gente que ha ganado y ha perdido, que ha experimentado nacimientos y muertes, victorias y tragedias. Hay que ver bien los detalles. Hay que pormenorizar. Y entonces ya no se les ve como un grupo, sino como a individuos que han pasado por todo lo que hemos pasado nosotros. Resulta fácil odiar a un grupo, ya que los grupos no tienen cualidades individuales. Si sigue este ejercicio, dejará a un lado el odio, ya que resulta más difícil odiar a personas con cara y ojos, e imposible odiar a las almas. Yo sentí compasión por ese soldado ruso, el hombre al que tenía que odiar. Me di cuenta de que tenía alma, un alma que era la mía.

La compasión y la empatía no se aprenden de un

día para otro; las lecciones vitales no son sencillas. En nuestro ascenso hacia la inmortalidad, debe entrar en juego otro factor: la paciencia.

## 6

# PAUL: LA PACIENCIA Y LA COMPRENSIÓN

Los budistas suelen decir: «No hay que empujar el agua del río. Hagamos lo que hagamos, acabará fluyendo a su ritmo.»

Si nos concentramos en la evolución espiritual, resulta útil imaginarse el tiempo como un río; pero deberíamos medirlo no de forma cronológica, como hacemos ahora, sino en función de las lecciones aprendidas a lo largo del camino hacia la inmortalidad. No tenemos que empujar el caudal del río del tiempo, sólo conseguiremos chapotear impotentes; es decir, podemos dar brazadas inútiles contracorriente o discurrir con ella plácidamente. La impaciencia nos arrebató placer, paz y felicidad. Sabemos claramente qué queremos y lo queremos ya mismo; en ningún lugar eso es más evidente que en Estados Unidos del siglo xxi. Pero el universo no está organizado así. Las cosas nos llegan cuando estamos preparados. Antes de nacer observamos el paisaje de la vida que tenemos

nacer, observamos el paisaje de la vida que tenemos por delante y después lo olvidamos tras el parto. Entramos a toda prisa en el presente y nos preocupamos solamente de que las cosas funcionen en este mismo instante, pero, como adultos, en nuestras vidas actuales, deberíamos reconocer que hay un momento adecuado y un momento inadecuado. Por ejemplo, ¿por qué apareció Catherine en mi vida aquel año y no dos antes o dos después? ¿Y por qué, cuando le pregunté por el futuro, me contestó: «Ahora no.»?

Tras la aparición de *Lazos de amor*, el libro que escribí sobre las almas gemelas, recibí una carta de una mujer que me decía: «Muy bien, he conocido a mi alma gemela, pero ahora estoy casada. Tengo tres hijos. Él también está casado y tiene dos hijos. ¿Por qué no nos conocimos cuando éramos adolescentes?»

La respuesta es que el destino tenía otros planes. Tenían que conocerse más adelante. La gente aparece en nuestras vidas en momentos determinados por diversos motivos que tienen que ver con las lecciones que hay que aprender. No fue una coincidencia que no se conocieran a una edad mucho más temprana, cuando no tenían otros compromisos. En mi opinión, si la gente se encuentra tarde en la vida es porque debe aprender cómo es el amor en sus muy diversas facetas, y también a mantener un equilibrio entre el

amor y la responsabilidad y el compromiso. Ya volverán a cruzarse sus caminos en otra vida. Tienen que ser pacientes.

Una mujer a la que traté se suicidó en una vida anterior, cuando su marido, sargento estadounidense durante la Primera Guerra Mundial fue declarado desaparecido en combate. Estaba «segura» de que había muerto. En realidad, lo habían hecho prisionero y, tras la contienda, regresó a su país, donde se enteró del destino de su esposa. Esa mujer aprenderá lo que es la paciencia, en esta vida o en las posteriores, si recuerda la lección de su existencia anterior.

Unos amigos míos que habían sido novios en el instituto se distanciaron y se casaron cada uno por su lado. No fueron felices. Cuando volvieron a verse, pasados cuarenta años, tuvieron una aventura, se divorciaron de sus respectivos cónyuges y se casaron. Fue como si no hubiera pasado el tiempo. Seguían compartiendo los mismos sentimientos y con la misma intensidad. Les hice regresiones a los dos y descubrimos que también en vidas anteriores habían estado juntos. Esos reencuentros, ya en la madurez de la vida actual, de personas que se habían amado en vidas anteriores suceden muy a menudo.

La paciencia psicológica, más que la física, es la clave. El tiempo, tal y como lo medimos, puede pasar deprisa o poco a poco. Tom Brady, que juega al fútbol

americano con los Patriotas de Nueva Inglaterra, cree que en un minuto hay tiempo más que suficiente para concebir una jugada que lleve a la victoria; yo puedo quedarme atrapado en un atasco de tráfico durante lo que me parece una eternidad. Pero, si internalizamos el tiempo como el río infinito que es, la impaciencia desaparece. «No quiero morir —me dice un paciente—, aún me quedan muchas más cosas por hacer.» Sí, pero dispone de un tiempo infinito para hacerlas.

La paciencia está relacionada con la comprensión, porque cuanto más se comprende a una persona, o una situación, o una experiencia (o a uno mismo), menos probabilidades hay de tener una reacción visceral y de hacer algo que pueda herir a uno mismo o a los demás. Pongamos que su pareja vuelve a casa y le pega cuatro gritos por alguna falta leve (se ha olvidado de sacar al perro o de comprar la leche): la respuesta impaciente es contestarle con más gritos, ipero hay que ser paciente! ¡Hay que comprender! Quizá la rabia que hay detrás de los gritos no tiene nada que ver con usted, sino que es consecuencia de un mal día en el trabajo, de un resfriado que esté incubando, de una migraña, de una alergia, incluso de simple «mal humor». Sea lo que sea, es consciente de que con usted no corre peligro: puede desahogarse sabiendo que no va a pasar nada grave, incluso aunque usted también explote. Sin embargo, si usted

aunque usted también expone. Sin embargo, si usted es paciente, es posible que llegue hasta la causa de la rabia y consiga disiparla. Si su respuesta es paciente y comprende que hay una causa oculta tras el arrebato, restaurar la armonía no cuesta nada.

Para ello le hará falta saber distanciarse, verlo todo desde lejos, observar las situaciones desde una perspectiva superior. En el capítulo octavo descubrirá que la meditación y la contemplación son los pedestales de la paciencia, ya que nos ayudan a mantener la distancia. A medida que uno va aprendiendo a mantener la calma, a ser introspectivo y a escuchar, la paciencia aparece de forma invariable. Si las naciones fueran más pacientes, habría menos guerras, porque se dedicaría más tiempo a la diplomacia, a la conversación, al diálogo y, una vez más, a la comprensión. Los estados raramente dedican esfuerzos a ser pacientes, pero las personas sí deberían hacerlo. Si aprende a practicar la paciencia, reconocerá su importancia cuando aparezca. Estará avanzando por el sendero espiritual que lleva a la inmortalidad.

Mucho me temo que, a veces, tendrá que esperar a ver el futuro para conocer plenamente su poder.

Paul tenía dinero, eso estaba claro. Había hecho una fortuna fabricando canales de cobre para

una fortuna fabricando canchales de cobre para residencias de la costa y, por si eso fuera poco, había sabido invertir bien su dinero. Sin embargo, como me contó en nuestra primera sesión, el dinero no le servía de nada y se sentía como un fracasado. A su hija, que tenía veintidós años, le habían detectado un cáncer, y sus posibilidades de supervivencia eran, como él mismo dijo, muy escasas. Con su dinero podía pagar a los mejores especialistas, la mejor medicación, el mejor asesoramiento, pero no podía comprar un milagro. Sufría frecuentes depresiones y su vida le parecía vacía, a pesar del éxito económico.

Por lo general, puedo recoger el historial de un paciente en una sesión o menos; con Paul tardé dos, no sólo porque era complicado, sino porque se mostraba reacio a brindarlo. Había cumplido los cincuenta años, era alto, estaba en buena forma física y tenía el pelo canoso y mucha elocuencia. Sus ojos azules me miraban con la franqueza que se ve en quienes no tienen nada que ocultar o en los estafadores y, en su caso, me decanté por la segunda opción (aunque resultó que al que estaba engañando era a sí mismo, no a mí). Su sonrisa era amplia, sus dientes blancos encajaban en un rostro perfectamente bronceado y sus uñas hacían gala de una manicura profesional. Llevaba una camisa de sport blanca de Ralph Lauren, pantalones de pinzas marrones con la



raya tan bien hecha que parecía afilada y unas sandalias de cuero dignas de envidia.

—No sé si debería haber venido —anunció, mientras nos estrechábamos la mano y yo veía por primera vez aquellos ojos.

—Le pasa a mucha gente. La psiquiatría puede intimidar. ¿Quién quiere revelarles el alma a un extraño? Además, la gente cree, y se equivoca, que mi actividad tiene algo que ver con el ocultismo.

—El ocultismo. Pues sí. Y perdone que pueda ser maleducado, pero esa historia de que hace volver a la gente a sus vidas anteriores...

—Es muy raro —reconocí con una sonrisa—. Tardé años en creer que no había pacientes que, de algún modo, se inventaban cuentos a pesar de las pruebas que demostraban que no era así. Lo que sí le aseguro es que no tengo poderes relacionados con el ocultismo y que, aunque algunos de mis pacientes puedan tener fantasías en esta consulta, eso no impide que mejoren.

Ese argumento debió de parecerle bueno, ya que asintió y se sentó ante mí. Empezó a hablarme de Allison.

—Me da miedo que mi mujer, mi otra hija y mi hijo, los tres juntos, estén saboteando su tratamiento —aseguró, más angustiado que enfadado.

—¿Cómo?

—Allison es vegetariana, pero necesita carne para

mantener las fuerzas. Pues no, mi familia la anima a tomar megavitaminas y minerales y, joder, tomates y germen de trigo. Y también se dedica al yoga y a la meditación. Supongo que no pasa nada, que daño no puede hacerle, pero es que quieren que yo también me apunte.

—Bueno, sencillamente han optado por un planteamiento holístico —repuse con tranquilidad.

—Ya, pues yo lo que quiero es que opten por el mío.

—¿Y cuál es?

—Medicación por un tubo. Radiación. Quimioterapia. Todo lo que haya.

—¿Y no recibe ya esos tratamientos?

—Sí, claro, pero porque he insistido, porque aquí el que manda soy yo. Pero es que verla perder el tiempo con todas esas tonterías, creerse que eso la va a curar... Es una locura. Le pido que lo deje, pero no le da la gana. —Bajó la cabeza hasta las manos y se frotó los ojos—. Me ha desobedecido desde que era una cría.

—¿Y sus otros hijos? ¿También son desobedientes?

—Qué va. Son dos tesoros, siempre lo han sido y siempre lo serán. Y mi mujer también.

Allison estaba empezando a despertar en mí una gran admiración. Su «desobediencia» me sonaba a valentía. Seguramente era el único miembro de la

valencia. Seguramente era el único miembro de la familia que se había atrevido a plantarle cara al padre, que quizás estaba tan molesto porque, por una vez, los demás la apoyaban a ella.

—La medicina holística ha dado pie a un amplio debate —le informé—. Las grandes sociedades, como la china, confían en ella. Creen...

—¡En la acupuntura! —replicó, prácticamente a gritos—. Eso también lo está probando. Y los niños (sí, también mi mujer) la dejan.

En mi opinión, algunos tipos de medicina holística son eficaces, sobre todo si se utilizan en conjunción con un tratamiento médico ortodoxo.

—Mientras le apliquen la terapia médica adecuada, ¿qué sentido tiene obsesionarse? La esperanza, sabe usted, tiene su importancia en la recuperación de un enfermo. Si cree que la acupuntura la ayuda, a lo mejor eso ya le sirve de algo.

—Supongo —gruñó Paul, y se marchó claramente insatisfecho.

Me quedé dudando de su regreso, pero, tres días después, acudió puntual a su segunda visita, esta vez con una nueva queja: el novio de Allison.

—¿Y usted se opone a la relación?

—¡Pues sí, desde luego!

—¿Por qué?

—No está a la altura de mi hija. No hay nadie lo

bastante bueno. No le durara.

Empecé a ver un patrón de conducta.

—¿Qué opina su hija de usted?

—Pues me quiere, supongo.

—¿Sólo lo supone?

Meditó la respuesta antes de darla.

—Hay algo raro. Con ella me siento incómodo. No puedo hacerle bromas como a los otros dos. Cuando voy a abrazarla (o quizás es cuando ella va a abrazarme a mí), es como si me quedara helado.

—Y aun así la quiere.

—¡Sí, por el amor de Dios!

—¿Se lo ha dicho?

Agachó la cabeza.

—Es que no acabo de encontrar la forma. Nos pasamos el día riñendo. Dice que le busco las cosquillas, pero yo sólo intento que no corra ningún peligro.

Mantenerla bajo control me parecía una forma bastante mala de demostrarle su amor.

—¿Y los otros novios que ha tenido? —seguí preguntando.

—Unos desastres.

—¿Cómo es eso?

—Eran todos cortos. Unos zoquetes, los típicos machotes con coches trucados. O, si no, unos repelentes, mucho cerebro y pocos huevos. La verdad

es que Phil es el mejor que ha tenido. Incluso apareció por el hospital la última vez que ingresaron a Allison. Los demás, para nada. Hace poco fue a visitarla y le dije que no quería volver a verle por allí.

—¿Fue ésa la primera vez que se lo dijo?

—A la cara sí, pero ya le había advertido a Allison que no podía volver a verle.

Sonreí.

—Y ella le «desobedeció».

Se encogió de hombros. La respuesta era evidente.

—¿No le parece que su hija sería más feliz si siguiera viendo a ese chico? Tenga en cuenta que, si no se recupera...

Me interrumpió con un bramido:

—¡Eso ni lo diga! Joder, ya me encargaré yo de que se recupere, aunque tenga que morir por ella.

Tras las dos sesiones dedicadas a recoger su historial y a debatir la situación, tenía ganas de profundizar en la relación de Paul con Allison. Algo tenía que explicar la conducta excesivamente protectora del padre tanto con la hija como consigo mismo. Quizá la respuesta estaba en una vida anterior. Al principio opuso resistencia, pero finalmente, con el consentimiento y el respaldo de su familia, y dado que Allison estaba muy enferma, accedió.

Hipnotizarlo costó más de lo habitual, pero en cuanto lo conseguimos alcanzó un estado muy profundo.

—Estoy en 1918 —empezó—, en una ciudad del norte de Estados Unidos, Nueva York o Boston. Tengo veintitrés años. Soy muy buen chico y he seguido los pasos de mi padre: trabajo en un banco. Pero me he enamorado de una chica que no me conviene, he perdido la cabeza por ella. Es cantante y bailarina, una tía despampanante. He hablado con ella alguna que otra vez después del espectáculo, pero nunca le he revelado mis sentimientos. Sé que es...

Se detuvo y la incredulidad fue apoderándose de su rostro.

—¡Es mi hija Allison! —exclamó, y se detuvo un momento a recordar. Tras ese silencio prosiguió—: He hablado con ella, le he dicho que la quiero y, ¡qué feliz soy!, ella también me quiere. ¿No es increíble? ¡También me quiere! Sé que a mis padres no les hará gracia, pero me da igual. Ya me enfrentaré a ellos. Ella lo es todo para mí.

De nuevo le cambió la expresión: se entristeció.

—Ha muerto —murmuró—. Ha muerto por culpa de la epidemia. Y, con su muerte, también han desaparecido nuestros sueños y he perdido toda alegría, toda esperanza, todo placer. No volverá a haber jamás un amor como el nuestro.

haber jamás un amor como el nuestro.

Le pedí que avanzara dentro de esa vida. Se vio convertido en un hombre adusto y malhumorado, viejo a los cuarenta años que, cuando conducía borracho como una cuba, se salió de la carretera y se mató.

Le hice regresar al presente y hablamos de la relación entre la vida anterior y la actual. Quedaron claras dos pautas. La primera tenía que ver con la idea subconsciente de que, si uno desea algo con mucho afán, se hace realidad: en esta vida, si no le decía a Allison que la quería, la chica no correría peligro, no moriría como había sucedido en 1918. La segunda era un mecanismo contrafóbico, el mismo impulso que hace que alguien deje un trabajo cuando cree que están a punto de despedirle. En el caso de Paul, se traducían en lo siguiente: si mantenía cierta distancia emocional con respecto a Allison, estaría a salvo del dolor y la desesperación en caso de perderla, por lo que se alejaba de ella, provocaba discusiones, la criticaba de forma constante y se inmiscuía en sus relaciones sentimentales. El cáncer había hecho que Paul reviviera el pánico que había sentido casi un siglo antes. Era consciente, según me dijo mientras abandonaba mi consulta, de que, como parte del tratamiento, debía afrontar sus miedos y reconocer su amor. Una parte de él se había dado cuenta de algo

que los inmunólogos saben muy bien: la importancia de la relación entre el cuerpo y la mente.

Los miedos de Paul se calmaron cuando recordó que ya había perdido a Allison antes y había sufrido por ello. Los dos habían muerto y, sin embargo, los dos habían regresado en esta vida. Él seguía angustiado por la posibilidad de que ella muriera, pero, al menos ahora, se permitía sentir el amor que les unía; no tenía necesidad de protegerse con tanta severidad, en detrimento de ambos.

Su primera respuesta ante ese impulso de amor incondicional fue llamar a Phil y darle permiso para visitar a Allison siempre que quisiera, en casa o en el hospital. La chica estaba entusiasmada; Phil apenas se creía el cambio de actitud de Paul. A medida que la relación de los dos jóvenes fue estrechándose, Paul fue ganando en cordialidad; se dio cuenta de que la felicidad de su hija era más importante que la protección que pudiera ofrecerle él.

Sucedió algo prodigioso. Mientras por un lado crecía el amor de Phil y Allison y por el otro Paul lograba expresar sus sentimientos mediante sus actos, el sistema inmunológico de la chica empezó a reactivarse. El amor se convirtió en una medicina vital en la lucha contra su cáncer.



Una semana después, Paul volvió para una segunda regresión. En esa ocasión, era una mujer del siglo xix, la esposa de un pescador, en la costa de Nueva Inglaterra, en el noreste de Estados Unidos. También en ese caso la ansiedad y el miedo embargaban su vida.

—Esta vez no vuelve.

—¿Quién?

—Mi marido. Se va muy lejos, puede tardar hasta cuatro meses en regresar, pero ahora estoy segura de que no va a volver.

—¿Y ya ha hecho viajes así antes?

—Sí.

—¿Y siempre ha vuelto?

—Sí.

—¿Entonces por qué no esta vez?

—Porque esta vez está muerto. Lo siento aquí dentro. —Respiraba a trompicones—. Mis amigas intentan animarme, porque ellas también están casadas con pescadores, pero no lo consiguen. Yo me vuelvo loca de preocupación.

Su miedo era tan palpable que le pregunté si deseaba que lo ayudara a regresar al presente. Levantó una mano para hacerme callar.

—¡Espere! Hay noticias. —Empezó a sollozar—. El barco ha volcado. Han desaparecido todos los que iban a bordo. Tenía razón. Ha muerto. El amor de mi vida

ha muerto. Mi vida ya no tiene sentido.

La viuda de Nueva Inglaterra se sumió de inmediato en una depresión. Dejó de comer, no lograba conciliar el sueño y murió al poco tiempo de dolor. El alma abandonó su cuerpo, pero se quedó observándolo todo durante mucho tiempo. La mujer había muerto una semana antes del regreso de su esposo a la aldea. Lo habían rescatado dos de sus amigos y los tres habían pasado todo aquel tiempo recuperándose poco a poco en la casa de la viuda de un granjero hasta reunir las fuerzas necesarias para hacer el viaje de regreso.

El esposo de aquella mujer (de Paul), en aquella vida, era Allison.

En la evaluación vital de la mujer de Nueva Inglaterra se puso de manifiesto un nuevo tema: la paciencia. Se dio cuenta de que, si hubiera esperado, si hubiera confiado, si no hubiera acabado prácticamente con su propia vida, su marido y ella se habrían reencontrado y habrían sido felices juntos. Cuando hice regresar a Paul al presente, comprendió que la paciencia también era una carencia de sus otras vidas. Con el tiempo, el Paul que había muerto en un accidente de tráfico había recuperado a su amor, aquí, en esta vida en la persona de su hija. Conocer sus

en esta vida, en la persona de su hija. Conocer sus vidas posteriores podría haber impedido que bebiera, que fue la causa del accidente, y así podría haber llevado una vida plena en aquel momento a la espera de reunirse con su amada. En esta vida, se daba cuenta de que, si no se hubiera inmiscuido en los asuntos de Allison de esa forma, si la hubiera dejado a sus anchas, si hubiera permitido que amara con libertad, quizás el cáncer no habría sido tan devastador. Quizá su hija habría tenido más energía y más ganas de luchar. «Puede que aún no sea demasiado tarde», se dijo.

La sesión de la semana siguiente empezó con un informe de progreso. Allison se encontraba mejor. Los médicos estaban animados. Parecía que la conjunción de todas las tácticas (el tratamiento normal, el holístico, la presencia de Phil, el cambio en la conducta de su padre) estaba surtiendo efecto. Paul me contó que la noche antes le había dado un abrazo, un abrazo fuerte y sincero, y le había dicho que la quería. Ella había contestado devolviéndole el abrazo, asegurando que también le quería y rompiendo a llorar.

—Es más —añadió con una sonrisa—, hasta abracé a Phil. Pero a él no le dije que lo quería.

Fue un momento importantísimo para Paul, que él atribuyó a las regresiones. Me pidió que volviera a retraerle.

Una vez más, estoy en la cultura ancestral de la

Hace varios siglos, en la cultura ancestral de la India, Paul había sido una chica de una casta inferior. En esa vida, Allison era su mejor amiga; aunque no eran familia, era «como una hermana, o aún más querida». Dependían la una de la otra para su supervivencia emocional; compartían ideas y deseos, penas y alegrías. Como estaban situadas en lo más bajo del escalafón social, pasaban muchas penurias, pero salían adelante ayudándose la una a la otra día a día.

Y entonces, me contó Paul con amargura, Allison se enamoró. El chico, en el que él reconoció a su esposa (la madre de Allison) en esta vida, era miembro de otra casta más elevada; no obstante, tuvieron una aventura. Paul advirtió a Allison de las terribles consecuencias que supondría el que les descubrieran, pero ésta replicó que su «hermana» tenía celos y se paseó por el pueblo alardeando del amor de su joven pretendiente. La familia del chico se enteró y su padre asesinó a Allison por haber mancillado su casta. Aquella muerte dejó a Paul desolado. Vivió el resto de su corta vida amargado, entristecido y lleno de rabia.

Cuando terminó esa existencia y flotó por encima de su cuerpo, Paul logró conectar esa vida con la actual y con las que había recordado en sus dos primeras regresiones. El patrón recurrente de la

pérdida traumática del amor por culpa de la muerte había provocado los miedos y los mecanismos de protección actuales. Asimismo, aprendió el valor de la paciencia: también en su vida india había rechazado el placer y la alegría que podrían haber sido suyos si hubiera sabido que Allison regresaría, no una, sino muchas veces. Pero había otras lecciones: el peligro de precipitarse en los juicios, la locura de experimentar acontecimientos sin ponerlos en perspectiva, los riesgos, a veces mortales, de la pérdida de control. Estaba aprendiendo a dejar a un lado su miedo a la muerte y el vacío. Y lo que es más positivo: captó el concepto del valor supremo del amor y sus efectos curativos. El amor es algo absoluto, comprendió Paul, y ni el tiempo ni la distancia pueden apagarlo. El miedo sí puede encubrirlo, pero resulta imposible atenuar jamás su fulgor. El miedo obstruye la mente; el amor despeja el corazón y hace que se desvanezca el miedo.

Me pregunté en voz alta si convenía hacer progresar a Paul hacia el futuro, pero lo evitamos durante mucho tiempo. Los dos nos mostrábamos reacios a ahondar en los siguientes años de su vida actual; él, porque no podía soportar la idea de descubrir que el cáncer de Allison iba a acabar derrotándola, y yo, porque me preocupaba que la ansiedad que le provocaba la enfermedad de su hija distorsionara sus recuerdos del

futuro. Al final, decidimos que adentrarnos en una vida próxima, a diferencia de avanzar en la actual, no entrañaba esos riesgos. Así pues, en nuestra última sesión juntos ahí fue adonde nos dirigimos: a una vida futura.

No se trató de una progresión normal, ya que Paul no vio un hilo narrativo continuo, sino una serie de instantáneas, una especie de proyección de diapositivas. No obstante, las imágenes eran nítidas y estaban cargadas de emociones intensas: Allison a los sesenta y siete años, viva y sana en la próxima vida de Paul; él mismo, viviendo el éxito empresarial y feliz tras enterarse de que su hija se había curado; otra vez Paul reencarnándose como nieto de Allison; de nuevo él recibido con amor y felicidad en el seno de la futura familia de Allison. (Cuando le pregunté cuánto había avanzado hasta llegar a esa instantánea, me contestó que cuarenta y cinco años. Eso me preocupó, porque podía significar que la muerte de Paul era inminente en esta vida, pero para él las matemáticas no resultaron un problema, sólo para mí, ya que en aquel momento olvidé que el tiempo es un todo formado por el pasado, el presente y el futuro.)

Posteriormente, analizamos la progresión.

—¿No le parece que esos episodios reflejan el

¿Cmo le parece que esos episodios reflejan el cumplimiento de sus deseos? —le pregunté.

—En absoluto. Podrían serlo (ahora que lo comenta, entiendo por qué lo dice), pero lo que he visto no responde al funcionamiento de mi imaginación. Yo nunca había tenido visiones así. Me han parecido muy reales.

El hecho de que se viera como nieto de Allison otorga credibilidad a la regresión, aunque para mí los recuerdos eran quizá demasiado «perfectos», y hasta la relación entre Allison y su nieto podría explicarse en función del intenso deseo de ganarse su amor que sentía Paul en el presente.

Sin embargo, él creía que aquellas escenas eran ciertas y eso era lo único importante.

—Mi próxima vida no habría sido posible si Allison no se hubiera curado —razonó. La afirmación me dejó atónito. Allison seguía estando muy enferma (las remisiones como la suya pueden ser de una brevedad abrumadora) y me pregunté qué le pasaría a Paul si la perdía. Quizás había aprendido de verdad lo que era la paciencia, reflexioné. Quizá le bastaba con saber que iban a reencontrarse en una vida futura. No había motivo alguno para perturbar su equilibrio; era otro hombre que poco tenía que ver con el charlatán carente de amor propio que había entrado en mi consulta el primer día. Además, puede que lo que

había visto fuera a cumplirse.

—Es posible que su hija no hubiera mejorado sin su ayuda —le dije.

Se sobresaltó.

—¿Qué quiere decir?

—Para empezar, decidió permitir que su novio la visitara y les dejó que se enamoraran. Además, se liberó del control que usted mismo ejercía y se atrevió a amarla abiertamente y sin reservas. No sólo le ha beneficiado a usted, sino que la respuesta del sistema inmunológico de Allison a ese doble amor puede haber sido decisiva en su lucha contra el cáncer. En mi opinión, lo ha sido.

—Junto con la medicación —añadió él.

—Junto con la medicación, pero, por sí sola, la medicación no había funcionado antes de que cambiara usted.

—Y yo cambié gracias a usted.

Me resultó extraño verle tan humilde.

—Yo solamente le indiqué el camino. Lo importante es que se dé cuenta de que ha ejercitado el más importante de todos los atributos humanos: ha hecho uso del libre albedrío.

Paul podía haber decidido seguir siendo obstinado e inflexible. También podía haber elegido negarse a la terapia de regresión a vidas anteriores y, de ese modo, no habría llegado a comprender lo que comprendió ni



a ver lo que vio. Si hubiera sido testarudo, dictatorial e impaciente, es posible que el cáncer de Allison no hubiera remitido. Por el contrario, eligió el camino del valor, el camino del amor.

A lo largo de los meses siguientes, con Phil y Paul a su lado, junto a los demás miembros de su familia, la mejoría de Allison fue avanzando. Parecía que el cáncer había desaparecido, tal y como había visto Paul en su progresión. Esa vida futura le había otorgado confianza en el presente. Tal vez su optimismo, su certeza, junto con su amor, ayudaron a que su hija se recuperara.

La historia de Paul demuestra el importantísimo papel que desempeña la paciencia en nuestra travesía hacia la inmortalidad. La paz interior es imposible sin paciencia. La sabiduría requiere paciencia. El crecimiento espiritual implica el dominio de la paciencia. La paciencia permite que la revelación del destino siga su propio ritmo sosegado.

Cuando somos impacientes, provocamos sufrimiento en nosotros mismos y en los demás. Nos precipitamos y juzgamos con imprudencia, actuamos sin tener en consideración las consecuencias de lo que

hacemos. Nuestras elecciones son forzadas y, a menudo, incorrectas; y el precio que pagamos por ellas, elevado.

Paul podía haber evitado el desconsuelo y la muerte prematura en sus vidas anteriores si hubiera sido más paciente. Tuvo que esperar hasta este siglo, hasta esta época, para comprender que su vida actual y todas las venideras serán más armoniosas y más plenas si no intenta empujar el agua del río del tiempo.

## AMY, JOYCE, ROBERTA Y ANNE: LA NO VIOLENCIA

Una mujer de treinta años, Amy, que vivió en una existencia anterior en una tribu nómada de Centroamérica, murió entonces debido a un desprendimiento provocado por un terremoto en el año 1634. Su esposo trató desesperadamente de salvarla, pero todos sus esfuerzos fueron en vano. Para ella fue el final de una vida de penuria. La tribu dedicaba la mayor parte del tiempo a buscar agua y Amy recordó, cuando la ayudé a retrotraerse a los días anteriores a su muerte, que había tenido que realizar trabajos físicos interminables. La violencia de la naturaleza había sido algo incuestionable en su vida; pasaba los días temiendo constantemente no sólo por su propia seguridad, sino también por la de los otros setenta miembros de la tribu.

En su vida actual, Amy tenía fobia a los terremotos, a quedar atrapada en un ascensor, aprisionada. En el taller al que asistió me contó que su marido, su hija

taller al que asistí me contó que su marido, su hija (que había sido su hermana en esa existencia anterior) y su hermana actual habían pertenecido a aquella antigua tribu y, de nuevo, temía por ellos además de por sí misma. Los atentados del 11 de septiembre la traumatizaron, no podía haberse imaginado un «terremoto» más espantoso. Se puso muy mal y llegó al punto de apenas ser capaz de salir de casa.

Otra participante del mismo taller, que se llamaba Joyce, se echó a llorar cuando escuchaba su historia, hasta tal punto que le pregunté por qué se había emocionado tanto. Me contestó que había tenido sueños detallados y muy intensos sobre los atentados, pero que se habían producido la noche del 10 de septiembre! Desde la llegada al taller, se había sentido atraída por Amy, a la que no conocía de nada y, sin saber por qué, la había seguido durante dos días sin decirle palabra. Ahora ya sabía el motivo que la había empujado a ello, y también por qué, igual que a Amy, le daba pavor salir de casa. Se trataba de una empresaria de éxito que tenía una red internacional de relaciones públicas, pero desde el 11 de septiembre no había sido capaz de acudir a ninguna de sus sucursales fuera de Nueva York y la compañía se resentía. Ambas mujeres se abrazaron y encontraron consuelo la una en la otra.

En el caso de Amy, la violencia de la naturaleza era la causante de un trauma que había persistido a lo largo de muchos siglos; en el de Joyce, la violencia era producto de la mano del hombre y podía acompañarla durante varias vidas, a no ser que la psicoterapia acallara su miedo. Sus historias dejaron huella en mí, ya que detesto la violencia con cada poro de mi piel. Para mí, se trata de una de las plagas más terribles de nuestro planeta. Si tiene un origen natural (es el caso de un huracán o un terremoto) debemos aceptarla y comprender que probablemente tiene un sentido. Sin embargo, la violencia causada por nuestra propia mano, por nuestra propia voluntad, da igual que se dirija a otros seres humanos o al propio planeta, nos pone en peligro a todos de forma individual y colectiva. El control de la ira es un principio de cara a prevenirla; sin sus regresiones, George podría haber hecho daño fácilmente a uno de sus colegas o a un familiar, ya que algunas de las peores consecuencias de la violencia afligen no al sujeto violento, sino a su familia, a sus amigos o a sus compañeros de trabajo. He visto decenas de casos parecidos, gente que había ejercido o sufrido violencia en vidas anteriores y tenía que experimentar los efectos sobre sí misma y sobre los demás en vidas posteriores, incluida ésta.

Roberta fue a verme por insistencia de su marido,

Tom, un contable de treinta y ocho años al que le iba muy bien trabajando como autónomo para pequeñas empresas. Le había conocido en un acto de recaudación de fondos en el Centro Médico Monte Sinaí. Roberta, seis años menor que él, también disfrutaba del éxito en su trabajo, ya que era vicepresidenta del departamento de relaciones públicas de una gran compañía aérea. Se presentó a primera hora de una soleada mañana de invierno, con Tom a su lado.

Su cabello, rubio y rizado, que centelleaba bajo los fluorescentes de la consulta, envolvía un rostro ovalado y le daba un aire de Annie, la huerfanita de la obra musical, aunque la sensación de juventud quedaba compensada por unos penetrantes ojos azules y una boca amplia y sensual pintada de un delicado rojo pálido. Era esbelta, tenía largas piernas de bailarina y el tacto de su mano al estrechar la mía resultó delicado.

Tom me había contado que les estaba costando trabajo tener un hijo, y me imaginé que las ramificaciones psicológicas eran el motivo por el que había recurrido a mí.

Me equivocaba.

—Tom va a dejarme —soltó en cuanto su marido abandonó la sala y yo terminé de anotar datos personales como la edad, la dirección, la profesión y

los detalles familiares.

No podía ser: en el acto benéfico en el que nos habíamos conocido, Tom me había dicho que Roberta era su «razón de ser», algo que desde luego no diría un hombre que estuviera a punto de plantar a su mujer.

—¿Qué la empuja a creer eso? —pregunté—. ¿Le ha dicho algo? ¿Le ha dado a entender de algún modo que...?

—Ah, no, no —me interrumpió enseguida—. Nada de eso.

Se detuvo, se puso a morderse una uña y me miró con aire tímido.

—Pero yo lo sé —sentenció.

—¿Y no se basa en ningún hecho objetivo? ¿Es simplemente una impresión?

Se encogió de hombros.

—A usted le parecerá una fantasía, pero es tan real que me atormenta. No puedo dormir. No soy capaz de pensar en otra cosa.

—¿Y qué pasa cuando se lo cuenta a Tom?

—Me dice que son tonterías, así que he dejado de preguntárselo, porque no quiero que se crea que soy boba o incluso que estoy paranoica, y que eso lo anime a dejarme antes.

Este tipo de razonamiento circular es habitual en pacientes que han perdido cierto contacto con la

pacientes que han perdido cierto contacto con la realidad.

—¿Y entonces cómo se comporta con él?

Sus ojos se clavaron en el suelo.

—Pues, sobre todo, me aferro a él, aunque me parece que no le gusta nada. Eso me pone como loca, así que le aparto de mí. Mi enorme dependencia de él nos incomoda mucho a los dos. Me dice que debería fiarme de él, no recelar, que debería confiar en nuestro matrimonio. Y ya sé que debería, pero es que no puedo.

—¿Qué le contesta Tom cuando le dice que no puede?

—Nada. Su silencio es lo peor de todo.

Los temblores eran evidentes, aunque su voz conservó la entereza. Estaba claro que sentía una profunda emoción.

—Es un buen hombre —continuó—. Cuando soy feliz, él también lo es, pero, cuando me pongo triste, él también se entristece.

—¿Y cuando se enfada y le aparta de usted?

—Creo que él también se enfada, pero no le gusta demostrarlo. Sobre todo, lo que intenta es que yo me tranquilice, que se me pase el mal humor. Insiste e insiste para animarme con bromitas, como si fuera una inválida o una retrasada emocional.

—Me ha contado que les está costando tener un



hijo —intervine.

Se le mudó el semblante.

—Sí.

—¿Han ido a ver a un médico?

—Sí, claro. No nos ha encontrado problemas a ninguno de los dos.

—¿Han contemplado la fecundación in vitro?

Contestó con voz muy firme; era un tema que no entrañaba riesgos.

—Es una opción, pero no queremos hacerlo, a no ser que el ginecólogo crea que es nuestra única posibilidad. Tengo hipersensibilidad a toda clase de hormonas. Se me acerca una abeja y me entra un miedo tremendo a sufrir un shock anafiláctico.

—¿Y la adopción?

—Sí, también nos lo hemos planteado, es el último recurso. Es que yo quiero tener un hijo suyo.

—¿Y él uno de usted?

—Por supuesto.

—¿Sus relaciones sexuales van bien?

Se sonrojó.

—Estupendamente.

—Perfecto.

Nos quedamos unos segundos en silencio. Debí de sonreírme, porque aquellos ojos penetrantes se encontraron con los míos y se encendió.

—¿Qué le hace tanta gracia?

—Los dos quieren tener hijos. Sus relaciones sexuales son... estupendas. No le ha dado ningún motivo para creer que vaya a dejarla. Yo mismo puedo asegurarle que Tom dice que es usted su razón de ser. ¿Por qué no se cree lo que le dice?

—¿Por miedo? —preguntó con solemnidad.

—¿Miedo a qué?

—A que me abandonen. —Se echó a llorar—. No se me ocurre nada más terrible.

Llegamos al punto habitual en el que se plantea la posibilidad de una terapia de regresión. No había nada en la vida de Roberta relacionado con el abandono por parte de un ser querido, pero su terror era tan acentuado que parecía evidente que sí la habían abandonado en algún momento. Amaba a Tom con todo su corazón y él lo sabía; su conducta y sus miedos no eran lógicos en el contexto de lo que yo conocía de su matrimonio. Quizás, aventuré, podríamos dar con el origen de sus temores en otra época, en otra vida.

—Ah. Bueno, si pudiéramos... ¡Sería maravilloso!

No tardamos mucho en encontrar un vínculo.

—Estamos en el año 849 —anunció con enorme pesar—, el año de mi muerte. Vivo en una casa preciosa. una de las mejores del pueblo. Tengo un

marido al que quiero mucho, lo es todo para mí, y estoy de cuatro meses. Es nuestro primer hijo. El embarazo está siendo difícil. Me encuentro mal muchos días y me cuesta trabajar. Sólo estoy cómoda si me tumbo.

Hizo un gesto de angustia y levantó las manos para protegerse los ojos.

—Corremos peligro de un ataque inminente. Hay un ejército invasor a las puertas. Todos los vecinos del pueblo, hombres y mujeres, están armados para defenderse, preparados para luchar. —Empezó a llorar—. Yo estoy demasiado débil para luchar. Mi marido dice que tengo que quedarme en casa y que si ve que la batalla va mal volverá a buscarme y me llevará al sur, a la aldea de sus antepasados. Yo le suplico que me lleve ya, pero me contesta que tiene que luchar. Es su deber.

—¿Y cómo reacciona usted?

—Con tristeza. Con mucha tristeza. ¿Quién va a cuidar de mí?

Su desasosiego era palpable.

—¿Desea detener la regresión?

—No. Quiero seguir.

Profundamente hipnotizada, empezó a resoplar y su cuerpo se tensó.

—Se ha ido —prosiguió—. Oigo los gritos y los  
bramidos de la batalla. Dos vueltas y más vueltas por

dramáticos de la batalla. Doy vueltas y más vueltas por la habitación, esperando. Tengo miedo, me preocupa mi hijo. Se abre la puerta de golpe. «Gracias a Dios», exclamo, pero no es mi marido, sino los invasores. Me violan. Uno de ellos me raja con una espada. Y otra vez. La hoja penetra en mi vientre. El niño muere. Me caigo. Hay sangre por todas partes. Otro tajo, éste en la garganta. —Soltó un grito ahogado—. He muerto.

Cuando la hice regresar, me miró con horror.

—Mi marido. Era Tom. Mi Tom. Mi amor. Me abandonó allí, le daba igual que me mataran.

Fue como si la luz del sol saliera de golpe de la consulta.

Como ya se ha visto en otros casos, los parientes de la vida actual del paciente aparecen en sus vidas anteriores, a menudo con otros papeles. Una hija puede transformarse en una abuela, un padre en una hermana, un hermano en un hijo. Aprendemos de nuestras relaciones. La gente regresa y vuelve a encontrarse una y otra vez para resolver problemas y aprender cosas del amor en todas sus formas.

A veces, como en el caso de Roberta, la relación se repite. Su marido en esta vida, Tom, lo fue también en el siglo ix, y entonces la abandonó. ¿O tal vez no? Se me ocurrió la posibilidad de retrotraer a Tom al mismo

periodo y al mismo lugar para descubrir que le había sucedido aquel día. ¿Por qué la había abandonado? ¿Cómo había sido su vida tras la muerte de su mujer y del hijo que esperaban?

Algunas veces, Tom acompañaba a Roberta a la consulta y esperaba en la salita a que terminara y, de vez en cuando, charlábamos los tres cuando estaba a punto de terminar la sesión. Aquel día le pedí que entrara y ambos me autorizaron a hacerle una regresión a él, aunque quedó claro que no iba a ser mi paciente. Ya había trabajado anteriormente con parejas que habían compartido vidas anteriores (véase Lazos de amor); en aquel caso, tenía bastantes ganas de descubrir la versión de los hechos de Tom, a ser posible. Si Roberta descubría que no la había abandonado en aquella vida, quizá disminuyera el miedo a que lo hiciera en ésta. Tom tenía que salir de viaje, así que le di hora para al cabo de quince días.

Roberta regresó a la semana siguiente, como estaba previsto. Inició una nueva regresión sin esfuerzo.

—Estoy en París. Es verano. Soy joven, no tengo más de veinticinco años, y guapa. Sólo me apetece pasármelo bien, pero no puedo. Mi abuela vive conmigo. La reconozco. Es Tom.

Lo dijo con sorpresa; aunque lo que vio era una escena detallada e intensa, no estaba en absoluto tan

nerviosa como en la regresión anterior.

—La abuela me ha criado; mis padres murieron siendo yo una niña, pero ahora tengo que cuidarla yo, porque está enferma y no puede valerse. Requiere mucha atención. Haz esto, haz lo otro. No tenemos dinero, así que tengo que encargarme de ir a la compra, limpiar, cocinar y cambiarla, porque siempre se hace sus necesidades encima y está muy sucia.

Por fin habló con cierta vehemencia:

—¡No es justo! No tendría que estar obligada a hacer esto día tras día. Soy joven y tengo derecho a divertirme de vez en cuando. —Se inclinó hacia mí y prosiguió con aire conspiratorio—: Voy a escaparme. Me voy a casa de mi amigo Alain. Él se ocupará de mí y nos lo pasaremos bien.

Dio un salto hacia delante en el tiempo y no me quedó claro si sus siguientes recuerdos se situaban inmediatamente después de esa ausencia del piso de su abuela o de otra posterior.

—¡Se ha muerto mi abuela! Mientras yo estaba por ahí bebiendo, yendo a salas de fiestas, bailando, haciendo el amor, ella se ha muerto. Me he encontrado el cadáver al volver a casa. Me parece que ha sido de hambre, porque estaba muy flaca. Ninguno de los vecinos la oyó gritar, así que resulta difícil saber cuándo ha sido, pero no debe de hacer mucho. Aún no huele mal o, al menos, no huele peor de lo

no tiene más que, al menos, no tiene peor de lo habitual. Qué mala pata. Justo ahora que estoy metida en un lío. Voy a tener un hijo y estoy sin blanca. Ni siquiera estoy segura de quién es el padre. Alain me ha dicho que si es suyo me dará dinero, pero tendría que demostrarlo. ¿Y cómo voy a hacerlo antes de que nazca?

Al final, eso no tuvo importancia. Roberta se vio morir durante el parto, pero su alma se quedó flotando y observando el tiempo suficiente para asegurarse de que la criatura sobrevivía, daba igual quién fuera su padre.

En su evaluación vital, el sentimiento abrumador fue la culpa.

—Yo quería a mi abuela —afirmó—, no sólo porque me crió, sino también porque era una buena mujer que sólo quería lo mejor para mí. Pero yo era demasiado joven, demasiado egoísta. No me importó anteponer mi necesidad de libertad y amor a las suyas, que eran mucho mayores. Como mínimo, tendría que haber buscado un equilibrio, pero acabé abandonándola y...

Se detuvo abruptamente.

—Ve la conexión —comenté. No se trataba de apuntarle qué conclusiones debía sacar, pues era evidente que ya había relacionado ambas regresiones.

—¡Sí, claro! La abandoné porque mi marido me había abandonado a mí mil años antes. En París, mi

nabia abandonado a mi mil años antes. En París, mi abuela era Tom, mi esposo, el que me había dejado morir sola. ¡Fue un acto de venganza!

Una tercera regresión, que tuvo lugar una semana después, nos mostró una nueva faceta del mismo tema, la violencia y el abandono. Esta vez, Roberta era una niña paquistaní que vivía en una casita de madera, hacía unos quinientos años. Se había quedado huérfana de madre a los once años y, como en el caso de París, había recaído sobre sus hombros el peso de la cocina, la limpieza y otras labores tediosas, si bien en esa vida tenía a un padre y a un hermano que podían haberla ayudado.

—Me daban palizas —aseguró—. Siempre que hacía algo mal (si no les lavaba la ropa a tiempo o si no les gustaba la comida que les ponía), me gritaban y me pegaban, uno u otro y, a veces, los dos al mismo tiempo.

—¿Y por qué no los abandonaba? —propuse—. ¿Por qué no huía?

—Les necesitaba para tener qué comer y dónde vivir. —Se estremeció—. Peor aún, me daba miedo pensar cómo sería mi vida si me escapaba.

—¿Alguna otra cosa?

—Sí, que... Que les quería.



Su respuesta me dejó atónito.

—¿En serio? ¿Y por qué?

—Porque no podían evitar hacer lo que hacían. Nuestra madre los había abandonado al morir. Y, antes que ella, habían muerto otros dos hermanos nuestros. Era una época muy difícil, de mucho sacrificio y mucha inseguridad. No había ley. Ellos eran los que tenían que poner la comida en la mesa, así que todos los días tenían que vivir con la posibilidad de enfrentarse a la violencia, de que los mataran. La enfermedad que había acabado con nuestra madre podría habernos tocado a cualquiera de nosotros. No podían controlar lo que iba a suceder. Nada, ni la naturaleza, ni a los demás hombres, ni el destino. — Agitó la cabeza de lado a lado—. Ser hombre en aquella época, no tener ni dinero ni esperanzas, era algo horrible.

—Así que si decidí quedarse fue por ellos, no a pesar de ellos —resumí.

Era una explicación que no se le había ocurrido, pero estaba convencido de que no habría tardado en llegar a esa conclusión.

—Sí.

—¿Y qué sucedió después?

—Dejaron de pegarme. Un día, así, de repente, dejaron de darme palizas. Mi padre murió poco después, pero mi hermano, mi hermano se quedó

conmigo y me acogió en su casa cuando se casó. Con el tiempo, conocí a un hombre que se enamoró de mí y nos marchamos. Era un buen hombre y llevamos una vida normal para aquella época y aquel lugar.

—¿Murió feliz?

Suspiró.

—Morí resignada.

Al repasar las regresiones desde el presente, se dio cuenta de que las tres (en especial, la primera) explicaban el miedo que sentía a que Tom la abandonara en esta vida, pero lo comprendió con la mente, no con el corazón, y la desazón no desapareció.

—Mañana vendrá su marido —anuncié—. A lo mejor puede echarnos una mano.

Tom llegó receloso.

—Lo hago por Roberta —aseguró—. Para descubrir cosas sobre ella, no sobre mí.

Para evitar cualquier interferencia, le había pedido a Roberta que no le contara ningún detalle sobre los recuerdos de sus vidas anteriores. A Tom le prometí que sólo iba a tener que pasar por una sesión, a no ser que él mismo decidiera regresar.

—Ni hablar —replicó, con la cautela frente a lo místico que es habitual en contables, abogados o médicos. Civas mentes analíticas piden a gritos una

explicación precisa. Por ello, me sorprendió ligeramente que alcanzara un estado de relajación profunda en pocos minutos.

—Voy a llevarlo a una vida previa en la que coincidieron Roberta y usted —le hice saber, pensando en Elizabeth y en Pedro (de Lazos de amor ), que también recordaban haber compartido existencias anteriores. A través de ellos, descubrí que las almas gemelas coinciden muchas veces; después, observé el mismo fenómeno en otros pacientes.

Casi de inmediato, arqueó la espalda como si le hubieran pegado.

—¡Tengo que salir de aquí! —gritó, desesperado.

—¿Dónde está?

—En una batalla. Estamos rodeados, nos atacan por los flancos. ¡Mi pobre esposa! La he dejado sola, y le había prometido... —Tenía los ojos cerrados, pero levantó los brazos como si empuñara un hacha o alguna otra arma blanca—. ¡Voy a salir de aquí a golpe de espada! Mi mujer me necesita.

Con un grito bajó los brazos, y entonces la tensión muscular desapareció y dejó las manos inertes sobre el regazo.

—Demasiado tarde —susurró—. Jamás volveré a verla, jamás conoceré a mi hijo.

Lo último que sintió fue culpa y tristeza. Cuando le hizo regresar al presente, me aseguré que jamás

nice regresar al presente, me aseguro que jamás volvería a abandonarla.

Cuando Roberta acudió a su siguiente visita, estaba relajada y sonriente; había vuelto la luz del sol. Era evidente que Tom y ella habían dedicado bastante tiempo a compartir sus experiencias del siglo ix.

—Ya sé por qué no volvió a rescatarme —dijo—. Me abandonó, es cierto, pero no por voluntad propia, y no dejó de pensar en mí hasta sus últimos momentos. —Se rió—. Bueno, ya es demasiado viejo para que le recluten, así que me parece que, en esta vida, ya no corro peligro. Gracias, doctor Weiss, está claro por qué tenía tanto miedo de que me abandonara. Y está claro que cuando dice que me quiere es sincero. Y quien ama a alguien no suele tener tendencia al abandono, ¿verdad?

Roberta logró superar el miedo al abandono, sus inseguridades y sus dudas sobre Tom. Se dio cuenta de que la violencia no necesariamente forma parte de todas las vidas y de que era libre de elegir el amor frente al miedo. Esa decisión fue un tema central, recurrente, de muchas de sus regresiones posteriores, y ya lo había visto en la chica paquistaní que había decidido amar a su padre y a su hermano, pese a su naturaleza violenta, en lugar de odiarlos o temerlos.

Habia un último obstáculo: la intecundidad de la pareja. La pérdida de su hijo en el siglo ix podría ser la explicación, lo mismo que la otra regresión en la que había recordado su muerte al dar a luz en Francia en el siglo xix. Pero se trataba de dos hechos del pasado y ella lo comprendía y sabía que, como en el caso del abandono, no tenían por qué repetirse en esta vida o en otras futuras.

Decidí intentar hacerle una progresión al futuro cercano para que pudiera entender a fondo ese concepto. Como siempre, alcanzó enseguida un estado de calma y, al poco, ya estaba observando el curso de su vida desde una perspectiva superior.

—Veo dos caminos posibles —afirmó—. Uno con hijos y el otro sin.

—Empiece por el segundo.

—El camino vital sin hijos es oscuro y estrecho. Yermo. Me da miedo todo, desde los insectos y las serpientes hasta salir a la calle. Como no podemos tener hijos, Tom me ha abandonado y, con eso, se han incrementado mis miedos. No va a elegirme ningún otro hombre y soy demasiado débil y estoy demasiado asustada para desenvolverme sola. —Se estremeció—. Es horroroso.

—¿Y si tiene hijos?

—El mundo es grande y brilla el sol. Tom está conmigo, como me prometió. Soy feliz. Me siento

realizada.

Al progresar hasta esa existencia feliz, logró superar completamente los miedos que había arrastrado durante tantas vidas: la pérdida de seres queridos, su propia muerte, el abandono y la traición. A medida que fue extrayendo conclusiones, su rostro adquirió un resplandor.

—¿Dónde está ahora? —quise saber.

—Muy alto, por encima de las nubes. Estoy flotando. Floto y observo. Esto es precioso. El aire es limpio. La visibilidad es enorme.

—¿Está sola?

—Sí. Espere, ¡no! Dos chicas, dos niñas angelicales, mis hijas, acuden a recibirme. Siento su amor, su alegría. ¡Ah, y yo también las quiero y estoy feliz de verlas! —Hizo una pausa y se quedó observando su alma futura—. Las reconozco. Una es mi abuela, la mujer a la que más quería en el mundo. Murió cuando yo tenía nueve años. La otra es mi madre, no la de ahora, sino la de la niña paquistaní que fui en una vida anterior, hace quinientos años. Me abrazan, y yo a ellas, y voy a estar con ellas toda la eternidad.

No tengo forma de demostrar la validez de la visión de Roberta, me limito a repetir con fidelidad lo que me contó; la experiencia fue suya y ella estaba convencida de que eso era lo que iba a suceder. Es posible que Roberta y Tom no puedan tener hijos y que pensar lo

Roberta, pero no pueden tener hijos, que pensar lo contrario sea una mera fantasía, aunque, por descontado, siempre podrían adoptarlos. Lo importante es que ahora Roberta confía plenamente en que, con el tiempo, se reunirá con sus hijas; por ello, tiene más seguridad en sí misma y en su capacidad de amar.

Ha recorrido un largo camino desde una época de violencia hasta otra de paz; ha progresado en su trayecto hacia el punto situado «por encima de las nubes».

La historia de Roberta demuestra el daño que provoca la violencia, no sólo de forma inmediata, sino también a las generaciones futuras, y no sólo a la víctima, sino también al autor. Los violentos o los que sufren la violencia pueden cargar con los miedos y las emociones negativas que ésta comporta durante muchas, muchas vidas futuras. Hasta que encuentren, como le sucedió a Roberta, el amor.

La historia de Anne presenta un contraste fascinante en comparación con la de Roberta, ya que empezó en el futuro.

Dos días antes de ir a verme, se había despertado empapada en sudor. Se había repetido una de las extrañas pesadillas que tenía desde hacía algún

Extrañas pesadillas que tenía desde niña algún tiempo; sólo se despertaba sudando si el sueño tenía un significado profundo. Escuchaba una voz que le decía que de sus decisiones dependía que Anne llegara a ser la del futuro, aunque no llegaba a ver al mensajero y no sabía si era un hombre o una mujer. Alguien muy sabio le transmitía esa nueva, según me contó. Daba la impresión de que ya sabía de qué decisiones dependía el futuro de Anne, pero ella no tenía ni idea. Desde pequeña había actuado de forma impulsiva y, a menudo, arbitraria.

Tenía veinticuatro años y era baja y robusta, aunque no gorda, y recordaba a la chica con gafas que hace de mejor amiga de la protagonista en las películas de adolescentes. Era licenciada universitaria y estaba estudiando Arquitectura en la Universidad de Miami. Su objetivo era diseñar innovadores complejos de viviendas que tuvieran en cuenta los problemas medioambientales y que permitieran a ricos y pobres vivir juntos. Su deseo era que la gente conviviera en armonía en un lugar hermoso.

La voz estaba al tanto de su plan. En un sueño que tuvo cuando ya habíamos empezado a trabajar juntos apareció un futuro en el que Anne ya había diseñado su proyecto. (Era como si un novelista que deseara escribir una novela descubriera, a través de un mensajero, que ya la había escrito en el futuro.) «Tu objetivo es conectarte con ese futuro en el que un ha-



objetivo es conectarte con ese futuro en el que ya has desarrollado tu plan, no con el otro en el que no ha sido así», le dijo la voz. Anne no sabía que yo había empezado a hacer progresiones al futuro a mis pacientes; sentía curiosidad por el sentido de sus sueños en el presente.

Me contó que un impedimento para llevar a cabo su plan era su miedo a ser el centro de atención. Si alguien dedicaba alabanzas a su trabajo, se ponía nerviosa; por lo general, enviaba sus trabajos de forma anónima, aunque sus profesores sabían que eran suyos. La perspectiva de ganar un premio o de alcanzar un reconocimiento general la sumía en un profundo pavor. El reconocimiento público le provocaba siempre un ataque de pánico.

En su historial no había indicios que pudieran explicar esas reacciones en su vida actual. Sus sueños me intrigaban, así que le sugerí adentrarnos primero en su futuro, en busca de más información o de una aclaración. Accedió. Cuando ya estaba en un estado de trance relajado, la hice avanzar en el tiempo para descubrir qué iba a suceder con el proyecto de viviendas.

Fue testigo del progreso de varios posibles futuros. En uno, el proyecto no existía en absoluto. Trabajaba en un despacho de arquitectos, pero en un cargo medio, dedicada a poner en práctica las ideas de los

demás. En otro, se había terminado un complejo, pero sólo se habían aplicado algunas de sus ideas; era imperfecto, no lo que ella había imaginado. Vio la placa en el vestíbulo principal. No aparecía su nombre.

Con el tercer futuro llegó el triunfo. Todo el diseño del complejo era obra suya; su nombre aparecía el primero en los planos y en la placa. (Hubo también otros futuros posibles, pero no tan bien definidos como esos tres.) Sin embargo, cuando empezó a contarme lo que veía no me pareció feliz.

—Es el miedo —explicó en cuanto la hice regresar al presente—, miedo al reconocimiento, miedo al éxito. Me doy cuenta de que puedo decantarme por cualquiera de las tres posibilidades, pero no sé por qué la tercera me parece la más aterradora. No quiero que aparezca mi nombre en esa placa.

La placa no era un símbolo de egolatría, sino que representaba la ausencia de miedos, de sus ataques de pánico. Su nombre no estaría en ella mientras siguiera viviendo asustada. Me di cuenta de que íbamos a tener que ahondar en su pasado para conseguir una curación.

En su primera regresión, Anne recordó ser un chico de una antigua cultura ecuestre del Asia central. El jefe de su tribu nómada tenía un hijo dos años mayor que

Anne, pero que no montaba igual de bien, que no tiraba con el arco igual de bien, que no era igual de diestro con el sable.

—No le caigo bien —declaró sin más Anne.

El otro chico estaba preparándose para suceder a su padre, que se ponía furioso al ver a su hijo derrotado una y otra vez. Anne no se daba cuenta de las consecuencias de su éxito, pero el hijo del jefe se sentía cada vez más humillado por las victorias del otro.

—Hubo un concurso de monta para todos los jóvenes del poblado —recordó Anne—. Yo tenía muchísimas ganas de vencer y así fue. Toda la aldea, hombres y mujeres, celebró mi victoria. Yo bebí demasiado y me eché a dormir en un prado de las afueras del poblado. El hijo del jefe se acercó sigilosamente y me cortó el cuello. No morí deprisa. Fui viendo cómo la sangre, de un rojo vino, iba escapando de mis venas.

A su regreso, me contó que por fin había empezado a percibir el peligro mortal que comportaban sus éxitos.

—¡Desde luego! —exclamó—. Sentada aquí, con usted, me resulta más fácil conectar el éxito público con un gran daño físico. Pues claro que tengo miedo.

En su siguiente regresión vio el patrón de éxitos que provocaban peligros en una sucesión

que provocaban peligros en una sucesión caleidoscópica de imágenes de vidas pasadas. En una de ellas era un músico de gran talento, un hombre arruinado por un rival que le había robado sus creaciones y las había presentado como propias. En otra fue una chica de un reino de Oriente Próximo hace unos dos mil años. Los chicos de clase alta de su edad aprendían secretos y rituales misteriosos que estaban prohibidos a las niñas, pero Anne se dedicaba a espiar las lecciones restringidas y se enteró de lo que hacían.

Un buen día unos chicos empezaron a burlarse de la joven, que soltó uno de sus secretos.

—¿Qué? ¿Lo veis? Sé lo mismo que vosotros.

Pagó con la vida por su arrogancia. La denunciaron, fue encarcelada y, al poco, ejecutada, ya que la muerte era el castigo por romper el tabú.

Fuimos prosiguiendo con esas experiencias y Anne empezó a ubicar con exactitud las coincidencias. El éxito equivalía a violencia. Dar la cara era sufrir un castigo. El orgullo comportaba la muerte. De forma gradual, con más terapia, llegó a darse cuenta de que el pánico que sentía al pensar en llamar la atención era consecuencia de experiencias de vidas pasadas, no de algo que tuviera que temer en el presente o en el futuro. Con dificultad, ya que su terror estaba muy arraigado, logró deshacerse de sus miedos. Empezó a

firmar los trabajos de la universidad e hizo una maqueta a escala del complejo de edificios que ganó el premio al diseño más innovador. No pudo llegar al extremo de pronunciar un discurso de agradecimiento, es cierto, pero la placa plateada que recibió descansa en la repisa de la chimenea de su casa.

Los dos tenemos cierta idea de cuál de los futuros que vio Anne se hará realidad. Como le dijo la voz, de sus decisiones depende que Anne llegue a ser la del futuro. Ya no se despierta en un baño de sudor cuando el sabio regresa para recordárselo.

## 8

### BRUCE: LAS RELACIONES PERSONALES

Cuando tenemos forma humana, aunque nuestro objetivo final sea fundirnos con el gran espíritu, con el alma única, la interacción con los demás desde el punto de vista físico, emocional y espiritual resulta fundamental en nuestras vidas. La forma de enfocar esas relaciones determina, en gran parte, nuestro futuro.

Una mujer que conozco, que había pasado su vida adulta en un ashram y era una persona espiritual, se quejaba, no obstante, de que no lograba meditar en absoluto. Comprendí por qué en plena meditación. Le hacía falta salir al mundo, mantener muchas relaciones, experimentar la pérdida y el dolor, la felicidad y el amor. Pese a toda aquella espiritualidad, aún le quedaban lecciones vitales por aprender.

Todos mantenemos relaciones personales de muchos tipos: de pareja, familiares, laborales (con jefes, compañeros o empleados), de amistad o académicas. En nuestras múltiples vidas, sus cuerpos

pueden variar, lo mismo que los lazos que nos unen, pero, en todo momento, estaremos aprendiendo la lección de la importancia de las relaciones personales, ya que regresamos una y otra vez al encuentro de las mismas almas.

Puede que su madre lleve muchas vidas amargándole la vida, pero también es posible que, en distintas encarnaciones, usted haya sido su madre o que hayan estado unidos por otros vínculos que no fueran el maternofilial. Al final, todos debemos resolver los problemas que afectan a nuestras relaciones y dar todo lo que tenemos en el empeño, sobre todo poner en práctica la empatía, la compasión, la no violencia y el amor. La comunicación es la clave de toda relación humana. El amor y la franqueza son primordiales en ese proceso, pero también la seguridad, ya que, si la comunicación entraña algún peligro, la evitamos.

¿Cómo conseguir que el entorno de comunicación sea seguro? Hay que saber, ante todo, que existen muchas formas de comunicarse (las palabras, los pensamientos, el lenguaje corporal, la expresión de los ojos y del rostro, el tacto) y que hay que prestar atención a todas ellas. Además debemos comprender que el alma con la que mantenemos una relación puede haber sido importante para nosotros en el pasado, a lo largo de muchas vidas y muchos siglos,

pero también puede serlo en el futuro.

Hace poco, una paciente mía me contaba que la aterraba pensar que la relación de codependencia que había tenido con un hombre que la maltrataba, y del que había logrado escapar hacía poco, puede que no hubiera terminado; sabía que ese hombre podía regresar en una vida futura. «¿Cómo puedo evitarlo? —quería saber—. No quiero volver a tener nada que ver con él.»

La solución es asegurarse de que no haya en nosotros ningún anzuelo que atraiga a esa persona, que no haya rabia, violencia, nada negativo. Si logramos abandonar una relación con amor, empatía y compasión, sin deseo alguno de venganza, sin miedo y sin odio, lograremos pasar página. Como dice Wayne Dyer, «envíales amor y luz y envíales muy lejos».

Podemos poner fin a una relación con una persona o con varias, podemos interactuar únicamente con aquellas con las que sentimos afinidad, únicamente con aquellas a las que, en el sentido más amplio del verbo, amamos. En las vidas futuras, nos reuniremos con muchos de nuestros seres queridos, nuestras almas gemelas, porque funcionamos como una familia de almas. Los demás tendrán que ponerse al día, aprender las lecciones que hemos llegado a dominar nosotros, antes de poder unirse a nuestra comunidad de almas.



Uno de los ejemplos más conmovedores del poder de las relaciones personales tuvo como protagonista a Bruce, que fue a verme el año pasado en muy mal estado, aquejado, según me contó, de síntomas de ansiedad crónica, insomnio, palpitaciones, arrebatos repentinos de rabia y alguna que otra borrachera descontrolada. Se trataba de un hombre anodino de cabello castaño muy corto que ocultaba una calvicie incipiente, ojos acuosos y una forma de dar la mano bastante flácida. En su forma de hablar había un dejo del Medio Oeste; era de Milwaukee, en el estado de Wisconsin, aunque ya llevaba dos años viviendo en Miami con Frank, un productor que le llevaba quince (Bruce tenía treinta y cinco) y que, en aquel momento, trabajaba en un teatro regional. En su día, Frank había tenido un enorme éxito, pero una serie de fracasos encadenados había hecho menguar su reputación y sus ingresos, lo cual le había obligado a trasladar su residencia de una mansión de Los Ángeles a una humilde casa de Coral Gables, en el área metropolitana de Miami, y había transformado al hombre ingenioso y enérgico que había sido en un amargado que hacía pagar en gran parte su depresión a Bruce con el sarcasmo y la humillación pública. En los últimos tiempos habían experimentado relaciones tanto en privado

tiempos, habían empezado a pelearse tanto en privado como en público, si bien ninguno de los dos quería poner fin a la relación.

Bruce era diseñador de vestuario. Se habían conocido cuando Frank le había contratado para una función y, luego, para otra, y enseguida habían entablado una relación afectiva. Los dos preferían mantenerlo en secreto, de modo que en Los Ángeles vivían cada uno por su lado y no habían empezado a convivir hasta su llegada a Miami.

Cuando le pregunté a Bruce por qué no se iba de casa si Frank había empeorado tanto, se limitó a encogerse de hombros y contestar:

—A pesar de todo, le quiero.

—Sí, pero mudarse a otro sitio no significa necesariamente que dejen de verse. Puede que sirva para que Frank deje de controlarle de esa forma. Y también para que usted alivie un poco esa ansiedad. ¿Cómo lo humilla?

—Me llama «maricón» o dice que soy su querida delante de nuestros amigos, o, ya en privado, me obliga a hacer cosas que no me gustan, cosas sexuales.

—¿Y usted no se resiste?

—A veces. Estos últimos meses, más. Y, en ocasiones, la rabia también se manifiesta de otras formas, pero, por lo general, me lo guardo todo

dentro. No dejo que se note, sobre todo, en la cama.

—Dice que la rabia se manifiesta de otras formas. ¿Cuando bebe, por ejemplo? De forma poco apropiada, me imagino.

—Me pongo hecho una furia con los camareros. Y también con los chaperos.

—Ah. ¿Recorre a ellos a menudo?

—No. De vez en cuando.

—¿Por qué?

—Pues a veces me canso de que Frank me haga daño... Y me entran ganas de hacerle daño yo a alguien.

—¿Quiere decir físicamente?

Se estremeció.

—No, no. Les hago hacer algunas de las cosas que me veo obligado a hacer yo con Frank.

«Una venganza un tanto extraña», me dije.

—¿Podría prescindir de ellos —quise saber— y dirigir su rabia hacia la persona que la ha provocado?

Permaneció unos instantes en silencio antes de contestar:

—No estoy seguro de ser capaz de mostrarle a Frank hasta dónde llega de verdad la rabia que siento; sería demasiado peligroso. Pero ya no voy con chaperos.

—Por algo se empieza. Me alegro.

Se le llenaron los ojos de lágrimas e inclinó la

cabeza.

—No, no es para alegrarse —sollozó.

—¿Por qué? A mí me parece que...

Me interrumpió:

—Tengo el sida. Y no quiero infectar a nadie.

Su salud había ido empeorando en los últimos meses, según me contó. Sufría una úlcera de estómago y hacía poco, sin motivo aparente, la mancha de nacimiento que tenía en el abdomen había empezado a sangrar. Muy asustado, había pedido que le practicasen una biopsia, pero no habían encontrado indicios de cáncer y eso hizo que se sintiera aliviado, aunque sólo de manera momentánea. De todos modos, de vez en cuando, la enorme cicatriz que le había quedado se ponía colorada como un tomate y rezumaba una o dos gotas de sangre. Eso lo llevó a ver a su internista, que le diagnosticó el sida.

—Fue más una confirmación de mis miedos que un diagnóstico —me aseguró.

Le hicieron pruebas. Dos semanas antes de ir a verme había recibido la confirmación; por eso había decidido pedir hora en mi consulta.

Le informé de que podía ayudarlo a tratar la ansiedad y a mejorar su relación con Frank, pero no curarle del sida aunque ya se utilizaban ampliamente

curarse del sida, aunque ya se utilizaban ampliamente los llamados cócteles de fármacos, que ralentizaban el progreso de la enfermedad y permitían vivir más años.

—Unos años de propina no me servirán de nada —contestó con expresión de honda tristeza— si no consigo poner orden en mi vida.

—Pues entonces permítame que le pregunte algo: ¿saben sus padres que es homosexual?

—Sí. Se lo oculté todo lo que pude (hasta me inventé una novia en California sobre la que les contaba cosas en mis cartas), pero, cuando Frank y yo nos vinimos a vivir aquí, ya no hubo forma de seguir escondiéndolo.

—¿Y cuál fue su reacción?

—Sorpresa. Rechazo. Aunque parezca increíble, me preguntaron si no podía tomarme «alguna pastilla para arreglarlo». Para mí que lo que más les preocupa es que se enteren sus amigos. Si es que viven en el Medio Oeste y allí las cosas van como un siglo por detrás del resto del país. —Se puso la mano en la frente con un gesto muy teatral—. ¡Santo cielo, qué vergüenza!

Me reí a regañadientes.

—Son buena gente, muy cariñosos, lo que pasa es que, en este tema, no saben nada de nada —prosiguió—. Cuando voy a verles, me reciben con amor y con respeto. El problema es lo de mi hermano.

—¿Su hermano?

—Sí, su hermano, es el tal que le he mencionado. Pero es

—Sí, perdone, no se lo había mencionado. Ben es un pez gordo en Milwaukee, vicepresidente primero de Aetna, la gran empresa de seguros. Tiene mucho dinero, muchos amigos y mucha influencia. Los republicanos lo han tentado con la idea de ayudarle a llegar al Congreso, con lo que se le hace la boca agua como a un galgo en un canódromo.

—Y tener un hermano gay...

Se encogió de hombros.

—... Es decir: «Hasta la vista, Washington.» Vino a verme hará un año y llegó a pedirme que me cambiara de nombre. Le contesté que se fuera a tomar por culo. Insistió: «Sería conveniente que desaparecieras durante un tiempo. Al menos, no le digas a nadie que eres hermano mío.» Bueno, eso ya fue la gota que colmó el vaso. ¡Qué poca vergüenza! Yo soy igual de bueno que él, mejor incluso, por mucho que mi pareja sea un hombre. Me lancé sobre él. No tardó nada en salir corriendo como una nena por Coral Way.

Si aquél era uno de sus «arrebatos repentinos de rabia», me pareció justificado. Así mismo se lo dije.

—Es verdad, pero es que es como cuando me enfado con Frank: si me acuerdo de cómo se portó Ben es que exploto, esté donde esté, y la paga el primero que pille. Ben no es más que un vendedor de seguros venido a más, un gilipollas y un avaricioso. Me da pena y es absurdo que quiera matarlo. Soy mejor

que él y, sólo por eso, no debería guardarle rencor, ni a él ni a nadie.

Era cierto que sus ataques parecían demasiado violentos para explicarlos arguyendo las circunstancias de su vida y, aunque su ansiedad era algo natural, teniendo en cuenta que le habían diagnosticado el sida, me planteé si siempre sería tan aguda para afectar tanto a su vida como en aquel momento.

—Pues sí —replicó cuando se lo pregunté—. Hasta en el colegio, cuando tenía mil motivos para estar contento (sacaba buenas notas, mis padres me querían, y todas esas cosas), sentía siempre una especie de ansia, de miedo. Ahora que tengo algo real a lo que temer, las cosas han empeorado, pero tampoco tanto.

—A lo mejor, el origen está en algo sucedido en el pasado —sugerí.

—¿De niño? No. Es lo que le digo, tuve una infancia de lo más normal.

—No me refiero a eso, sino a su pasado lejano.

Se inclinó hacia mí.

—Explíquese.

Eso hice y, tras escucharme, Bruce aceptó someterse a una regresión. Sorprendentemente, ya que me había dado la impresión de que desconfiaría

de la hipnosis, de que no querría ponerse en una situación de tanta vulnerabilidad, alcanzó un estado muy profundo al que han llegado pocos de mis pacientes, y sus recuerdos fueron intensos.

—Estoy en el antiguo Egipto, en la época del gran faraón, cuya ambición es levantar templos y palacios que proclamen su poder y su grandiosidad. Ya se han construido otros, pero éstos van a ser más espléndidos que ningún otro que haya tratado de elevarse jamás hacia los cielos. Yo soy ingeniero y el faraón me ha elegido para trabajar en dos proyectos: la creación de un santuario y la erección de unas columnatas de enlace.

»He conocido al faraón en persona; me ha contado sus planes. Desde luego, haber sido seleccionado es un honor incalculable y, si salgo bien parado de ésta, cualquier cosa que pida será mía de por vida. Cuando le dije que iba a necesitar quinientos trabajadores y esclavos, me ofreció mil. No vamos a reparar en gastos, no vamos a lamentar una sola muerte acaecida durante las tareas de consecución del gran objetivo final. Los edificios deben consagrarse a esta divinidad suprema y reflejar su supremacía.

»Sin embargo, el faraón ha dado órdenes muy estrictas. El santuario debe terminarse dentro de siete años, y las columnatas tres años después. Sólo pueden utilizarse el mejor mármol y la mejor piedra. Tenemos



utilizarse el mejor mármol y la mejor piedra. Tenemos que asegurarnos de que, una vez finalizado, el resultado proclame la gloria del faraón por toda la eternidad.

»La tarea es compleja. Hay que hacer frente a problemas prácticos como el transporte de las piedras y el mármol, por no hablar de la necesidad de tener agua suficiente a mano, y madera para los rieles sobre los que se levantan las piedras. Hace un calor insoportable, incluso en invierno. Las tormentas de arena y de viento son peligros constantes. Arquitectos e ingenieros de igual talento, o eso cree el faraón, van a concebir y construir otros templos y otras columnatas. Es evidente que vamos a competir unos con otros por las materias primas, que tienen que ser necesariamente finitas, por muchas riquezas que tenga el faraón.

»Y hay otro impedimento más. El faraón tiene un primo. Lo conozco: es un adúlador, un entrometido, un ególatra sin talento y sin el menor gusto. Pues bien, es el encargado de supervisar todo el proyecto, el capataz. Todos los arquitectos e ingenieros tenemos que obedecerle; su palabra es la del faraón y, por tanto, es ley. Me da miedo. Podría echarlo todo por tierra.

Al hablar del capataz, Bruce palideció. El primo del faraón seguía ejerciendo su poder en la tranquilidad de

mi consulta. Me sorprendió la formalidad con la que hablaba Bruce, bastante alejada del habla coloquial que era habitual en él. Cuando más tarde la pregunté si había estado en Egipto alguna vez me aseguró que no. La historia y los viajes a lugares de interés cultural no le atraían.

Le hice avanzar sin abandonar aquella vida.

—Mis temores se han confirmado —afirmó—. Se entromete en todo. Tengo la impresión de que le soy especialmente antipático, quizá porque nota la aversión que siento hacia él, aunque me abstengo de expresarla. En todo caso, le tengo a mi lado casi cada día y me ofrece sugerencias grotescas, invalida mis órdenes y se queja de que mis colegas y yo trabajamos muy despacio, cuando es él el que impide que se avance. Y, teniendo en cuenta los plazos establecidos por el faraón, cada vez se incrementa más la presión que debo soportar, hasta tal punto que estoy seguro de que voy a estallar. Cada día tengo que librar una batalla conmigo mismo para mantener la calma ante sus exigencias y, cuando no consigo satisfacerlas, ante sus insultos.

»Ha pasado aproximadamente un año desde que empezaron las obras y el sinvergüenza se ha empeñado en que el santuario hay que situarlo junto a otro templo, y no frente al más importante. Cuando le recuerdo que eso contradice directamente las órdenes

del faraón, me llama idiota delante de mis colegas, se da media vuelta y se va.

»Sucede lo que me temía: exploto. Le digo que el idiota es él, que no es más que un imbécil y que, además, lo parece, que es tan estúpido como las piedras que lo rodean. "Vamos a llevar este asunto ante el faraón", propongo. "Que decida él quién tiene la última palabra."

»El primo del faraón contraataca de la peor forma posible: en lugar de acompañarme a palacio, recluta a un rival mío, otro ingeniero, para que envenene el vino y la comida durante la cena. Me pongo enfermo de inmediato (el dolor es atroz) y me llevan a la cama. Esa misma noche, uno de los guardas se cuelga en mi tienda y me asesta una puñalada en el vientre. Muero al instante. Lo último que veo es al maldito primo, que está delante de la tienda, riéndose a carcajadas.

Lo hice regresar al presente; estaba visiblemente afectado.

—¿Puede expresar lo que siente en este momento?  
—le pedí.

—Me... Me noto el punto del vientre en el que me apuñalaron —tartamudeó—. Es el mismo sitio en el que tengo la cicatriz de la biopsia, la herida que sangra de vez en cuando sin motivo aparente.

—¿Alguna otra cosa?

Se había sumido en un éxtasis de revelación.

Contestó:

—El capataz, el hombre que me atormentó en Egipto durante esa vida, es mi hermano en ésta.

La rabia, como ya había reconocido él mismo, era un factor negativo en la vida actual de Bruce, que se mostraba especialmente virulento cuando se enfrentaba a su hermano Ben (o éste a él), un hermano que, al fin y al cabo, le había pedido que renunciara a su propia identidad, que se volviera invisible.

Yo estaba deseoso, lo mismo que Bruce, de que viajara a otra vida pasada, que, en este segundo caso, se desarrolló también en el antiguo Egipto, aunque en otro momento.

—Soy sacerdote, curandero, uno de los poquísimos que trabajan para los ricos y poderosos. Nuestra medicina es algo misteriosa, no tiene nada que ver con las hierbas y las pociones que utilizan los médicos laicos. Mi método curativo se basa en lo que los sacerdotes llamamos «varillas energéticas». Cuando se giran de una forma muy precisa, emiten vibraciones sonoras y frecuencias lumínicas que sanan. Su utilización no deja nada al azar. Existe una secuencia señalada de luz y sonido, un orden y una pauta complejos que indican cómo dirigir las varillas a las

complejos que marcan como dirigidos las varillas a las distintas partes del cuerpo. Es un arte secreto. Se basa en la energía, en la luz y en su acumulación, su almacenamiento y su transferencia.

—¿Dónde practica esa medicina? —quise saber.

Se le encendió la mirada.

—En cámaras secretas situadas en el interior de los templos de curación. Unos pocos sacerdotes estamos al tanto de su ubicación. Ni siquiera quienes realizan tareas de baja categoría en los templos conocen su existencia, ya que están escondidas con enorme maestría.

—¿Y hacen milagros?

—¡Exacto! Hemos curado muchas enfermedades. — Se inclinó hacia delante—. Y podemos regenerar órganos y miembros perdidos en el campo de batalla.

—¿Gracias a las varillas?

—Con las varillas. Sí.

—Asombroso.

Había leído algo sobre las técnicas curativas y la medicina de las culturas de la antigüedad y, aunque jamás había visto nada relacionado con las varillas que mencionaba Bruce, sí sabía que los médicos egipcios afirmaban que podían regenerar extremidades y órganos, y que al parecer habían logrado milagros en la curación de enfermedades sanguíneas, del sistema inmunológico, dermatológicas y cerebrales. De hecho,

se ha encontrado una cámara en uno de los templos de Luxor que se utilizaba como sala médica; tiene las paredes cubiertas de pinturas que muestran a médicos dedicados a esos campos.

Volví a ver a Bruce al cabo de un mes. Mientras tanto, había sufrido una neumonía, algo habitual en los enfermos de sida, y habían tenido que ingresarlo. Al regresar a la consulta, apareció con la cara pálida y aspecto de estar agotado, aunque cuando me ofrecí a posponer nuestras sesiones insistió en continuar.

—Me están sirviendo —afirmó—. No sé explicar exactamente cómo me ayudan, pero tengo la impresión de estar a punto de descubrir algo de vital importancia. Resulta esencial que comprenda qué es antes de morir.

En lugar de hacerle otra regresión, aunque eso también habría sido útil, decidí comprobar si podía utilizar la relación entre cuerpo y mente para aliviar sus síntomas físicos.

—Quiero probar un experimento —anuncié—. ¿Se anima?

—Vale. Lo que sea.

—Muy bien. Quiero que cambie de papel mentalmente. Es usted un paciente egipcio que recibe energía lumínica y sónica, y quiero que la transfiera hasta el cuerpo y la mente que tiene aquí y ahora.

Se trataba, es cierto, de algo poco ortodoxo, pero

recurrí a ello porque el paciente estaba enfermo de sida y sufría dolor en el punto en el que se le había practicado la biopsia.

—¿Quién quiere que sea su médico? —pregunté.

—Frank —respondió de inmediato—. Hemos tenido nuestras diferencias, pero, en el fondo, aún me quiere.

—Frank está con usted en su vida egipcia, pues. Es un sacerdote/curandero; domina las ciencias misteriosas. Deje que le aplique sus conocimientos.

Cerró los ojos y se recostó en la silla. Vi cómo se le relajaban los músculos faciales y sus mejillas recuperaban algo de color.

—Funciona. Me encuentro mejor.

—Fantástico. Su médico comprende la utilización de las varillas; conoce las pautas y el orden de la luz y del sonido. Éste es el nivel superior de curación. Dé gracias.

—Sí, claro —susurró—. ¡Sí, estoy muy agradecido!

El resto de la sesión transcurrió en silencio. Cuando se marchó le pedí que meditara en casa.

—La luz y la curación lo acompañarán hasta su casa. No tienen por qué estar confinadas a esta sala.

Cuando regresó, no sólo se encontraba mejor, sino que había llegado a diversas conclusiones.

—Mi hermano me ha acompañado a lo largo de ambas vidas pasadas —declaró—. Fue el capataz en la primera pero en la otra estaba a mi lado era otro

primera, pero en la otra estaba a mi lado, era otro sacerdote/curandero. Y, cuando me pidió que volviera a esa existencia para ser el paciente fue Ben quien resultó ser mi curandero, no Frank.

—Estoy seguro de que así ha sido. Ahora póngase en la piel de Ben en ambas vidas. Proyéctese hacia el interior de su cuerpo, hacia su perspectiva.

Se concentró durante varios minutos y frunció el entrecejo debido al esfuerzo. Luego, se le abrieron los ojos y asomó una radiante sonrisa.

—¡Tiene celos de mí! Tanto en la vida anterior como en ésta. Aunque el poderoso sea él, el administrador o el político, está celoso. Su propio sufrimiento es lo que le hace ser tan cruel.

Bruce me explicó que, si bien era noble y administrador en el antiguo Egipto, a su hermano le molestaba que tuviera talento y capacidad, algo que él jamás iba a poder adquirir. Lo habían educado en un ambiente de privilegios y poder absolutos y, cuando Bruce lo atacó en público, se vio empujado a vengar aquella humillación.

—Por eso me envenené —sostuvo—. La puñalada fue de propina, motivada por la ira, los celos y la vergüenza.

Era evidente que pasaba por una experiencia intensa y empática. Pocas veces he visto a un paciente tan alterado.

Y así fue de su vida anterior. ¡De su vida



—¿Y que hay de su vida actual? ¿De que esta celoso ahora su hermano?

La respuesta llegó enseguida.

—Del amor de mis padres. Quizá porque yo era el más frágil de los dos, me prestaron más atención que a él. «Ben es fuerte, él solo puede con todo», decían. Y, para él, eso quería decir que me querían más a mí, aunque no estoy seguro de que sea cierto. Ésa es la revelación. Ojalá me hubiera dado cuenta antes.

Le hice la pregunta clave de todo psiquiatra:

—¿Y cómo se siente ante eso?

—Comprensivo. Siento cariño. Ben no tiene tanto poder; es como yo, sin más, una mezcla de fuerza y debilidad. ¡Qué maravilla!

—¿Y cree que él podría sentirse igual?

—Sí, claro. Si puedo yo, también puede él, porque somos iguales. Me lo ha enseñado mi segunda vida en Egipto.

—¿Puede enseñárselo a él?

—Puedo intentarlo.

En el momento de escribir estas líneas, Bruce ya ha logrado enormes progresos. Se le ha curado la herida abdominal; ya no se le pone roja ni sangra. La úlcera ha desaparecido. Frank y él han resuelto sus problemas sexuales y han dejado de pelearse, aunque

siguen riñendo; personalmente, creo que a los dos les gusta. Gracias al recuerdo de sus vidas pasadas y de sus experiencias espirituales, Bruce ha perdido el miedo a la muerte. Ya no ve a su hermano como a un ser todopoderoso y se da cuenta de que, en parte, sus sentimientos procedían de sus propias proyecciones sobre Ben. De todas las lecciones que aprendió con sus regresiones, la más valiosa es, a su parecer, que las relaciones personales se dan en su sentido más profundo entre iguales y que, si logra alabar los puntos fuertes de los demás y perdonar sus debilidades (pues también son las nuestras), llegará al amor. Actualmente, su hermano y él se ven a menudo y se comunican a diario.

—Ha convertido el hecho de que yo sea gay en una baza política —me confesó Bruce con una sonrisa socarrona—. Ahora es «republicano liberal». En Wisconsin, no hay nada más práctico.

En una de nuestras últimas sesiones, me contó que, cuando era sacerdote/curandero egipcio, a veces supervisaba las ceremonias de sanación que requerían la aplicación de las varillas. En ellas, su cometido era conectar el poder de las energías curativas, la luz y el sonido, que en época egipcia se creía que estaban relacionadas con el poder de las divinidades, pero que ahora sabía que eran atributos de un solo dios, de un alma única. Bruce se ha dado cuenta de que es

inmortal, de que siempre lo ha sido, de que todos estamos interconectados eternamente y de que el amor nos envuelve ahora y para siempre.

## PATRICK: LA SEGURIDAD

Todos los días escuchamos la palabra «seguridad». Seguridad financiera, Seguridad Social, seguridad nacional: todas ellas son importantes, pero este capítulo está dedicado a un tipo de seguridad más profundo, la del propio yo, la emocional, la psíquica, la seguridad que nos permite interactuar plenamente con nuestras familias, nuestras parejas, nuestros amigos, nuestra sociedad, nuestra civilización.

Aparece al practicar el amor propio, al darse cuenta de que uno mismo es un alma, al comprender que ha estado presente en vidas pasadas y que existirá por siempre en otras futuras. La verdadera seguridad surge del convencimiento de que somos inmortales, de que somos eternos, de que jamás podemos sufrir daño alguno.

He tratado a gente sumamente rica que era desgraciada y no tenía la menor sensación de seguridad, aunque tuviera las comodidades terrenales garantizadas hasta el fin de su vida actual. La

seguridad no procede de las posesiones. No podemos conservar las cosas materiales en la próxima vida ni en la siguiente, pero sí nos llevamos nuestros actos, nuestros hechos, nuestro crecimiento, lo que hemos aprendido y cómo vamos progresando como seres humanos espirituales. Y es posible, también, que mantengamos algunas de nuestras dotes: tengo la impresión de que Mozart debió de ser un músico consumado en una vida anterior, lo que explicaría su precocidad de niño en el siglo xviii.

La seguridad y el amor propio están relacionados, y lo segundo es básico en nuestras vidas. Muchos de nosotros interiorizamos una idea que nos inculcan (por lo general, de forma inconsciente) padres, profesores, amigos o comunidades: nos hacen creer que, en cierto sentido, somos deficientes, que no estamos a la altura. Si podemos superar esas ideas negativas, lograremos querernos, lograremos disfrutar del amor propio, de la autoestima.

Las tradiciones religiosas que nos dicen que hay que amar a todos los demás no son acertadas. El amor propio es el fundamento de todos los demás amores. Ahí empieza de verdad la caridad, por uno mismo. Cuando alguien se quiere, ese amor rebosa; cuando no se tiene, la energía de ese ser se centra, de forma consciente o inconsciente, en encontrarlo, y no hay tiempo para nadie más.

El amor propio no es algo egoísta, sino muy sano. El que está obsesionado con uno mismo, el fanfarrón, el que se hace propaganda, la diva y el negociante (es decir, quienes parecen tener autoestima pero, en realidad, buscan venderse o vender sus productos) suelen ser, en el fondo, inseguros. El hombre al que una vez consideré la persona más centrada que conocía, un modelo de seguridad en sí mismo y de autoafirmación pública, me contó en un momento de mutuas confianzas que se dedicaba a un juego que había bautizado como «esquivar el autobús» y que consistía en salir a la calle y colocarse en una esquina peligrosa para ver hasta dónde podía acercarse al punto en el que sería atropellado.

—¿Y si te matas? —le pregunté, pasmado.

—Pues entonces el mundo se libraría de una inutilidad —replicó.

El verdadero amor propio no tiene por qué divulgarse o mostrarse en público. Es un estado interior, una fuerza, una felicidad: la seguridad. Tenemos que recordar que todas las almas forman parte del alma única, que es el amor. Todos tenemos alma. Somos queridos en todo momento. Y siempre podemos devolver ese amor.

«Este chico tiene la autoestima por los suelos». me

dije cuando Patrick entró por la puerta aquel primer día. Parecía un adolescente desaliñado: llevaba vaqueros y cazadora de béisbol de los Marlins de Florida (a ambas prendas les hacía falta un buen lavado), el pelo alborotado, una perilla diminuta, zapatillas Adidas desabrochadas y las uñas sucias. Pero no era ningún chaval, sino un joven de treinta y un años de delgadez cadavérica, ojos legañosos que evitaban mi mirada y escasa fuerza al dar la mano.

Determinamos su edad, su lugar de residencia (Miami, aún vivía con sus padres), su profesión (contable en una empresa puntocom en ciernes) y el hecho de que era hijo único y no tenía pareja ni la había tenido (era «virgen», según me contó con gran sofoco por su parte).

—¿Quién me ha recomendado? —le pregunté.

—Mis padres.

—¿Les conozco?

—No. Es imposible. Mi padre trabaja en una fábrica, en el departamento de envíos, y mi madre es vendedora de un hipermercado, el K-Mart. No es precisamente la gente con la que usted se codea.

Era una pulla lanzada con clara hostilidad. Decidí pasarla por alto, pero me quedé pensando que debían de querer mucho a su hijo si habían decidido gastarse el dinero en su terapia.

Y entonces, cómo has sido hablar de mí?

—¿Y, entonces, como nan oído nabiar de mi?

—Le vieron en un programa de la tele y enseguida dijeron: «Ese tío es ideal para Patrick.»

—¿Por qué?

—Pues porque me gusta la ciencia ficción. O me gustaba.

—¿Y tus padres creen que la regresión a vidas anteriores es ciencia ficción? —Le miré fijamente—. ¿Tú también?

Se encogió de hombros. Silencio. Seguí insistiendo:

—¿Cómo es eso de la ciencia ficción? Dices que antes te gustaba. ¿Cuándo?

—Cuando era jovencito.

—¿Y ya no lo eres?

—Bueno, supongo que sí, pero ya estoy muy mayor para esas cosas.

Me resultó sorprendente. Muchos de mis amigos adultos leían obras de ciencia ficción y me habían dejado libros de autores a los que admiraba profundamente: Verne, Wells, Lev, Bradbury. En aquel momento me interesaba el género en especial, ya que sus visiones de futuro eran extraordinarias.

—¿Y a qué edad se es demasiado mayor para esas cosas?

—A los doce años.

Contestó con tal convicción que me di cuenta de que le había sucedido algo a esa edad que, de algún



modo, le había marcado.

—¿Ya eras demasiado mayor a los doce años? Hay gente que lee ciencia ficción hasta los noventa.

Otro gesto de indiferencia.

—¿Quién te dijo que eras demasiado mayor? — insistí.

—Mi padre. Me quitó los libros y los vendió a una librería de segunda mano. Decía que ya era hora de que empezara a prepararme para lo que iba a ser de mayor.

—¿Y la ciencia ficción era un obstáculo?

—Me dijo que estaba embobado, que vivía en Marte. Que era hora de poner los pies en la Tierra.

—¿Y tenía razón?

—Supongo que sí —respondió, y se inclinó hacia mí. Por fin, su voz adquirió vida—. Pero voy a decirle una cosa, doctor Weiss: era mucho mejor vivir en Marte que en la Tierra.

Me di cuenta de lo triste que debía de ser su existencia en este planeta.

—¿Y qué opinas de las sondas marcianas que han llegado ahora? —le pregunté—. ¿Has visto las fotos?

—¡Pues claro! Y eso es sólo el principio. Dentro de diez años ya habrá seres humanos en Marte, colonias enteras.

—¿Y tú irás?

Su voz perdió de golpe la fuerza, como si yo

hubiera accionado un interruptor.

—Qué va.

—¿Porque no te dejan?

—Porque ya habrá ido otra gente antes. —Juntó las manos y se las puso ante los ojos, como si quisiera tapar mi rostro—. Seguro que no querrán que vaya con ellos.

Volví a sentir su desdicha.

—¿Por qué?

—Porque no me aceptarán. Nadie me acepta nunca.

—¿Nadie? ¿Y dónde te sientes a gusto? ¿Cuál es tu sitio?

—El cielo. Yo solo en el cielo.

—¿Cómo lo sabes?

—Pues porque me lo dijeron los libros.

—¿Las novelas de ciencia ficción?

—Claro. Aunque a mí no me parecían novelas, no eran libros de ficción, sino fragmentos del futuro. Me veía dentro de una nave, o incluso volando solo; era muy fácil. Los libros no me gustaban cuando había guerras y cosas de ésas. No me gustaban los monstruos ni las armas superpotentes, sólo las historias de viajes a otros planetas o a las estrellas.

Me lo imaginé recluido en su cuarto, inmerso en la lectura, mientras sus padres, en el salón de la casa, se preguntaban inquietos qué podían hacer con aquel hijo tan problemático.

tan problemático.

—Pero, luego, aunque ya habías dejado de leer —intervine—, cuando intentabas hacer lo que quería tu padre, cuando intentabas encontrar tu sitio, seguías sintiéndote solo.

Me miró como si viera a un mago.

—Sí. Cuando intentaba hablar del cielo, o de otros planetas, o de los viajes espaciales, a los demás niños no les interesaba para nada. Pero yo sólo sabía de eso, sólo me interesaba eso. Podía ir adonde no llegaban los demás, pero no querían que se lo contara. A todo el mundo le parecía que estaba chalado, menos a Donnie, que era amigo mío. Era el único chaval con el que me sentía cómodo, pero luego sus padres se fueron a vivir a otro sitio y Donnie desapareció.

—Y te quedaste totalmente solo.

—Lo que pasó fue que empecé a creer que me pasaba algo. Era distinto a los demás, eso ya lo sabía, pero ¿por qué? Me sentía todopoderoso, y resultó que no tenía el menor poder. Mi padre me dijo que la ciencia ficción era para críos; pero, entonces, ¿por qué no la leían los críos? Dejé los libros, como quería él, pero me parecía que mi vida no tenía sentido. Ya nada me divertía. No tenía adónde ir, no había dónde esconderse. Y, como nadie me prestaba atención, como nadie me escuchaba, pues ni yo tenía fe en mí mismo. Me gustan los números, porque el espacio y

las matemáticas tienen mucho que ver, así que me hice contable. ¡Contable! ¿Hay cosa más normal? ¿Existe un trabajo más aburrido? Me sentía totalmente vacío, sin esperanzas.

El largo discurso de Patrick fue acompañado de toda una serie de expresiones faciales (tristeza, rabia, desesperación, desconcierto) que no eran más que signos físicos de su confusión interna.

—No deberías escuchar tanto a los demás —le aconsejé con toda tranquilidad—. Sigue tus propias intuiciones. Ser solitario no tiene nada de malo. Además, igual que encontraste a Donnie encontrarás a más gente, a hombres y mujeres que pensarán como tú.

Se encogió de hombros una vez más y luego apartó la cara; me di cuenta de que estaba conteniendo las lágrimas.

—¿Qué te pasa? —pregunté.

—Me ha dicho que no debo escuchar a los demás.

—Sí. Es un buen consejo.

—Pues eso es lo que me pasa, que ese consejo no me sirve.

—No te entiendo.

Me miró, por fin, y su respuesta fue un gemido angustiado:

—Estoy desesperado, no sé qué hacer. ¡Si no escucho a los demás, tendré que escucharme a mí

mismo!

En estado de hipnosis, a Patrick no le costó recuperar recuerdos de vidas pasadas.

—Soy un hombre —empezó—. Bueno, no, no exactamente, no soy humano.

Intenté ocultar mi sorpresa, pero me temo que debió de fallarme la voz.

—¿De qué época estamos hablando?

—De hace sesenta mil años.

—Sesen...

Le miré con atención por si la hipnosis no había funcionado y estaba tomándome el pelo. No. Tenía los ojos cerrados y respiraba con regularidad.

—Sigue —acerté a decir.

—Nací en otro planeta, un planeta sin nombre. Quizás existía en otro sistema solar o en otra dimensión, da igual. Lo importante es que formo parte de una migración desde allí hasta la Tierra. Cuando llegamos, vienen a recibirnos los descendientes de seres de migraciones anteriores procedentes de otros sistemas solares. Se han mezclado con una subespecie en evolución, los seres humanos. Tenemos que quedarnos en la Tierra con ellos, lo sabemos, porque nuestro planeta se está muriendo y éste es nuevo. En realidad no hacía falta que hubiéramos venido físicamente. bastaba con que nuestras almas se

reencarnaran en los humanos que nos rodean o en los seres de otros mundos, pero somos un pueblo orgulloso. Nuestra tecnología es avanzada (hemos recorrido largas distancias), nuestra cultura ha florecido y nuestra inteligencia está muy desarrollada. Queremos conservar nuestros conocimientos y nuestros logros; queremos unirnos a los demás y, mediante la reencarnación, fomentar la evolución de esta nueva raza humana.

El Patrick que había entrado en mi consulta hablaba con voz aguda, como si aún no le hubiera cambiado del todo; concordaba con su personalidad. El que estaba inmerso en la regresión, sin embargo, tenía un tono de voz profundo y pronunciaba las palabras con gran autoridad. Su visión me cautivó; no se parecía en nada a ninguna de las que había escuchado a lo largo de los años.

—Nuestros cuerpos no son demasiado distintos de los de los humanos, pero nuestras mentes son muy superiores. La atmósfera de la Tierra se parece mucho a la que rodeaba nuestro antiguo planeta (por eso hemos elegido este destino), pero aquí el aire es puro y está limpio. Además, en todos los demás sentidos, la Tierra es mucho más bella que el lugar del que procedemos. Hay árboles y hierba, y agua, ríos y mares, flores, pájaros y peces de todos los colores. Me siento a gusto; es más que eso. Soy más feliz que

siento a gusto; no, mas que eso. Soy mas feliz que nunca. Mi labor es supervisar el almacenamiento de material y de conocimientos escritos, y he encontrado el lugar ideal: unas cámaras naturales situadas a gran profundidad bajo la superficie terrestre. Cuando los seres humanos hayan alcanzado un nivel desde el que comprender lo que hemos ocultado, serán capaces de encontrarlo.

Más adelante, cuando tuve ocasión de considerar lo que me había contado, me pareció que se demostraban varias ideas que me había formado antes de conocer a Patrick. Las almas son las mismas, creía yo, da igual que procedan de otras dimensiones, de otras galaxias o de la misma Tierra. Los recién llegados a nuestro mundo entran enseguida en el ciclo de la reencarnación y, desde ese momento, tienden a reencarnarse aquí, en parte porque han contraído deudas y obligaciones kármicas, en parte porque su misión es fomentar la evolución de la especie humana. Las almas pueden penetrar en un cuerpo terrestre con la misma facilidad que en un «alienígena». El alma de Patrick decidió quedarse en este «paraíso» que su pueblo había decidido habitar.

A instancias mías, Patrick avanzó un poco más en esa vida pasada.

—He encontrado un acantilado en el que se unen mar y cielo, y allí he levantado una casa de piedra y

madera. Mi ingente tarea ha terminado; el material y los documentos están a buen recaudo. Soy libre para disfrutar de la belleza que me rodea, para deleitarme con el aire perfumado. Se me considera un ser sabio, y muchos de los de mi especie, así como algunos humanos, acuden a mí en busca de consejos que yo les ofrezco encantado. Con los años, me sobreviene la muerte, pero mi gente descubrió ya hace mucho tiempo cómo disgregar el alma del cuerpo físico en el momento justo para poder ascender con facilidad a niveles de conciencia superior. Esto es lo que hago, aunque puedo seguir comunicándome con muchos de los míos, que siguen habitando sus cuerpos en su nuevo hogar, el planeta Tierra.

Me pareció que estaba extasiado, que flotaba entre dos mundos, en dos niveles de conciencia.

—La distinción entre Dios y los humanos es secundaria —continuó—. Uno de los documentos que siguen ocultos donde yo los he almacenado explica cómo dominar el arte de la separación de la conciencia del vehículo físico. Algún día, pronto, su cultura también aprenderá a hacerlo. Cuando eso suceda, descubrirán que la conciencia separada puede adentrarse en otros cuerpos menos «sólidos» a voluntad. Desde esa posición estratégica, puede influir en otras entidades con forma física. A la entidad receptora, esa influencia le parecerá divina, angelical,



celestial, cuando, en realidad, se trata de una forma avanzada de la mismísima conciencia que posee el receptor.

Escuchar conceptos tan profundos de labios de un joven que, a simple vista, parecía inmaduro e inexperto resultaba emocionante. Y, personalmente, lo que añadió a continuación me pareció precioso.

—Mi mundo es viejo y el suyo, muy nuevo, pero la diferencia es insignificante en el contexto del tiempo, que es como la espiración y la inspiración de un dios cósmico. La espiración es la creación de las estrellas, de los planetas, de las galaxias y de los universos. La inspiración los agrupa todos de nuevo en una mota de polvo minúscula y densa en los pulmones del dios. La respiración del tiempo, tomar y soltar aire, que se produce en un número infinito de ciclos, indica cómo es la naturaleza de la eternidad.

Patrick se quedó en silencio y yo, muy conmovido, sopesé sus palabras. Había avanzado en mis estudios. Había vislumbrado, en palabras del propio Patrick, «la naturaleza de la eternidad», y me había resultado exquisita. Comprendía su interés por la ciencia ficción, su amor por el cielo y su deseo de poder viajar a las estrellas. Cuando despertó, le pregunté si creía que lo que había presenciado era una mera ampliación de lo leído en los libros que lo habían fascinado de niño.

—No —replicó rudo—. No me había imaginado

—NO —repliqué—. NO me había imaginado nunca nada parecido a lo que acabo de ver, ni yo ni tampoco los escritores. Mi experiencia ha sido muy real, no me he imaginado nada.

Su reacción, que se me antojó sincera, dio pie en él a todo un torrente de ideas.

—¿Y si los agujeros negros son, en realidad, parte de esa inspiración cósmica? —se preguntó en voz alta—. ¿Y si los ángeles y los sabios y los guías espirituales están, de algún modo, vinculados con antiguas civilizaciones extraterrestres muy avanzadas?

«Qué pasada», me dije. Muy fuerte. Pero eso era precisamente lo que había pensado cuando Catherine inició sus regresiones o cuando Victoria me contó que me había visto en Jerusalén. Además, mis opiniones no importaban. Detecté una nueva luz en los ojos de Patrick, la chispa de su pasión, que regresaba veinte años después. Me convencí de que, si seguía con la terapia, se acercaría más a su sendero espiritual. Lo lograría al reavivar su pasión por la vida, sus alegrías y sus esperanzas.

A medida que fue avanzando la terapia, Patrick logró recordar otras tres vidas pasadas.

- En una, era un habitante indígena de América Central o de la parte más septentrional de América del Sur. Había vivido en un tiempo prehistórico...

del Sur hacia nueve siglos, un ramoso matemático y astrónomo. Vivía solo, pero en su vejez se le veneraba y se le tenía en gran estima. Se dio cuenta de que su experiencia de hacía sesenta mil años había influido en esa vida, ya que sentía curiosidad por la configuración de las estrellas y el significado de los meteoritos.

- A principios del siglo xviii, era un rabino cabalístico, un erudito que vivía en un pueblo a las afueras de Cracovia. Allí había logrado compaginar sus estudios de la tradición religiosa hebrea con la vida familiar. Tenía mucho que enseñar, esposa y muchos hijos, llevaba una vida desahogada e integrada tanto en el vecindario como en su cultura. Después, me contó que en esa vida no se había sentido un «bicho raro», como solía ocurrirle en la presente.
- En la tercera existencia, era un monje budista que vivía en una región fría y árida de China en el siglo xiv. Allí había sido bien aceptado por la comunidad de eruditos religiosos y lograba compaginar períodos de meditación e introspección con una intensa vida dedicada a la agricultura. Era maestro de la manipulación y el flujo de energía, sobre todo de lo relacionado con los centros y los canales energéticos del interior del cuerpo. Al regresar al presente, se dio cuenta de lo mucho que se parecía

su labor a la práctica de la acupuntura. Mientras revivía su existencia china, lo invadió una sensación de trascendencia inmediata más allá de lo físico y lo mortal hacia un lugar situado en otra esfera, en un universo paralelo. Muchos de esos conceptos se parecían a los conocimientos y la sabiduría que iba a adquirir varios siglos después como rabino cabalístico; él mismo se percató enseguida del vínculo cuando, juntos, repasamos su existencia budista en mi consulta. O bien ambas culturas se habían comunicado en un momento dado en el pasado, conjeturó, o se trataba realmente de un conocimiento universal al que podía llegar, de forma independiente, todo aquel que deseara aplicar su inteligencia a la búsqueda de lo situado más allá del mundo perceptible.

Llegado este punto, Patrick ya se sentía cómodo conmigo y me aseguraba que disfrutaba de sus sesiones tanto como de la lectura de los libros de ciencia ficción tiempo atrás. Sin embargo, aún encontraba dificultades en el Miami que había fuera de mi despacho. Aunque se dejaba influir menos por las ideas y las opiniones de los demás, en especial las de su padre, se sentía inseguro en presencia de mujeres, en general, y también le incomodaba tratar con desconocidos de ambos sexos.

—Ahora. en lugar de estar desesperado. estov solo

—sentenció—. Me gusta irme a dormir pensando lo que pienso, pero sería más feliz si a mi lado tuviera el cuerpo de una mujer que hiciera compañía a esas ideas. —Cerró los ojos antes de proseguir—: Quizás en otra vida, en el futuro.

—Quizá —repliqué yo—. ¿Y si lo comprobamos?

—Me llamo Maddie —anunció Patrick—. Normalmente, a las mujeres no nos piden que participemos en la investigación astronómica del más alto nivel, pero mi expediente es mucho mejor que los de mis compañeros del sexo masculino y mi trabajo en el centro espacial ha sido muy bueno, así que no han podido cerrarme la puerta: he interpuesto una demanda.

«Hay cosas que no cambian», pensé yo. El machismo del futuro no parecía muy distinto del de la actualidad. «Maddie» me cayó bien de inmediato. Era evidente que se trataba de una mujer de bandera que sabía defender sus derechos, una buena progresión para Patrick.

—¿En qué año estás? —pregunté.

—Año 2254 —respondió, sin pensarlo mucho—. Mes, mayo; día, jueves; hora, diez y diecisiete de la noche.

—¿Cuántos años tienes?

cuarenta años tienes:

—Treinta y uno.

La misma edad que Patrick en aquel momento.

—¿Desde dónde hablas?

—Desde el observatorio, claro. Aquí estoy, rodeada de mis ordenadores, mis telescopios, mi aparatos de escucha. Llevo desde las nueve de la mañana aquí dentro. Como siempre, vamos. Estoy encantada de la vida.

—¿Exactamente en qué estás trabajando?

Suspiró.

—Supongo que no pasa nada si lo cuento. La prensa se enteró hace varias semanas y, desde entonces, no hacen más que burlarse, lo mismo que mis amigos, que también se ríen de mí, pero le aseguro que se trata de algo sumamente serio.

—No lo dudo —respondí con severidad.

—Estamos estudiando el origen, la estructura y la esporádica extinción de civilizaciones extraterrestres.

Confieso que me quedé atónito. Si era una fantasía, era muy indicada para Patrick, una continuación directa de sus lecturas infantiles. Sin embargo, si se trataba de algo real (y si su vida de hacía sesenta mil años era también cierta), qué maravilloso resultaba que, en ese momento del futuro, él mismo tuviera la posibilidad de estudiar las raíces de su pasado.

—¿Qué origen tiene tu información?

A Maddie pareció agradecerle la pregunta y adoptó un tono profesional que me sonaba de mis años universitarios.

—Por decirlo sencillamente (aunque lo que hacemos aquí no es en absoluto sencillo): hemos utilizado datos procedentes de sondas espaciales para «escuchar» los mensajes de otros planetas de otras galaxias, y lo que descubrimos por esa vía se une a la información recogida por las dieciséis estaciones espaciales que hemos puesto en órbita por todo el sistema solar. Por el momento, nos hemos hecho una idea bastante clara del panorama. Parece ser que hay docenas de civilizaciones, de sociedades de ese tipo. La mayoría está tan lejos que no podemos hacer gran cosa, simplemente establecer contactos de lo más rudimentarios: señales que intercambiamos y que confirman la existencia de unos y otros. Sin embargo, con otras civilizaciones, las más cercanas, hemos tenido más éxito, ya que hay algunas que tienen la tecnología necesaria para conseguir.. Bueno, parece ser que pronto tendremos alguna visita.

—Entonces, ¿van a venir ellos en lugar de ir nosotros?

—Sí, sí, van a acudir a nosotros. No hemos avanzado ni mucho menos lo suficiente en el campo de los viajes espaciales; apenas hemos logrado salir de nuestro sistema solar. —Se detuvo y se le iluminó la

mirada—. ¡Pero, cuando por fin lleguen y podamos mostrarlos al mundo, ya verá cómo aumentan las inversiones públicas!

—Y tú estarás ahí para verlo.

—¡Pues claro! Y la prensa, y mis amigos, que tanto se han reído de nosotros. Tendrán que comerse sus palabras.

Maddie no concretaba nada respecto a su familia, sus amigos o sus relaciones personales. Cuando le hice algunas preguntas al respecto, cambió de tema para volver a hablar de trabajo. Estaba claro que ésa era la parte de esa vida futura que inspiraba a Patrick y, como siempre hago, no obligué al paciente a adentrarse en un terreno que se mostraba reacio a investigar.

Estaba a punto de pedirle más detalles de la investigación de Maddie cuando la conciencia de Patrick cambió de tercio y abandonó esa vida para regresar a la actual, que, aun hipnotizado, evaluó desde una perspectiva superior.

—Hace tres años que me planteo matricularme en un curso de astronomía de la Universidad de Miami, y hasta he pensado en ir de oyente si no me aceptan. Pero siempre he ido posponiéndolo. Me daba demasiada vergüenza ir a preguntar, supongo. Ahora me he decidido a hacer ese curso. Es el siguiente paso de la preparación para mi vida futura. para mi trabajo



de la preparación para mi vida futura, para mi trabajo del futuro. —Tomó aire y después añadió, poco a poco y relajadamente—: Es el destino que estaba buscando.

Después de su partida escribí una anotación sobre los conceptos de destino y libre albedrío que tan importantes son en mi trabajo: «Patrick elige hacer el curso de astronomía, pero, al mismo tiempo, es su destino. Ambas cosas están íntimamente ligadas. La correcta aplicación de nuestro libre albedrío podría llevarnos por el sendero de nuestro destino. Por otro lado, las elecciones libres que sean incorrectas podrían apartarnos de ese destino, retrasar nuestro progreso espiritual y complicar nuestras vidas. Resulta mucho más sencillo tomar la decisión adecuada si podemos entrever el futuro, ya sea el de esta vida o el de las próximas.»

Desde luego, ver su propio futuro sirvió para materializar la decisión de Patrick de matricularse en un curso de astronomía, cosa que hizo en cuanto se le presentó la oportunidad.

Al poco tiempo, recibió la confirmación de que, en efecto, estaba encaminado hacia su auténtico destino. Durante el segundo semestre de estudios me llamó. Hacía ya tiempo que habíamos finalizado la terapia y no había sabido nada de él desde el día que le había dado el alta.

uauu el alta.

—Tengo que verle —anunció.

Me temí lo peor. Mientras concertábamos la hora, me planteé qué podría haber sucedido. Patrick se había transformado y el joven de inseguridades enfermizas había pasado a ser otro que parecía en paz consigo mismo y sus limitaciones. Su largo silencio me había hecho creer que le iban bien las cosas, pero, de repente, me dije que algo habría detonado de nuevo su antiguo desasosiego.

Me equivocaba completamente. Entró en mi consulta dando saltitos como un cachorrillo emocionado y me estrechó la mano con decisión. Si antes evitaba mi mirada, de repente la sostenía con audacia; en aquellos ojos vi vida.

—¿Qué pasa? —pregunté, ya disipados todos mis miedos por él.

Iba bien vestido, bien afeitado y con el pelo recién cortado. Su buen humor era palpable. Llevaba un paquetito que puso encima de mi mesa.

—He conocido a una chica.

—¡Estupendo! —exclamé. También me parecía, en cierto modo, una sorpresa. Me había quedado con la idea de que le iría bien en lo académico, aunque no necesariamente en lo social. Sin embargo, es cierto que la existencia de seguridad en una fase de la vida suele comportar su aparición en otras. Evidentemente,

eso era lo que había sucedido en el interior de Patrick.

—Cuéntame cosas de ella —pedí.

—Se llama Sara. —Se sonrió—. Es un poco rarita, como yo.

—¿La has conocido en la universidad?

—Sí, puede que no sea una belleza (tampoco es un cardo borriquero, la verdad), pero sí que tiene un cerebro precioso. Es preciosa.

—¿Le gusta la astronomía?

—Sí, claro. Si no, no haría el curso. Tiene veintisiete años, trabaja en un despacho de arquitectos en el que está estancada y ha decidido cambiar de vida. Qué coincidencia, ¿no?

«O eso, o el destino», pensé. Si Patrick no hubiera decidido también cambiar de vida, es casi seguro que Sara y él no se habrían conocido jamás. Su felicidad me llenó de alegría.

—Vamos a casarnos —me comunicó entonces—. En invierno. Por eso he venido a verle. Quería decirle que, sin su ayuda, nada de esto habría sucedido; quería darle las gracias en persona.

—Para eso está la terapia. Me alegro de que haya funcionado tan bien.

Señaló el paquete que había dejado sobre el escritorio.

—Le he traído un regalito —anunció, y lo recogí. Entonces, me pidió algo con una timidez repentina—:

No lo abra hasta que me haya ido. Espero que le guste.

Una vez cumplida su misión, estaba claro que tenía ganas de irse, así que no le retuve. Nos dimos la mano una vez más, conscientes de que quizá no volveríamos a vernos jamás.

Cuando se fue, abrí el regalo. Era un libro: La máquina del tiempo, de H. G. Wells.

## JOHN: EL LIBRE ALBEDRÍO Y EL DESTINO

Ya he hablado de libre albedrío y destino en algún otro capítulo, y esos conceptos representan uno de los temas centrales de Lazos de amor . Sin embargo, se trata de una lección sobre la que no puede hacerse excesivo hincapié, ya que suele darse en nuestras vidas. Todos los días la escucho de labios de mis pacientes y de colegas que realizan un trabajo similar al mío.

El destino y el libre albedrío parecen existir en armonía. Existe una inteligencia, una sabiduría o una conciencia que sabe cómo van a acabar los hechos y las relaciones personales; Hamlet la llama el destino que «da forma a nuestros finales». Los que habitamos este planeta no sabemos cómo van a acabar las cosas, pero nuestros actos y nuestras conductas actuales pueden modificar su resolución, tanto en lo que nos queda de vida como en nuestras existencias venideras. Mediante el libre albedrío

mediante el libre albedrío.

Del mismo modo que el alma realiza una evaluación al final de cada vida, también parece detenerse a hacer una previsión antes de cada nacimiento para planear la vida: «voy a trabajar la compasión o la empatía o la no violencia», por ejemplo. Ve cómo se prepara la vida, a quién vamos a conocer, quién va a ayudarnos en nuestro camino espiritual o a quién vamos a ayudar nosotros. (Se trata de algo complejo, ya que se produce una interacción con otras almas que también tienen previstas sus propias lecciones.) Esa gente a la que conocemos y esas experiencias que están previstas para ayudarnos a aprender conforman el destino.

Bien, pongamos un ejemplo. Conoce usted a una persona maravillosa con la que, de acuerdo con la previsión de su vida, le corresponde pasar el resto de su vida, aprendiendo sus respectivas lecciones juntos, ayudándose en su progreso hacia la inmortalidad. Sin embargo, esa persona es de una religión inadecuada, o vive demasiado lejos, o sus padres se entrometen, o usted no tiene valor para superar la influencia de su cultura, de modo que decide no casarse con ella ni espiritual ni físicamente. Eso es el libre albedrío. Ha podido elegir y ha elegido que no. Esa decisión le llevará hasta un punto de su destino que podría no haber existido si hubiera optado por lo contrario. Así

cambiamos nuestro futuro en esta vida.

Si conoce a esa persona y se casa con ella, también tomará un camino elegido con el ejercicio del libre albedrío, lo que afectará al resto de su vida actual y de las futuras. Si decide separarse de ella, tomará otro sendero y es posible que aprenda otras lecciones. Puede que conozca a otra alma gemela o que tenga una experiencia distinta y acabe trabajando sobre todo la empatía, pongamos como ejemplo, en lugar de la no violencia. Las preguntas más importantes son con qué rapidez va a aprender usted sus lecciones y cuánta felicidad, cuánta espiritualidad, cuánta tranquilidad, etcétera, va a tener en su vida.

Las respuestas dependen, en gran medida, del libre albedrío.

Es como trepar a un árbol: hay muchas ramas, muchas elecciones posibles. Al final llegará hasta lo alto, pero puede que tarde cinco vidas, o diez, o treinta. ¿Cuántas harán falta para alcanzar el objetivo de su alma, que podría ser, por ejemplo, aprender lo que es la compasión? Dependerá de sus elecciones. Así pues, el destino (al fin y al cabo, el árbol ha aparecido en su camino) y el libre albedrío coexisten.

No creo en los videntes que dicen cosas como: «Conocerá usted a una persona estupenda en el año 2008 y se casará con ella.» Puede que de verdad tengan poderes parapsicológicos y que sea cierto que

usted vaya a encontrar pareja ese año, pero el libre albedrío será lo que determinará si pasan juntos el resto de sus vidas. Usted tomará esa decisión de acuerdo con su propia intuición, no con lo que le haya dicho el vidente.

Voy a contar, a continuación, un ejemplo de libre albedrío en el presente que cambiará las vidas venideras de un hombre. Las decisiones que tomó en existencias anteriores han tenido repercusiones en ésta y, si no hubiera llegado a retrotraerse al pasado y a comprender esa regresión, no sé cuánto habría tardado en hallar el camino adecuado.

Se llamaba John y murió en lo que pudo ser el gran incendio de Londres. No estaba seguro de la fecha, sólo de que había habido un incendio, de que había sido en la Edad Media, de que la ciudad era Londres y de que había muerto. Esos sucesos le traumatizaron durante varias vidas.

No lo averigüé de inmediato. Como sucede con todos mis pacientes, dedicamos las primeras sesiones a analizar sus problemas actuales y a intentar descubrir si su origen estaba en su infancia o en otros aspectos de su vida actual. A continuación, realizamos diversas regresiones que lo llevaron a ver imágenes borrosas y nada concluyentes y una en la que recordó con nitidez



una vida pasada, pero no el incendio.

Prácticamente nada más darnos la mano me informó de que lo primero que debía saber de él era que tenía dinero. Por lo general, la gente me dice su edad, dónde vive, si está casada, algo de su historia familiar o a qué se dedica; John, no.

—Soy rico —desembuchó, y se quedó en silencio como si ya no me hiciera falta más información.

«Pues mire, me alegro por usted», estuve tentado de contestar. La riqueza no me impresiona, y alardear de ella me parece de mal gusto. No obstante, enseguida me di cuenta de que no estaba fanfarroneando, ya que la afirmación no fue acompañada de placer ni de orgullo; era como si la opulencia fuera precisamente el problema por el que había recurrido a mí.

Ya llegaríamos al fondo de la cuestión. Primero quería fijarme en su aspecto y, después, tomar nota de un historial convencional.

De hecho, la apariencia de John anunciaba su posición acomodada de forma casi tan manifiesta como él. Tenía poco más de sesenta años y una presencia de maniquí que sólo podía proceder de estiramientos faciales, camisas hechas a medida, frecuentes vacaciones en el Caribe (o una buena lámpara de rayos UVA), blanqueadores dentales, un entrenador personal, cortes de pelo de doscientos

entrenador personal, cortes de pelo de doscientos dólares y manicuras semanales. Me dio la impresión de que, si alguien le daba un golpecito con un martillo, se desharía como una fachada nueva mal construida para ocultar una casa a punto de venirse abajo. No me habría sorprendido descubrir que había sido o que todavía era modelo profesional, aunque no era probable que tuviera una profesión de ese tipo. En realidad, resultó que no tenía ninguna.

Vivía en una mansión de Palm Beach con veinte dormitorios, criados y un garaje para cuatro coches. Mi esposa, Carole, me contó que había visto la fotografía de la suya, Lauren, no sólo en las páginas de sociedad del Miami Herald, sino también en artículos sobre la alta sociedad de Florida publicados en Vogue y Vanity Fair. Tenía otra casa en Barbados, un piso en Londres y un «refugio» en Nueva York. Y también dos hijos: Stacey, de diecinueve años, estaba en segundo en la Universidad de Wellesley («estudiando, sobre todo, a los chicos», según John), y Ralph, de veinticinco, estaba terminando el posgrado de Derecho y tenía intención de presentarse a un puesto de juez del Tribunal Supremo. John no confiaba demasiado en las posibilidades del chico.

—Hábleme de usted —le pedí—. ¿Viven sus padres?

—Murieron hace ocho y diez años, respectivamente.

—¿Se llevaba bien con ellos?

—Supongo. Salían mucho. Me crié a golpe de niñera, pero mis padres me llevaban muchas veces de viaje con ellos. A los doce años empezaron a dejarme cenar con ellos alguna vez que tenían invitados. Si estábamos los tres solos cenábamos juntos, claro, pero no sucedía muy a menudo.

—¿Y quiénes solían ser esos invitados?

—Pues sus amigos, claro. Sobre todo, los vecinos: cuando iban yo también podía estar presente. Después de los postres, les gustaba jugar al bridge, pero, para entonces, yo ya estaba en la cama. Luego estaban los invitados de negocios. En esas cenas mi presencia quedaba terminantemente prohibida. Mi padre era lo que se llama «financiero internacional», ni idea de lo que quiere decir. Por allí pasaban banqueros ilustres de todo tipo y, de vez en cuando, algún que otro dictador suramericano derrocado o incluso algún figurón europeo. Una vez Margaret Thatcher se quedó a dormir. No sabe los jaleos que se montaban.

—Me lo imagino, pero quizá no fuera lo mejor para un niño.

—Pues la verdad es que no —contestó John—. Siempre tenía la impresión de que, a ojos de mi padre, yo era menos importante que sus socios.

—¿Y a ojos de su madre?

—Menos importante que mi padre.

Lo soltó como una especie de broma, pero noté el dolor que se ocultaba detrás de la ocurrencia. Su madre había centrado su atención en su padre, no en él.

—¿Tiene hermanos?

—Soy hijo único. Sólo tenían tiempo para desatender a uno.

—Hábleme de sus amigos de la infancia.

—Tenía montones de conocidos, pero ningún amigo de verdad. Mi padre me montaba unas fiestas de cumpleaños monumentales y daba la impresión de que aparecían por allí todos los chavales de Florida, pero tardé poco en darme cuenta de que iban por la comida, los favores y los paseos en poni, no porque me tuvieran especial cariño. En el colegio la verdad es que no intimaba mucho con los chicos que conocía. Todos tenían niñera, como yo, y llevaban la correa muy corta, así que no había oportunidades para hacer grandes travesuras. Aún hoy me entran celos cuando oigo hablar de bandas callejeras o reformatorios. A mí me parecía que aquellos chicos disfrutaban más de la vida que yo.

Me dije que sus pequeñas ironías pretendían tapar grandes heridas. Es muy doloroso ser un accesorio de la vida de los padres, pero, gracias a las anotaciones que había hecho mi secretaria al recibir la llamada con la que John había solicitado una visita, yo sabía que

ra que como había solicitado una visita, yo sabía que nunca había hecho psicoterapia, por mucho que su descontento viniera de lejos y, por lo tanto, sentí curiosidad por saber qué incidente concreto le había empujado a recurrir a mí.

—Así que llevó una infancia muy enclaustrada.

—Yo no lo habría dicho mejor. Fui como un tapiz colgado de la pared, precioso y de factura perfecta, pero un simple adorno que llamaba cada vez menos la atención a medida que iban acostumbrándose a su presencia. —Recapacitó durante unos instantes—. Bueno, aun así, creo que, a su manera, me querían.

—¿Y qué tal le fue en la universidad? Para entonces ya debió de lograr escapar del encierro.

—Sí, me fui a la Universidad del Sur de California.

—¿Y cambió su vida?

—Durante los tres meses que estuve allí, sí.

—¿Le expulsaron?

—Huy, qué va, no fue tanta la tragedia. Lo dejé.

—¿Por qué?

—Porque me costaba demasiado.

—¿No le gustaba estudiar?

—No podía. No tenía sentido. Y por eso me costaba tanto agarrar un libro o un tubo de ensayo.

—¿Y sacarse un título no le parecía incentivo suficiente?

—No sé, es que no me hacía falta para trabajar.

—¿Y a los dieciocho años ya tenía tan claro lo que quería hacer?

—Conscientemente no, pero inconscientemente sí.

—¿Y por qué no aprender sólo por placer? Por el reto intelectual.

—Yo, cuando aprendo algo, no disfruto ni me lo tomo como un reto.

Aquella conversación empezaba a exasperarme.

—¿No le interesa nada?

—Sí, muchas cosas, pero nunca durante un mes entero. Después de dejar la universidad, probé toda una serie de trabajos: el mundo inmobiliario, la banca, un concesionario de Porsche, la venta de material deportivo. De ninguno saqué nada en limpio.

—¿Y a sus padres cómo les sentó?

—No sé muy bien si llegaron a enterarse. Desde luego, les traía sin cuidado. Es que, a los veintiuno, pude hincarle el diente al fondo fiduciario que me correspondía: un milloncete al año, que me bastaba para ir tirando. Alquilé una casa en Malibú y me dediqué a la única afición duradera que ha habido en mi vida, a la obsesión que me ha perseguido desde los quince años.

—Es decir...

—Las chicas. Las mujeres. La forma femenina, la carne femenina. —Se sonrió—. Como le decía, una obsesión desde los quince años.

—O sea, que ha tenido aventuras, romances...

—Si yo le contara. Y rollos de una noche, y escarceos fugaces. Llámelos como quiera. Nunca he pagado a cambio de sexo, al menos en el sentido de dar dinero a prostitutas, pero la verdad es que las chicas me han salido muy caras. Las he sacado a cenar a los mejores sitios, a las más estupendas les he comprado alguna que otra chuchería y, como mínimo, las he llevado a casa en limusina.

—¿Cuántas ha habido?

—Cientos.

—¿Y cuánto han durado las historias serias?

—Lo que suele durar mi capacidad de concentración: menos de un mes.

—Pero ¿y su mujer?

—Lauren. Bueno, claro, Lauren fue una de las estupendas; si no, no me habría casado con ella.

—¿Y cuánto tiempo hace de eso?

—Veintiséis años.

—Yo diría que ha sobrepasado ligeramente su capacidad de concentración.

—Pues no, la verdad. Hace mucho que nos casamos, pero ambos perdimos interés muy deprisa. Lo nuestro es más bien un acuerdo comercial.

Me sobresalté.

—¿Para seducir a...?

—¡Jamás! ¿Por quién me toma? No. Lauren y yo

somos socios en otra cosa: en la profesión de ricos. Con los recursos económicos de los dos podemos comprar lo que queramos. Cualquier cosa.

—Póngame un ejemplo.

—Pues, no sé... Madagascar.

—¿Han comprado Madagascar?

Se echó a reír.

—No, hombre, no. En realidad, dedicamos el dinero a buenas causas. Mis padres invirtieron en una fundación benéfica que ha instaurado programas de tutoría doméstica para chavales de cuatro y cinco años de familias con problemas de zonas urbanas deprimidas, ha fundado clínicas especializadas en el sida, de momento en diecisiete lugares distintos... Ese tipo de cosas. Y Lauren y yo contribuimos muy generosamente, pero, claro, para nosotros son migajas.

—¿Y no participan activamente en la gestión?

Otra risotada, esta vez con un trasfondo de amargura.

—Yo no podría gestionar ni un puesto de refrescos.

—Bueno, pero, al menos, harán algo para la fundación, buscarán nuevos proyectos.

Se encogió de hombros.

—Es mucho trabajo. Mucho lío.

—¿Y Lauren es de la misma opinión?

Ella tiene su propia empresa de comunicación en



—Ella tiene su propia empresa de comunicacion, en la que trabaja todo el día. Desde luego, no le hace falta el dinero que gana.

Decidí provocarle. Su displicente rechazo de cualquier ambición, cualquier meta, me parecía síntoma de un alma inquieta.

—Y, mientras, usted se queda en casita haciendo lo que le viene en gana. De vez en cuando entra en el gimnasio; pero, si se cansa mucho, se echa una siestecita.

Me miró, herido.

—Lleva razón en todo, menos en una cosa: lo de la siestecita.

—O sea, que le sobra y le basta con las diez horas de sueño de cada noche.

La capa de protección se resquebrajó. Su cuerpo se hundió y en sus ojos se vislumbró la angustia.

—Pues no. Últimamente no consigo dormir. Si estoy solo, jamás. Y no hay pastilla en el mundo que sea lo bastante potente como para hacerme cerrar los ojos más de una o dos horas.

—Pero si lleva una vida fantástica. Tiene muchísimo dinero. Es guapo. Liga con todas las mujeres que quiere. Su mujer no se entromete en su camino. Su casa es un palacio. Sí, puede que sus padres se desentendieran de usted, pero no le faltó de nada y, además, me dice que, en el fondo, le querían. ¿Qué es

esa fuerza tan potente que le impide dormir?

Hizo un esfuerzo para mantener la calma en la voz, pero no lo consiguió.

—El terror, doctor Weiss. Un terror abyecto e infatigable.

Noté que se me ponía la carne de gallina.

—Pero ¿a qué tiene miedo?

—A la muerte. Corro y corro y corro para huir del miedo, pero siempre me alcanza. Las mujeres, bueno, no son más que una distracción, como todos los trabajos que he hecho en la vida. Nada ha disipado el miedo. Me cuesta salir a la calle, me ha costado venir hasta aquí, porque estoy seguro de que voy a tener un accidente. Me niego a conducir. No sé. Nuestra casa tiene más sistemas de alarma que la de un capo mafioso. Apenas viajamos; los aviones significan una muerte segura. Si se oye de repente un estruendo, me meto debajo de la mesa. Soy como un veterano del Vietnam con trastorno por estrés postraumático, sólo que nunca he estado en una guerra. Pensar que yo podría agarrar un arma es una idea ridícula. ¡Joder!, si hasta me da miedo trinchar el pavo. La semana pasada oí el petardeo de un tubo de escape que me sonó como un disparo y me desmayé. Me desplomé, sin más. Me di cuenta de que la cosa se me escapaba de las manos y decidí hacer algo, por eso le he llamado.

Se recostó en el sillón, pálido y tembloroso. A

veces, me resulta difícil descubrir si las causas de los síntomas de un paciente se hallan en su vida presente o en algún hecho de una vida anterior. En este caso, dado el historial de John en su existencia actual, no parecía que cupiera duda: sólo algo acontecido en una vida pasada o en una serie de vidas pasadas podía explicar su trauma. Lo comenté con él.

—Por mí, adelante —se animó—. No puede haber nada peor que lo que ya estoy sufriendo.

Con los primeros intentos no sacamos nada en limpio. Era como si John se resistiera a investigar el pasado, pero, con el tiempo, acabó llegando a un período relevante. Le sirvió de acicate.

—Estoy muchos siglos atrás —comenzó, con los ojos cerrados y el cuerpo en tensión—. Soy un gran guerrero, un rey guerrero. El ejército que dirijo ha acampado a las afueras de una ciudad fortificada cuyas murallas resultan infranqueables, ya que muchos de mis hombres han contraído disentería y son pocos los que están en condiciones de preparar un ataque. Aun así, si no tomamos la ciudad, nuestra debilidad se hará patente y nos matarán como a conejos en el campo de batalla. He solicitado una reunión con el gobernador de la ciudad, pero, antes de que tenga lugar, he hecho que mis hombres monten las tiendas y se pongan la

que mis hombres montan las tiendas y se pongan la armadura para ocultar lo grave de nuestra situación. Le cuento que lo que ve ante él, cuando nos mira desde las almenas, es sólo una pequeña parte de nuestro ejército. A menos de cinco millas hay un contingente formado por tres mil hombres que esperan una señal mía para atacar. Hace meses que no ven a una mujer; la violación de las esposas y las hijas de su población será únicamente una de las consecuencias que puede tener por seguro si cae su ciudad. Los hombres serán asesinados y los recién nacidos, arrojados al fuego.

»Mis hombres han cometido atrocidades como éstas en otras batallas y todo ello ha llegado a oídos del gobernador, así que cree mis palabras. "¿Qué quiere que haga?", me pregunta. Que se entregue sin oponer resistencia. Que nos deje ocupar su ciudad únicamente durante el tiempo que necesitemos para descansar y atender a los caballos. Después nos iremos, hay batallas más importantes que ganar en otros lugares.

»Accede a mis peticiones y abre las puertas de la ciudad. Mis hombres atacan de inmediato. Matan a todos los hombres sanos; violan a las mujeres y yo me encargo de la hija del gobernador, ya que también hace mucho tiempo que no disfruto de una mujer. Cuando terminamos, incendiamos la ciudad y

bloqueamos las puertas desde fuera para que nadie pueda salir. El fuego se extiende a los bosques cercanos, pero mis hombres no sufren ningún daño. Todos los que han quedado dentro de la ciudad mueren abrasados. Mi nombre se convierte en sinónimo de crueldad y destrucción. Me temen en toda la región. Grandes soberanos me ofrecen incalculables riquezas para evitar mis ataques. Puedo comprar todo lo que quiera, puedo tener todo lo que quiera.

Le hice volver al presente.

—¿Madagascar incluido? —le pregunté cuando, al repasar la regresión, me habló de la sensación de riqueza y poder.

Se percató del vínculo entre la vida pasada y la actual, pero mi pulla no le hizo gracia. El alcance de su crueldad lo había dejado estupefacto, se había quedado horrorizado al comprobar que, en otra vida, aunque fuera otra persona, había sido capaz de violar y asesinar.

—Sospecho que ya ha pagado por ello —intervine.

—¿En otra vida?

—Exacto. En la que acaba de recordar salí indemne. Debía de tener miedo de que alguien se vengara de usted —asintió—, pero no fue así. El miedo que sentía al mirar por encima del hombro no es comparable al terror que experimenta hoy.

Tomó aire y lo soltó con un suspiro.

—Vamos a hacer otra regresión.

En esta ocasión, John volvió a la época del gran incendio de Londres. Era un acaudalado mercader que no había prestado atención ni a su mujer ni a sus hijos y había preferido distraerse con innumerables amoríos. Su esposa lo había abandonado, ya que prefería quedarse sin un penique antes que permanecer a su lado, y se había llevado con ella a los niños. Su hija Alice, de seis años, había ido a verle para suplicarle que le diera dinero cuando estalló el incendio. John se había dormido en la cama, borracho como una cuba, y la niña, desesperada, no había logrado despertarle tras oler las llamas. Tampoco habría servido de nada que lo hubiera conseguido, pues el fuego resultó devastador y devoró las casas de madera de Londres con todo su contenido, vivo o inerte, dentro. Los adoquines se recalentaron tanto que la huida resultaba algo imposible.

—Lo primero que noté fue que no podía respirar —aseguró John, que jadeaba sólo de recordarlo—. El humo era tan denso que no se veía nada. Oí los gritos de Alice cuando empezó a arderle el pelo, pero enseguida se calló; me imaginé que había muerto, gracias a Dios. A mí también me llegó la muerte, pero no se apresuró. Fue como si las llamas treparan por mi

cuerpo, en lugar de quemarme todo de golpe. Primero fueron las piernas, luego el torso y, mucho después, la cabeza, como si me crucificaran por pecados como la embriaguez y el adulterio, pecados malos, lo reconozco, pero que no me parecía que merecieran una sentencia de muerte tan cruel.

En su evaluación vital, John se dio cuenta de que había cometido pecados que le hacían merecedor del peor de los castigos, pero en una vida previa. Comprendió, también, por qué era tan intenso su miedo; no podía haber nada peor que la agonía que había sufrido en Londres y pensar que pudiera volver a suceder le resultaba insoportable. En lugar de traumatizarle aún más, las visiones de su crueldad y de su subsiguiente castigo, pasto de las llamas, encendieron en él impulsos de compasión y caridad. Se interesó mucho más en la fundación de sus padres y, por fin, empezó a dedicar su enorme fortuna a proyectos que él mismo supervisaba; no me sorprendió que uno de ellos fuera la financiación de un cuerpo auxiliar de bomberos. Dejó de alternar con mujeres, intentó mejorar la relación que mantenía con Lauren (una labor aún inacabada, que prosigue en el momento de escribir estas líneas) e hizo cursillos de economía y gestión con la esperanza de, algún día, tomar las riendas de la fundación. Ya no le costaba conciliar el sueño y con el descanso apareció una

concluir el sueño y, con el despertar, apareció una energía que a él le sorprendió más que a mí: la compasión es vigorizante.

Seguí viéndole durante muchos meses, no para retrotraerle, sino para tratar una depresión que no lograba quitarse de encima. Me contó que, por mucho que se dedicara a hacer el bien, nada era suficiente. Logré convencerle de que iba por buen camino y de que ya habría otras vidas en las que podría poner en práctica, de forma más completa, lo que había aprendido.

Hacia el final de las sesiones terapéuticas, John accedió a que le hiciera una progresión al futuro inmediato y remoto. Como se había beneficiado tanto de las regresiones, le agradó la idea de repetir el proceso a la inversa. Se había convertido en un sujeto ideal para la hipnosis y había revivido con intensidad escenas de existencias anteriores. Quizá fuera posible repetir la experiencia con el futuro.

El día previsto, antes de su llegada, reflexioné sobre el poder del destino y el libre albedrío. En el pasado remoto, el destino había hecho de John un líder; su influjo sobre aliados y enemigos había sido enorme. Sin embargo, él había decidido utilizar su poder y sus riquezas para el engrandecimiento personal, para subyugar a los demás, para beneficio de unos pocos y no de la mayoría. Esa decisión le había costado cara en



vidas subsiguientes, tanto en Londres como en el Miami del siglo xxi. Si hubiera tomado otro camino, si hubiera aprovechado su posición para beneficiar a la comunidad, si hubiera demostrado amor y compasión, habría tenido existencias distintas y no se habría visto obligado a acudir a mi consulta, infeliz y atemorizado. A veces, el libre albedrío nos lleva al mal y no al bien, al egoísmo y no a la generosidad, a la estrechez de miras y no a la compasión, al odio y no al amor. Debemos ser conscientes de que el libre albedrío es peligroso si se emplea incorrectamente.

Teniendo en cuenta la capacidad de John para alcanzar un estado hipnótico profundo, me imaginé que el relato de sus viajes al futuro sería preciso y se basaría en experiencias reales, y no en fantasías, ni en los deseos que todos albergamos sobre nuestro porvenir. Tenía la habilidad de dejar de lado la mente cognitiva, el intelecto, para percibir el futuro de forma directa, sin distorsión.

En cuanto volvió a alcanzar un nivel de trance profundo, John avanzó en el tiempo manteniendo en todo momento una conciencia extracorporal. Enseguida le abordaron dos sabios seres espirituales que lo llevaron hasta una bifurcación del camino hacia las vidas futuras. Escuchó «telepáticamente» cómo

esos sabios le decían que una de las vías divergentes, la de la izquierda, era la que habría tomado si no hubiera optado por la compasión, la caridad y la generosidad en su vida actual; la de la derecha era la ruta que iba a tomar tras haber dado ese paso.

Le pedí que se adentrara en el camino de la izquierda para que comprobara qué destino había evitado gracias a los actos que estaba realizando en esta vida.

—Estoy en una pasarela —relató—, rodeado de niebla, pero, cuando llego al otro lado, veo con claridad. Soy una mujer, me llamo Diana, soy estadounidense. Tal vez hayan pasado cien o doscientos años desde este momento, no más, y vengo de un laboratorio, me llevo a mi hijita recién nacida a casa. Estoy casada, pero no soy feliz. Mi marido es piloto de aerodeslizador y hace ya mucho tiempo que ha dejado de quererme y que busca la satisfacción sexual en otras mujeres. O sea, que la niña no es suya; no he estado embarazada. Mi hija es consecuencia de un proceso de clonación muy avanzado. Es, literalmente, una copia de mí misma, aunque espero que su vida resulte más feliz que la mía. La clonación es un gran invento, porque la fertilidad humana y las tasas de nacimientos han disminuido drásticamente debido a las toxinas químicas de los alimentos, del agua y del aire. Casi

todo el mundo prefiere acudir a un laboratorio y yo me alegro de haberlo hecho. Al menos, no es hija de mi marido.

»La verdad es que no he viajado mucho, pero él sí. Ha estado por todo el mundo con su aerodeslizador, que supera la velocidad del sonido. Cuando aún me hablaba, me contó que las granjas y los bosques habían desaparecido, que los «accidentes tecnológicos» habían hecho inhabitables muchas regiones y que la gente se hacinaba en enormes ciudades-estado que, muchas veces, estaban en guerra unas con otras, lo cual contamina aún más el planeta.

La vida que describía Diana no difería demasiado de la actual. La gente seguía sufriendo los mismos problemas y las mismas complicaciones. La ciencia y la tecnología habían avanzado, tanto para mal como para bien, pero las ambiciones y los prejuicios humanos no habían variado. El mundo era un lugar más peligroso. Los alimentos sintéticos habían contribuido a aplacar el hambre, pero la contaminación amenazaba las provisiones de pescado y agua. La hice avanzar en esa misma vida y, de repente, se echó a llorar.

—Yo creía que mi hija iba a traerme la felicidad, pero ha resultado ser tan fría y tan cruel como mi marido. He vivido más de cien años, pero cada día ha sido una carga, veinticuatro horas de tristeza. La muerte ha llegado y ha sido un alivio. Al morir he

muerte ha llegado y ha sido un alivio. Al fin, he estado tan sola como durante toda mi vida.

Le pedí a John que regresara a la bifurcación del camino. Sin salir de un estado profundo, comprendió de inmediato que había visto cómo se sentía su esposa en el Londres medieval cuando él, el comerciante adinerado, la había dejado abandonada; era exactamente lo que había vivido en carne propia al convertirse en Diana y experimentar el rechazo de su esposo.

John sabía, sin embargo, que Diana era una figura de una vida que él no llegaría a vivir. Había elegido el sendero de la derecha y por él le hice avanzar llegado aquel punto.

—Soy rector de una prestigiosa universidad situada en lo que fue Estados Unidos antes de que desaparecieran todas las fronteras transnacionales. Soy sumamente rico, pero vivo humildemente con mi esposa y mis tres hijos en una casa del recinto universitario. Dedico mi dinero a ofrecer becas, a atraer a los jóvenes más prometedores del mundo de las letras y las ciencias a nuestras aulas. Disfruto mucho trabajando con ellos; rebosan ideas frescas e innovadoras. Todos juntos, ellos y yo, con los excelentes profesores que les enseñan, buscamos formas de crear unidad entre los pueblos de la Tierra, haciendo hincapié en las similitudes y no en las

diferencias. Soy un hombre de gran fama, pero eso no significa nada en comparación con la felicidad que me proporciona la vida.

La visita de John a ese futuro fue corta; ya lo disfrutaría de pleno cuando llegara el momento. Le indiqué que avanzara más, que dejara atrás esos dos caminos y se metiera en un futuro más lejano. Se sonrió feliz, aún profundamente hipnotizado.

—¿Adónde quiere que vaya? —preguntó—. Puedo transportarme adonde quiera. La gente ya no necesita cuerpos, aunque pueden tenerlos si lo desean: son una maravilla para hacer deporte, por ejemplo, y, desde luego, para el sexo. Pero podemos ir adonde nos plazca y ser quien queramos mediante la visualización y el pensamiento. Nos comunicamos a través de la conciencia y también gracias a las auras lumínicas.

Su fruición también me hacía disfrutar a mí.

—Por la forma en que lo describe, debe de estar en un futuro muy, muy lejano, dentro de muchos miles de años.

—No, no tan lejano como usted cree, aunque no sé decirle el año. La Tierra es exuberante, está todo muy verde —aseguró, con lo que también refrendó muchas de las historias que estaba escuchando de labios de otros pacientes—. No veo a mucha gente, pero debe de ser porque casi nadie quiere tener cuerpo; son felices siendo sólo conciencia y luz. El mundo es un

lugar de una paz sobrenatural donde no hay ni rastro de guerra, violencia, dolor o sufrimiento. He podido recorrer el planeta en busca de emociones negativas y no existe ninguna. No hay indicios de ira, de odio ni de miedo. Sólo paz.

Podía haber pasado horas en ese futuro que estaba experimentando en mi oficina, pero, según mi reloj, estábamos a media mañana de un día de principios del siglo xxi y había otro paciente en la salita de espera, así que tuve que hacerle volver. En la siguiente sesión me dijo que no quería regresar a ese futuro distante.

—Era demasiado bonito —aseguró—. Tengo que vivir en el presente y, de momento, ya me parece lo bastante bonito.

John sabía que había aprendido importantes lecciones al viajar a sus distintas vidas y que aún quedaba mucho que aprender. Se dio cuenta de que las decisiones que había tomado recientemente iban a afectar de manera profunda a sus futuros, pero también de que, en ellos, tendría que volver a tomar otras determinaciones igual de decisivas para alcanzar la gloria que había vislumbrado en su visita al porvenir.

—Pero sólo con las decisiones que yo tome no se dará ese futuro —concluyó—. Las elecciones colectivas de todos los seres humanos son las que nos permitirán llegar hasta allí

negar hasta ahí.

Es posible. Y también puede que ese tiempo al que viajó John no esté «tan lejano como usted cree».

## LA CONTEMPLACIÓN Y LA MEDITACIÓN

«Día a día hago de mí lo que soy.» La cita es de Robert Thurman, el eminente estudioso del budismo de la Universidad de Columbia (Nueva York), y a mí me parece una idea apasionante. Me fascina el concepto de progreso y flujo que implica.

Somos seres nuevos todos los días. Nuestros pensamientos, nuestras intenciones y nuestras acciones, nuestra conciencia y nuestras percepciones evolucionan constantemente y, con cada variación, emerge un nuevo ser. No somos la misma persona que hace cinco años, ni siquiera hace cinco minutos. Y tampoco son los mismos nuestros familiares, nuestros amigos o nuestros conocidos. Como resultado de ello, a menudo reaccionamos como si estuviéramos ante esa persona que conocíamos (y ellos ante la versión de nosotros a la que estaban acostumbrados), de modo que, por ejemplo, el matón del colegio sigue pareciéndonos un matón cuando volvemos a verle, aunque es posible que haya encontrado la paz



espiritual y se trate del hombre más afable del mundo.

Así pues, hay que ser consciente de que la evolución no sirve de mucho si no la tenemos presente. ¿Cómo podemos madurar si no vemos cómo va avanzando el proceso? ¿Cómo podemos aprender de la vida si no nos detenemos a experimentarla? ¿Cómo podemos incorporar todo lo que nos ha sucedido física y psicológicamente si no damos al cuerpo y a la mente tiempo para digerirlo? ¿Cómo podemos cambiar a medida que cambian nuestros amigos y nuestras familias?

La apreciación de nosotros mismos y de los demás pasa por la contemplación y la meditación relajadas del espíritu, y el momento de empezar es el presente. Se diferencian en una cosa, aunque son parientes muy cercanos. La contemplación supone concentrarse en un sujeto o un objeto concretos; por ejemplo, en el concepto de bondad afectuosa, o en la belleza de una mariposa. La meditación requiere mantener la mente completamente en blanco, en un estado de conciencia, con libertad para aceptar cualquier sentimiento, idea, imagen o visión que la penetre y dejar que la asociación fluya hasta todos los aspectos del objeto o el pensamiento en cuestión, para comprender su forma, su color, su esencia. Es el arte de observar sin pensar, sin hacer comentarios mentales. Para la mente occidental, resulta mucho más fácil practicar la

contemplación; estamos acostumbrados a centrar el pensamiento en un sujeto concreto, a darle vueltas y analizarlo. La meditación es un concepto más oriental, cuesta dominarla y exige mucha práctica. Se tardan meses o incluso años en llegar a meditar de forma integral, y es posible que una persona no logre dominar la técnica en esta vida. Sin embargo, eso no quiere decir que no deba usted empezar en este momento. (Recuerde: en esta existencia, como en todas las demás, está usted progresando conscientemente hacia la inmortalidad.) Por sí solo, el intento aporta una serie de profundas recompensas, y pronto se dará cuenta de que espera con emoción el momento de soledad que requiere toda meditación.

Es aconsejable comenzar por la contemplación. El ser en el que debe concentrarse es usted mismo. Para descubrir quién es usted en este momento, piense en sí mismo en este mismo instante, que entren en su conciencia todas las ideas que tenga sobre sí, sean buenas o malas. ¿Qué imágenes y sentimientos negativos o inflexibles descartaría porque ya no tienen validez, ya no son acertados? ¿Qué impresiones y sensaciones positivas y autocurativos añadiría a continuación? ¿Qué experiencias vitales le han afectado más profundamente? Cuando tenga otra vida.

creados más profundamente. Cuando venga esa vez, ¿qué le gustaría cambiar en comparación con ésta? No se trata de «gustarse», ni tampoco de someterse a ningún tipo de juicio. Lo que busca es ver qué hay en su interior, bajo el camuflaje de la persona que muestra ante el mundo.

Reflexione sobre las personas que son importantes en su vida. ¿Están anticuadas las concepciones que tiene de ellas? ¿Le ha enseñado su experiencia personal a verlas de otra manera? ¿Cómo han ido cambiando a medida que cambiaba usted? ¿Cómo le llevarán esos cambios a modificar la relación que mantiene con ellas para que sea más positiva, para que haya en ella más amor y más comprensión? ¿Cómo van a facilitar esas personas más cambios?

Todos nos estamos realizando, nos queda camino por recorrer y estamos en distintos puntos de nuestro sendero espiritual, avanzando a distintas velocidades; pero deberíamos detenernos a diario para hacer que la mente creativa participe en los conceptos principales que pueden afectarnos como seres humanos que desean elevarse hacia el alma única.

Amor. Dicha. Paz. Dios.

La contemplación y la meditación no son sencillas, ya que, cuanto más penetremos en nosotros mismos, más intensamente sentiremos la comprensión y

mas intensamente sentiremos la comprensión, y profundizar implica abrirse paso por toda una serie de capas de defensas. Nos sentimos tan obligados a pensar y a analizar que los intentos de limpiar o vaciar la mente se dan de bruces con nuestra educación. El análisis es contrario a la contemplación y la meditación, por lo que debemos despojarnos de él al empezar a explorar. No basta con decirnos: «Voy a depurar la mente de todo menos del concepto de bondad afectuosa» o, yendo aún más allá, «voy a depurar la mente de todo pensamiento; no soy consciente de nada y soy consciente de todo a un tiempo», ya que, en ambos casos, descubriremos que el mundo exterior nos distrae. Puede que logremos pensar en la bondad afectuosa durante un rato, pero seguro que enseguida recordaremos un momento en el que no fuimos buenos, o en el que alguien no fue bueno con nosotros y, a partir de ahí, puede asaltarnos un pensamiento como: «¡Dios mío! Hoy es el cumpleaños de mi madre y no me he acordado de llamarla», o cualquier otra idea que nos haga volver a los asuntos del día a día. Y si intentamos poner la mente completamente en blanco es casi seguro que acabaremos llenándola de distracciones mundanas (un picor en la nariz, o una mosca que se haya metido en la habitación, o el recuerdo de que dentro de media hora empieza el episodio de Friends).

En este capítulo voy a tratar, sobre todo, la meditación, pero gran parte de lo expuesto puede aplicarse a ambas disciplinas.

La meditación acalla la cháchara que suele llenar la mente, y el silencio resultante nos permite observar sin juzgar, lograr un mayor distanciamiento y, con el tiempo, alcanzar un estado de conciencia superior.

Un sencillo ejercicio puede demostrar lo difícil que es mantener la mente despejada de pensamientos, sentimientos, listas de obligaciones, incomodidades físicas, preocupaciones diarias o problemas domésticos o laborales.

Tras leer este párrafo, cierre los ojos durante uno o dos minutos. (Le sugiero que se siente en su sillón preferido o sobre un cojín cómodo o en la cama. Póngase todo lo cómodo que pueda.) A continuación, respire hondo unas cuantas veces y al espirar expulse todas las preocupaciones y tensiones que lleva consigo en el cuerpo. Intente relajar la mente y no pensar en nada, ni siquiera en atardeceres preciosos ni en mares apacibles. El objetivo es serenar la parte izquierda del cerebro, la encargada de pensar y analizar. ¿Está listo? Empiece ya.

Seguramente, ha disfrutado de varios momentos de relajación y placer, pero, luego, puede que haya empezado a imaginarse lo ridículo que queda, sentado

con un libro abierto entre las manos y los ojos cerrados. Después está ese informe del trabajo: ¿logrará entregarlo a tiempo? ¿O se ha olvidado de comprar jerez para hacer la pierna de cordero que va a servirles a sus invitados esta noche? Da la impresión de que los desvelos del mundo actual se inmiscuyen constantemente en nuestra vida diaria, y en un entorno de aspecto artificial (una habitación con poca luz, en silencio, en soledad) es como si nos aporrearan. Bajo ese aluvión de tensiones, parece que el cuerpo físico esté más despierto, más alerta (la llamada «reacción de lucha o huida»), lo que desencadena toda una serie de reflejos psicológicos. Podemos sentir hasta miedo al creer que el silencio supone, en cierto modo, una amenaza. (Casi todos encendemos la radio o la televisión nada más llegar a casa, precisamente para evitar que nos asalten ideas o recuerdos.) ¿Cuánto tiempo lleva sentado sin moverse? ¿Cinco minutos? Parece un buen principio, se dice, aunque sabe que no es cierto. Quizá mañana consiga darse uno o dos minutos más, como si la meditación fuera algo que hubiera que soportar.

Quizá, se dice al día siguiente, en lugar de meditar va a contemplar. No empezará por sí mismo (sería demasiado arriesgado), sino que, como recomienda el doctor Weiss, se concentrará en la bondad afectuosa. Ha leído que la contemplación capta la atención de la

mente y le permitirá comprender más a fondo la bondad en la sesión de hoy, pues ése es su objetivo y, con el tiempo, le llevará a centrarse en usted mismo y en la vida que lo rodea. Y comprender nos lleva a la libertad, a la alegría, a la realización personal, a mantener mejores relaciones: a la felicidad.

Contemplar un pensamiento o un concepto es concentrarse en su significado y, como ya se ha señalado, resulta más sencillo que vaciar la mente y observar, que es la esencia de la meditación. Al concentrarse, surgirán distintos niveles de significado. Además, las asociaciones mentales con el objeto o concepto de contemplación le harán avanzar por nuevos caminos de revelación y comprensión. No pasa nada por pensar durante la contemplación, mientras no se pierda la concentración.

Muy bien: la bondad afectuosa. ¿Qué imágenes evoca ese término? Quizás a una persona (¿a su madre?, ¿a su abuela?) o alguna acción que realizó espontáneamente, o alguna otra de la que fue el receptor. O quizás una sensación, un calor que inunda su cuerpo y que hace brotar una lágrima de alegría. Una vez haya ubicado esa imagen o ese sentimiento, comprenderá la definición más general del término. La bondad afectuosa es un acto espiritual, y concentrarse en lo espiritual puede ser sumamente gratificante.

Todo su sistema de valores cambiará a mejor si se

todo su sistema de valores cambiara a mejor si se fundamenta sobre la bondad afectuosa. Observará que los miedos y las ansiedades se reducen o incluso desaparecen. Su proceso mental le llevará, creo yo, a pasar de una definición simple a comprender con mayor claridad su propia naturaleza espiritual. (¡Y es que en realidad a quien está contemplando es a sí mismo!) Con el tiempo, gracias a la conciencia de qué es esa esencia espiritual, se hará manifiesta una sensación de paz interior, de paciencia, de equilibrio y armonía en su vida diaria.

Los beneficios físicos también se acumulan. Con la disminución del miedo y la ansiedad y la llegada de la tranquilidad interior, el cuerpo se fortalece. El sistema inmunológico se revitaliza. He sido testigo de cómo remitían enfermedades crónicas en los cuerpos de pacientes cuyas mentes habían encontrado la calma. Hay quien ha observado cambios de energía cuando se alcanza la comprensión y se dan nuevas percepciones. Cuerpo y mente están conectados de una forma tan íntima que, al sanar uno, sana el otro.

En ocasiones, al concentrarse en un concepto, puede que descubra algo que difiera de lo que le hayan enseñado su educación o la historia. No es de extrañar, ya que a todos nos han inculcado los



sistemas de creencias y las escalas de valores de nuestras familias, nuestros profesores, nuestras culturas y nuestras religiones. Ver ahora las cosas de otra forma no le perjudicará. Tener una actitud receptiva es esencial. Si puede adaptarse mentalmente a distintas ideas y a nuevas posibilidades, el proceso de aprendizaje podrá proseguir.

Tal vez lo que le inculcaron de bebé o de niño no sea lo que está experimentando ahora. ¿Cómo podrá saberlo si su mente no está activa y consciente? ¿Cómo podrá despertar a una realidad más profunda y más valiosa si no permite que la mente funcione sin tapujos, sin emitir juicios hasta que usted mismo haya comprobado todas y cada una de las opciones? Intente no descartar o rechazar ideas ni pasar por alto lo que experimente sólo porque sea distinto de lo que le hayan hecho creer que es la verdad absoluta. Es posible que lo extraño sea cierto, que lo conocido resulte falso.

Cuando se dedique a la contemplación, tómese su tiempo. Por definición, se trata de un proceso que implica una concentración mental reposada; su mente debe reflexionar sobre cada respuesta que dé, y quizás añadir otra reflexión y otra respuesta a la primera, y luego otra, y otra. Puede que empiecen a aparecer en su conciencia recuerdos como estrellas en el cielo del anochecer. Es posible que experimente de manera

repentina nuevas percepciones clarificadoras con los efectos curativos que comportan.

Yo recomiendo contemplar las cosas de una en una, para asegurarse de que la experiencia tiene la profundidad y la duración necesarias. Incluso en ese caso es poco probable que una única sesión le permita llegar hasta el núcleo del objeto o el concepto que haya decidido contemplar. Puede y debe regresar a él hasta dominarlo, hasta comprenderlo a fondo, hasta ser consciente de los cambios que haya producido en su interior. Entonces se quedará atónito y encantado ante la belleza y la fuerza de sus nuevas percepciones, liberadas por los efectos curativos de su comprensión.

Cuando crea que ha llegado hasta el núcleo, no detenga la contemplación. Empiece otra sobre el mismo concepto al día siguiente. Cierre los ojos y haga varias respiraciones relajantes. Imagínese que puede espirar todas las tensiones y las preocupaciones de su cuerpo e inspirar energía pura y curativa. Relaje los músculos y deje que el núcleo del concepto o el objeto reaparezca en su conciencia. Durante aproximadamente diez minutos, considere todos los niveles de significado que tenga para usted; la bondad afectuosa es un concepto espiritual profundo, pero también existe profundidad en la belleza de una mariposa. ¿Qué repercusiones tiene eso? ¿Cómo variará su vida con nuevas percepciones? ¿Y sus

relaciones personales? ¿Y sus valores morales? Tómese su tiempo. No hay prisa y no tiene que aprobar ningún examen al final. Recréese en las revelaciones y las instrucciones. Repítase que va a recordar todo lo que está experimentando.

Si se distrae y pierde la concentración, no se haga reproches. Es normal que los pensamientos se dispersen; basta con regresar tranquilamente al tema que le ocupa. Cuando haya practicado un poco se dará cuenta de que, aunque se distraiga, seguirá vinculado al pensamiento original; es lo que, en psiquiatría, denominamos «asociación libre». Cuanto más practique, más fácil le resultará mantener la concentración y más profunda e intensa será su comprensión. Así pues, deje que las frustraciones se alejen flotando, pero no se obligue a sentarse y contemplar si el mundo exterior está demasiado presente en su cabeza. Vuelva a intentarlo al día siguiente. El placer es un componente vital de la contemplación y la meditación. La meta es liberarse, no encadenarse al proceso.

Cuando haya terminado, haya abierto los ojos y su mente haya regresado a la conciencia del día a día, quizá desee tomar nota de la experiencia en un diario o grabarla en una cinta. Es una forma de hacer que cuajen las ideas y de preparar la memoria para nuevas percepciones en el futuro.

percepciones en el futuro.

A mucha gente le resulta fascinante regresar al concepto pasadas unas semanas o incluso meses desde que lo «dominó» y comparar ese viaje con el anterior. En ese aspecto no existen reglas. Confíe en su sabiduría intuitiva. Como aseguró el místico cristiano Teilhard de Chardin: «No es usted un ser humano que vive una experiencia espiritual, sino un ser espiritual que vive una experiencia humana.» Todo tiene su sentido y, cuando lo encuentre, descubrirá la pureza de espíritu.

Si bien la contemplación es muy gratificante, la meditación sigue siendo el sistema más indicado para profundizar en el terreno espiritual tanto como sea humanamente posible, ya que, en este caso, no nos ceñimos a un único concepto ni nos limita la concentración. Al contrario, se trata de decirles a la mente, al cuerpo y al alma: «Sois libres de ir adonde queráis en vuestra búsqueda de la progresión espiritual. Nos os coartan ni el tiempo ni el lugar, podéis viajar al pasado o al futuro, a tierras conocidas o desconocidas, a lugares tan pequeños como el corazón humano o tan vastos como el universo.»

Créame cuando le digo que no existe viaje más estimulante.

He escrito un libro dedicado de forma íntegra a la meditación\* y, sin embargo, no he alcanzado ni mucho menos la sabiduría y la paz espiritual que describen los yoguis y los monjes de Asia que han consagrado toda la vida a ella. Para usted y para mí, el objetivo no es alcanzar la «perfección» meditativa, sino obtener el máximo provecho posible, utilizar esta práctica como uno de los muchos instrumentos de nuestra evolución, que nos señalan el camino de la espiritualidad y nos ayudan terapéuticamente.

Antes de conocer a Catherine, mi preparación médica había seguido las vías ortodoxas, y mi formación psiquiátrica era tradicional y se ceñía a las normas establecidas, pero, tras mi experiencia con ella, empecé a explorar terapias alternativas: fue durante esta búsqueda cuando descubrí el valor de la meditación.

Al igual que la hipnosis, que utilizo como instrumento para inducir las regresiones de los pacientes a vidas anteriores, la meditación desarrolla la capacidad de abrir la mente a las influencias más profundas y ocultas de nuestros cuerpos y mentes, vengan de vidas pasadas, futuras o presentes. Paradójicamente, al no pensar en «nada» (es decir, al vaciar la mente) somos libres para recordar. La memoria de las vidas pasadas, presentes y futuras nos

ayuda a dar con el origen de nuestros traumas, que, una vez se nos revela, nos permite reconocer que nuestros miedos proceden de otro lugar y ya no suponen una amenaza. Yo mismo he recuperado recuerdos de vidas previas mediante una meditación profunda y, de ese modo, he obtenido nuevas percepciones sobre mi conducta, mis defensas y mis miedos. No sabría tanto de mí mismo (y eso que aún me queda mucho por descubrir) si no hubiera practicado la meditación.

También podemos aprovechar la meditación para resolver conflictos personales y relaciones difíciles, o para aliviar el sufrimiento, pero, en el fondo, para todos nosotros, el fin principal de la meditación es alcanzar el equilibrio y la paz interiores mediante la espiritualidad.

Los monjes son capaces de meditar durante horas y horas. Usted debería empezar con veinte minutos. Siéntese cómodamente, o tumbese si quiere, aunque corre el riesgo de dormirse. Cierre los ojos, respire lenta, regular y profundamente, ubique cualquier zona de tensión física que tenga (en mi caso, el cuello y los hombros) y envíele un mensaje al cuerpo: «Todo va bien, todo está tranquilo. Relájate.»

Deje que los pensamientos dispersos y las

preocupaciones diarias salgan flotando tranquilamente de la mente; impida el paso a las voces estridentes del trabajo, la familia, las obligaciones y las responsabilidades que suelen abalanzarse sobre usted, una a una, en caso de que sea necesario. Observe mentalmente cómo se desvanecen. Viva el momento (este momento único y precioso de gracia, luz y libertad) rindiéndose a él.

Al ser el presente el único lugar en el que uno puede encontrar la felicidad, la alegría, la paz y la libertad, la práctica psicoespiritual hace hincapié en la conciencia del momento actual, como acabo de indicar. La mente humana es una obra maestra de la creación; si le damos el timón puede transportarnos a las cumbres de la dicha. Debemos tener conciencia de los pensamientos, las emociones, los sentimientos y las percepciones que nos ocupan ahora y únicamente ahora. Al eliminar la distracción del pasado inmediato y las preocupaciones por el futuro, el acto de la meditación abre la puerta a la paz y la salud interiores.

Con el paso de la conciencia diaria a la conciencia reforzada del momento presente (y sólo de este momento, de este preciso instante) y, por tanto, a los valores espirituales que elevan nuestras almas, la meditación nos otorga la libertad de ir adonde queramos. Por el camino, podremos apreciar con claridad los traumas del presente, una vida pasada o

claridad los dramas del presente, una vida pasada o futura, una negación inconsciente de la naturaleza de nuestros problemas: ése es el valor terapéutico de la meditación, lo que era inconsciente entra en la conciencia. También es posible que el proceso se limite a iluminar la realidad de la belleza del momento y todas las maravillas que contiene. Eso es lo que se llama «nueva percepción», y así alcanzamos la realidad última.

He aquí un ejemplo de este tipo de conciencia.

Un buen día, una paciente a la que estaba enseñando a meditar, Linda, fue a verme muy alterada.

—¡Acabo de ver un árbol precioso! —exclamó.

—¿Dónde? —quise saber, intrigado.

—¿Cómo que dónde? Delante de mi casa.

La meditación le había abierto los ojos a la belleza que siempre había estado a su alcance, pero que se negaba a ver. Linda era maestra y, por lo general, iba con prisas porque llegaba tarde a clase, pero, gracias a la meditación, había aprendido a bajar el ritmo.

El director del Instituto Omega de Rhinebeck, en el estado de Nueva York, Stephan Rechtschaffen, cuenta la historia del día en que estaba en su despacho tratando un tema profesional con un compañero de trabajo. Era primavera y había muy buen día, y desde



trabajo. Era primavera y hacía muy buen día, y desde la ventana vio a un invitado del instituto, el monje budista vietnamita Thich Nhat Hahn, que paseaba por el césped:

«A cada paso, entraba en comunión con el suelo. Estaba totalmente presente, inmerso sólo en el acto de andar. Casi llegué a sentir cómo disfrutaba de cada momento, a sentir cómo la hierba tocaba la suela, a sentir la forma en que su cuerpo parecía formar parte de cada movimiento.»\*

Thich Nhat Hahn vivía en el instante, algo que también había aprendido a hacer Linda. El propio monje escribe lo siguiente:

«En nosotros existe un río de sentimiento en el que cada gota de agua es un sentimiento diferente y en el que cada sentimiento necesita de todos los demás para existir. Para observarlo, basta con sentarnos a la orilla del río e identificar cada sentimiento a medida que sale a la superficie, avanza con la corriente y desaparece.»\*\*

Cuando meditamos, nos sentamos en esa orilla.

En el libro *Meditation: Achieving Inner Peace and Tranquility in Your Life*, comparto con los lectores un mensaje que recibí mientras meditaba y que podría parecerse a alguno que le haya llegado a usted:

«Con el amor y la comprensión llega la perspectiva de la paciencia infinita. ¿Qué prisa tienes si, en el fondo, el tiempo no existe, por mucho que a ti te lo parezca? Cuando no experimentas el presente, cuando te dejas absorber por el pasado o preocupar por el futuro, te provocas mucho pesar y mucho sufrimiento. El tiempo también es una ilusión. Incluso en el mundo tridimensional, el futuro es solamente un sistema de probabilidades. Así pues, ¿por qué preocuparse tanto?

»El pasado debe recordarse y luego olvidarse. No te aferres a él. Eso debe aplicarse a los traumas de la infancia y de vidas anteriores, pero también a las actitudes, las ideas falsas y los sistemas de creencias que te han inculcado a la fuerza, y a todos los pensamientos caducos o, mejor aún, a todos los pensamientos. ¿Cómo vas a ver claramente y sin prejuicios con todos esos pensamientos en la cabeza? ¿Y si tienes que aprender algo nuevo desde una perspectiva inédita?

»Deja de pensar. Te conviene más utilizar la sabiduría intuitiva para volver a experimentar el amor. Medita. Verás que todo está interconectado. Verás tu verdadero yo. Verás a Dios.

»La meditación y la visualización te ayudarán a dejar de pensar tanto y a iniciar el trayecto de retorno. Se producirá la curación. Empezarás a utilizar la mente que tienes desaprovechada. Verás. Comprenderás. Y

Llegarás a ser sabio. Entonces habrá paz.»

Lo único que añadiría ahora es lo que he aprendido desde que escribí ese pasaje: no sólo emprenderá el viaje hacia el pasado, sino también el camino hacia el futuro.

La meditación puede ayudarnos a explotar los poderes curativos que llevamos dentro, y no se trata únicamente de curación psíquica, sino también física. Los médicos van reconociendo cada vez más que podemos combatir enfermedades, incluso las muy graves, con un medicamento recién descubierto: los poderes curativos que esconde nuestra naturaleza espiritual. (Recién descubierto en Occidente, claro; los médicos orientales hace siglos que lo conocen.) Quizá se trate de una auténtica medicina holística en la que activamos la totalidad del organismo: la mente y el espíritu, además del cuerpo.

En la actualidad, ya hay multitud de pruebas. En *Head First: The Biology of Hope and the Healing Power of the Human Spirit* (Dutton, 1989), Norman Cousins detalla cómo las emociones afectan al sistema inmunológico; un equipo de investigadores de Harvard ha descubierto que la meditación puede prolongar la

vida en los ancianos, y un grupo de médicos ingleses ha averiguado que la dieta, el ejercicio y la práctica de técnicas de reducción del estrés, de entre las cuales la meditación es una de las más importantes, pueden llegar a invertir el curso de una coronariopatía, algo que la dieta y el ejercicio no pueden lograr por sí solos.

El poder de la oración en la curación también está documentado; no sólo tienen su efecto los rezos de uno mismo y los de familiares y amigos, sino también los de desconocidos. En 1982, por ejemplo, se eligió al azar a trescientos noventa y tres pacientes de la Unidad de Cuidados Coronarios del Hospital General de San Francisco que quedaron divididos en dos grupos: uno recibiría oraciones de intercesión y el otro, no. Ni los pacientes, ni los médicos, ni las enfermeras sabían de cuál de los dos se trataba. Los enfermos que fueron objeto de plegaria tuvieron menos necesidad de reanimación cardiopulmonar, ventilación mecánica, diuréticos y antibióticos, y mostraron menos casos de edema pulmonar e incluso de fallecimiento. En un estudio llevado a cabo por la Universidad de Duke y el Centro Médico para Veteranos de Guerra de Durham, los pacientes cardíacos por los que rezaban siete grupos religiosos distintos de diversos puntos del planeta tuvieron mejores resultados que los que únicamente recibieron

mejores resultados que los que únicamente recibieron el tratamiento médico tradicional; un estudio realizado con pacientes con sida en fase avanzada concluyó que, cuando alguien rezaba por ellos desde lejos, sin que los enfermos lo supieran, experimentaban menos patologías relacionadas con el sida y de menor gravedad, menos hospitalizaciones y, en todo caso, durante períodos más cortos, y menos depresiones.

Yo enseño a mis pacientes técnicas de meditación que pueden ayudar a superar el insomnio, a perder peso, a dejar de fumar, a reducir el estrés, a combatir infecciones y enfermedades crónicas y a reducir la tensión arterial. Esas técnicas funcionan porque, sin duda, las energías mentales y físicas influyen en la química y la física del cuerpo; la meditación habitual es un instrumento inestimable de cara a la recuperación y el mantenimiento de la salud.

La meditación puede plantear nuevas posibilidades de experiencias espirituales, ya que el subconsciente es una de las puertas de acceso a la dimensión eterna. Nunca está abierta de par en par y no hay señalización que nos indique hacia dónde lleva el camino. Tampoco existe ninguna palabra mágica ni ninguna clave que la abra; hay que pasar por un proceso interior consistente en transformar y dejarse transformar. Dicho de otra forma, la mente es un pasaje y a través

Dicho de otra forma, la mente es un pasaje y, a través de la meditación, podemos tener en las manos, con el tiempo, un mapa que nos permita encontrar el sendero que conduce a estados más profundos y trascendentes.

Puede llevarle a una conciencia intensificada de su esencia espiritual y a un profundo estado de éxtasis, de ligereza, de satisfacción y de bienestar que aparece cuando entramos en contacto con nuestra dimensión más profunda. La meditación permite que se extienda por todo el ser una sensación de dicha al contemplar un concepto o un objeto que da placer. Puede trasladarle a una vida pasada o a una futura, en todo caso las lecciones que deba aprender le quedarán claras en su momento.

Cuando llegue a esa conciencia, descubrirá en su interior la compasión y el cariño, por los que no esperará nada a cambio. Se sentirá en unidad con la totalidad de las personas y los seres del mundo, con la naturaleza, con el cielo y con el mar, con todo lo que existe. Durante el tiempo que dure ese estado alterado, que puede variar, experimentará un tremendo «subidón», una sensación única para cada individuo y, al mismo tiempo, común a las almas que han avanzado en su viaje evolutivo. Algunos de mis pacientes me han contado que, durante la meditación, se separan del cuerpo físico, flotan por encima de sí

mismos y se observan desde otra esfera; es la misma experiencia extracorporal que describen quienes han regresado del umbral de la muerte. En su caso particular, puede que viva esa misma experiencia o quizás aventuras que aún no ha contado nadie. Una cosa es segura: habrá descubierto su yo más poderoso y esencial.

## DAVID: LA ESPIRITUALIDAD

Cuando era niño, acudía a la sinagoga con mi padre los sábados por la mañana y veía cómo los ancianos se balanceaban y se mecían (lo que se conoce como *daven*) al recitar sus oraciones, que eran siempre las mismas, según me contaba mi padre, repetidas una y otra vez a lo largo de todo el día, por la mañana, al atardecer y por la noche. Yo no comprendía el idioma de aquellas plegarias, el hebreo, y, lo que es más importante, no alcanzaba a entender para qué servían. «No tiene sentido —recuerdo que pensaba—. Las palabras no pueden conservar su significado tras tantísimos años y, a estas alturas, tanto balanceo y tanta reverencia sólo pueden servir como ejercicio físico.»

Después de conocer a Catherine, lo comprendí. Aquellos hombres se adentraban en un estado alterado, lo mismo que hago yo con mis pacientes al hipnotizarlos. Lo que importaba no era lo que decían las palabras en sí, sino el ritual. Los ancianos



establecían una conexión con Dios, y el ritual (como todos los rituales religiosos, con independencia del credo) les permitía alcanzar una mayor espiritualidad. Da igual que recemos al Dios judío, al cristiano o al del islam, el objeto es el mismo: acercarnos al ser espiritual supremo y, con ello, a la espiritualidad en sí en su estado más puro.

Para mí, ser espiritual quiere decir ser más compasivo, afectuoso y bueno. Quiere decir tender la mano a la gente con cariño, sin esperar nada a cambio. Quiere decir reconocer algo mayor que uno mismo, una fuerza que existe en una esfera desconocida que tenemos que luchar por descubrir. Quiere decir comprender que hay lecciones superiores que debemos aprender y darnos cuenta de que, una vez aprendidas, nos esperarán otras aún superiores. La capacidad de ser espiritual reside en el interior de todos nosotros y tenemos que sacar provecho de ella.

He visto a personas religiosas cometer actos violentos o incitar a otras a cometer actos bélicos. «Mata —dicen— porque aquéllos a quienes atacas no comparten nuestras creencias y, por lo tanto, son nuestros enemigos.» Esa gente no ha aprendido la lección de que sólo hay un universo, un alma. Para mí, su actitud es totalmente antiespiritual, me da igual qué religión la defienda. Ésa sería, de hecho, la diferencia entre religión y espiritualidad. Nadie necesita la

religión para ser espiritual; se puede ser ateo y, no obstante, comportarse con cariño y compasión. Una persona puede trabajar de voluntario, por ejemplo, no porque se lo ordene Dios, sino porque, al hacerlo, se siente bien y porque considera que así deberían tratarse los seres humanos entre ellos, que así es cómo deberíamos progresar hacia el nivel superior.

Según mi concepción, Dios es una energía de amor y sabiduría que reside en todas y cada una de las células de nuestros cuerpos. No me lo imagino como un señor barbudo sentado en una nube emitiendo juicios. (En términos psicoanalíticos, se diría que eso es una proyección, el antropomorfismo de Dios.) La pregunta más importante en el tema de la espiritualidad no es «¿a qué Dios adora usted?», sino «¿es fiel a su alma?», «¿lleva una vida espiritual?», «¿es una persona buena aquí en la Tierra, que disfruta de su existencia, que no provoca daño, que hace el bien a los demás?».

Ésa es la esencia de la vida, algo fundamental en nuestro camino hacia cimas superiores, y no parece tan complicado. Sin embargo, muchos aún no hemos aprendido bien esas lecciones de espiritualidad. Somos egoístas, materialistas, personas carentes de empatía y compasión. El impulso de hacer el bien cede ante el deseo de estar cómodos físicamente. Y, cuando la bondad y el egoísmo luchan en nuestro interior, nos

bondad y el egoísmo luchan en nuestro interior, nos sentimos confundidos e infelices.

Eso fue lo que le sucedió a David, como se verá a continuación.

Procedía de una familia de rancio abolengo, una antigua familia de Nueva Inglaterra, y había viajado desde Boston para verme porque había oído hablar de mi trabajo y uno de mis discos compactos de regresión le había servido de ayuda para relajarse, aunque no había llegado a recordar ninguna vida previa. Por otro lado, había probado la psicoterapia convencional y no le había servido de gran cosa.

—Me he organizado para quedarme una semana —me contó—. ¿Podemos lograr algo en ese tiempo?

—Podemos intentarlo —repliqué, mientras observaba el corte impecable de sus pantalones y el caballo de polo bordado como insignia en su camisa—. Puedo darle hora para tres sesiones, pero no podemos hacer nada hasta que me cuente qué le ha traído hasta aquí.

Me sorprendió que la pregunta le resultara desconcertante.

—A decir verdad, no estoy seguro —respondió por fin—. Soy... Soy infeliz.

—¿En su vida profesional? ¿En la privada?

En la de... En la de...

—En las dos... En ninguna.

—¿Perdón?

—No sé, quiero decir que no debería ser infeliz.

—La felicidad no es cosa de deber o no deber. Es un estado de ánimo.

—Sí, claro. Lo que pasa es que cuando pienso en mi vida, que es mucho más a menudo de lo que me gustaría, no veo ni una sola cosa que pueda hacerme infeliz.

—¿A qué se dedica?

—Soy abogado. Trabajo en el despacho de mi padre y me va bien. Me hicieron socio en sólo dos años y, si me permite que lo diga yo mismo, no fue por nepotismo.

Aun así, trabajar para los padres suele provocar fricciones.

—¿Le resulta incómodo tener que responder ante su padre?

—En absoluto —contestó categóricamente, subrayando su negativa con una palmadita—. Mi padre me ha dejado que haga mi vida. Me ha educado para que sea independiente, lo mismo que mi madre. Nunca cuestiona mis decisiones y casi nunca nos relacionamos en el trabajo. Yo diría que paso más tiempo con él fuera del despacho que dentro.

Cuando los psiquiatras empezamos a buscar la raíz del problema de un paciente, por lo general solemos

fijarnos primero en su familia. ¿Había en juego alguna dinámica inconsciente que David no reconocía?

Seguí sondeándole.

—¿Su madre está viva?

—Vivita y coleando, sí. —Se sonrió—. Es miembro de la junta directiva de la ópera, del ballet y del Museo de Bellas Artes. Y organiza unas fiestas divinas.

Anticipándose a mi pregunta, David levantó la mano.

—Sí —prosiguió—, me dedicó mucho tiempo de niño. Igual que a mis hermanos, que son un chico y una chica. Tenemos una relación estupenda.

—Ha dicho que ve bastante a su padre fuera del despacho.

—Y también a mi madre, claro. Su matrimonio conserva la solidez de hace cuarenta años.

—¿Con qué frecuencia?

—No sé, una vez a la semana. O, más bien, tres veces al mes.

—¿Está usted casado?

Otra palmadita.

—Pues sí. Y bien. Con la maravillosa Leslie.

No me quedó claro si hablaba con ironía.

—¿También es abogada?

—No, pero tiene una profesión vinculada a la mía: es actriz. La conocí en el segundo año del posgrado de Derecho, en Harvard. Fui a una representación de

Cuento de invierno en el teatro de Brattle Street y me quedé pasmado con su Perdita, hasta tal punto que me presenté en el camerino y le pedí que saliera conmigo. Tuve la inmensa fortuna de que accedió, lo mismo que cuando hace cinco años le pedí que se casara conmigo.

—¿A sus padres les pareció bien?

—¿«Hijo de ilustre familia de Boston desposa a una humilde actriz»? No sé qué opinarían en un principio (ya le he dicho que me dejan que decida por mí mismo), pero, ahora, la adoran.

—¿Y tienen hijos?

—No. Pero dentro de cinco meses ya no podré decir lo mismo. Según la amniocentesis, será niño. Voilà! ¡El linaje ya tiene heredero! ¡El apellido perdurará!

Todo eso me lo contó satisfecho, casi divertido, pero, de repente, se inclinó hacia delante y su gesto se ensombreció.

—Doctor Weiss, ése es precisamente el problema. Quiero a mis padres, tuve una infancia maravillosa, mi mujer es fantástica, tengo buena educación, comida, ropa y un techo. Disponemos de dinero para evitar cualquier desastre o para ir a cualquier rincón del planeta al que queramos ir. Soy, en pocas palabras, un hombre sin una sola preocupación en la vida. Y, sin embargo, cuando pienso en eso, y sabiendo que es verdad, veo un problema fundamental: el hombre que

verdado, veo un problema fundamental. El nombre que acabo de describirle no es el que vive en mi piel.

Esa última afirmación fue acompañada de un sollozo y de una mirada de angustia tan intensa que, de verdad, me dio la impresión de estar ante otro hombre.

—¿Puede darme algún dato más concreto? —le pedí.

Se recuperó con cierto esfuerzo.

—Ojalá. Cuando intento explicar con palabras cómo me siento, parezco un niño mimado. Las mezquinas quejas de un narcisista...

—Me da igual lo que parezca. Y, evidentemente, sus quejas no son mezquinas. Está sufriendo.

Me miró con agradecimiento y respiró hondo.

—Muy bien. Allá voy. No sé por qué me han puesto en esta tierra. Me siento como si estuviera patinando sobre un lago helado que es, en realidad, la vida y, bajo mis pies, el agua tiene cien metros de profundidad. Sé que me conviene darme un baño, que me iría bien la experiencia, pero no logro resquebrajar el hielo. Mi sitio en el mundo me resulta confuso. Sí, disfruto trabajando para mi padre, pero ésa es sólo una definición de mí: el hijo de mi padre. Y yo soy algo más. También soy algo más que otra definición: buen esposo a punto de convertirse en buen padre. ¡Joder! —exclamó, y las palabras resonaron con un

volumen inesperado en mi consulta—, si es que soy invisible. La vida pasa de largo por mi lado sin darse cuenta de mi presencia, coño.

Me di cuenta de que su necesidad de obtener respuestas era muy profunda. Más que caprichosas, sus quejas eran existenciales, la llamada a una definición que no había logrado encontrar por sí solo.

Quizá no había sabido dónde buscar.

David me contó que al utilizar mis CD en casa, por lo general, se relajaba tanto que se dormía. Eso no tiene nada de malo; simplemente quiere decir que la persona ha profundizado demasiado. Una vez en mi consulta, sin embargo, esa «práctica» previa facilitó la inducción hipnótica. A los pocos minutos, ya había entrado en un profundo trance.

—Estoy en el siglo xii —anunció pausadamente, como si intentara escudriñar su vida desde fuera—. Soy monja, la hermana Eugenie, y trabajo en un hospital, a las afueras de París. —De repente se estremeció—. Es un lugar horroroso, frío y oscuro, y mi vida es muy sacrificada. En la sala en la que trabajo están todas las camas llenas, y sé que fuera hay más gente que espera a que se muera alguien para ocupar su lugar. Los enfermos tienen el cuerpo cubierto de ampollas, ampollas llenas de líquido. El olor es



asqueroso. A pesar del frío, esta pobre gente tiene mucha fiebre. Sudan y gruñen. Tener que contemplar su tormento es algo terrible.

»No me molesta trabajar aquí. Uno de los pacientes es una niña de once años, una huerfanita. Tiene la mirada encendida por la fiebre y los labios resecos, el rostro arrugado como el de un mono. Las dos sabemos que se va a morir, que no puedo hacer nada por ella. Sin embargo, está animada, consigue hacer bromas, y los demás pacientes están encantados con ella. La quiero más que a nadie, y le llevo agua y le limpio la frente (algo que hago con todo el mundo) con una ternura especial.

»El día de su muerte levanta la mirada y me dice: "Llegaste a mi vida y me trajiste la paz. Me has hecho feliz." ¡Feliz! ¿No es increíble? Esa pobre niña, agonizante, asegura que es feliz gracias a mí. No sé muy bien por qué, pero intensifico mis esfuerzos con los demás enfermos, quizá con la esperanza de ofrecerles también la misma felicidad o, al menos, cierta paz. ¡Y funciona! Sé que mi presencia les alivia y se forman vínculos entre nosotros, vínculos espirituales, aunque ninguno es tan fuerte como el que nos unía a la huerfanita y a mí.

El rostro de David reflejaba su paz interior mientras hablaba con voz turbada y apacible a la vez, como si acabara de darse cuenta de la existencia de los

milagros.

—Con el tiempo, yo también caí víctima de la enfermedad. El dolor era insoportable, pero, aunque mi cuerpo sufría, mi mente y mi alma estaban llenas de gozo. Sabía que había llevado una existencia útil, y que eso era lo que Dios tenía pensado para mí.

»Al morir, mi alma asciende flotando hacia el Dios que me ha sustentado. Me envuelve una luz dorada y me siento renovada en su gracia. Aparecen unos seres angelicales para acompañarme, y me reciben con aplausos y canciones celestiales. En la Tierra arriesgué mi propia vida para ayudar a los demás sin pensar en absoluto en un beneficio material. Ésta es mi recompensa, más valiosa que un tesoro real, más preciosa que las esmeraldas.

»Me ofrecen conocimiento y, a cambio, yo les entrego un amor infinito. Gracias a ellos, comprendo que ayudar a los demás es el bien supremo, e imagínese mi alegría cuando me dicen que lo he alcanzado. No importa la longitud de la vida. El número de días y años que se pasan en la Tierra resulta insignificante. Lo que cuenta es la calidad de esos días y de esos años, una calidad que se mide en actos de amor y en la sabiduría alcanzada. "Hay gente que hace el bien con más intensidad en un día que otros en cien años": ése es su mensaje. "Toda alma, toda persona es preciosa. Cada persona a la que

«toda persona es preciosa. Cada persona a la que ayudas, cada vida a la que contribuyes o que salvas es infinitamente valiosa.»

»Todas las almas a las que cuidé en el hospital, pertenecientes a aquellos cuyos cuerpos perecieron antes que el mío, me envían su bendición y su amor, lo que acrecienta mi gozo.

David se detuvo unos instantes.

—Un ser de una belleza increíble se diferencia del coro de ángeles —prosiguió—. Parece hecho de luz, aunque tiene una forma humana clara, y lleva una toga morada y zapatos dorados. Su voz (resulta indistinguible si es de hombre o de mujer) emana la autoridad de una gran sabiduría.

Cuando lo hice regresar al presente, seguía fascinado por aquella visión, aún presa del asombro y el descubrimiento.

—Vamos a llamar a ese ser «la fuente» —propuso—, porque era evidente que las lecciones que me enseñaron los ángeles se las había enseñado él. «Cuando necesites ayuda, puedes invocarla mediante la meditación y la oración siempre que sea necesario, en cualquier encarnación», me indicó la fuente directamente. «Un corazón sincero y lleno de amor que busque el bien supremo sin motivaciones egoístas, sin sombra alguna de pensamientos negativos o dañinos, puede invocar una energía potente y

manifiesta para conseguir sus objetivos. Tenemos derecho a ellos como entidades espirituales. Es una esencia de nuestra espiritualidad. Es la invocación de la gracia.»

David agitó la cabeza de lado a lado, asombrado.

—En la vida he tenido ideas así —confesó—. No soy religioso, no creo en Dios, no sé de qué parte de mí habrá salido la fuente, no tengo ni idea. La idea de haber sido monja en una vida anterior me resulta ridícula.

—Es una vida de su pasado —afirmé—. Y, desde luego, fue importante, ya que llegó hasta ella enseguida y el recuerdo fue muy gráfico.

—No puede haber sido una fantasía —aceptó—. Se aleja demasiado de cualquier cosa que haya imaginado jamás.

—Entonces, ¿cree que es real?

Levantó una mano.

—¡Alto, alto! Yo no diría tanto. Pero una cosa sí que tengo clara, doctor Weiss: ha sido la experiencia más conmovedora y más maravillosa que recuerdo.

—Quizás Eugenie es la persona que vive en su piel —aventuré—, quizás es el David que busca.

Reflexionó durante unos instantes.

—Tendremos que averiguarlo, ¿verdad? —Se levantó, pues la sesión había terminado y, acto seguido, dio una palmada—. ¿Y ahora qué toca?

Cuando regresó, al cabo de dos días, me contó que no había podido quitarse de la cabeza aquella vida anterior desde el momento en que había salido de mi consulta. Le parecía que había vivido una especie de epifanía. Sentía mucha curiosidad por lo que «tocaba» a continuación y prácticamente se tiró sobre el sillón.

A los pocos minutos, ya había viajado unos ciento cuarenta años hacia el pasado, hasta la guerra de secesión estadounidense. Esta vez se quedó fuera de la visión, aunque la percibió con claridad. Era un joven del bando de la Unión, un soldado de infantería que pasaba los días, o bien marchando, o bien luchando.

—Mi vida es una batalla tras otra —aseguró—. Y esto va de mal en peor. Me da miedo hacer amigos, porque estoy seguro de que van a caer muertos o heridos, eso es lo que le pasa a todo el mundo: o acabas mutilado o muerto. Los hombres contra los que luchamos no son enemigos nuestros, sino hermanos. El único motivo por el que les disparamos es evitar que disparen ellos primero. Trato de salvar a todos los compañeros que puedo, les ayudo a ponerse a cubierto o les doy comida o agua. Hago lo mismo por nuestros enemigos, siempre que puedo. —Bajó los ojos, como si intentara no ver algo—. Es todo tan inútil y tan triste. Resulta imposible decidir qué es

...man, y con ellos recobraría impetores decaer que la victoria y qué derrota. Los hermanos se matan entre ellos una y mil veces. ¿Y por qué? ¿Por un acre? ¿Por un riachuelo? ¿Por una idea?

De repente, se quedó entristecido y envejecido.

—Yo tampoco sobreviví a la guerra —prosiguió—. Acabé mandándolo todo a hacer gárgaras y me dejé matar: salí de detrás de un árbol y me metí en el campo de batalla. No tenía fuerzas para luchar ni estómago para seguir matando. Fue una especie de suicidio asistido. —Suspiró con resignación—. Las guerras, las epidemias, los terremotos, todos los desastres de la naturaleza o del hombre... Son calamidades que acaban con las vidas de cientos o cientos de miles de personas, el coste es incalculable. —Su tono se tornó confidencial—. Algunas, que parecen inevitables, en realidad no lo son. Pueden mitigarlas nuestra propia conciencia y nuestros pensamientos e intenciones colectivos. Para eludir las demás, que parecen evitables, sólo hay que tener la voluntad de conseguirlo.

Estaba hablando de salvar vidas previniendo la violencia, pero ¿quería decir que los desastres naturales podían evitarse gracias a la voluntad humana? No me quedó claro, y David tampoco lo sabía a ciencia cierta al regresar al presente. Quizá futuras regresiones le ayudarían a explicarlo.

Antes de que pudiera lección, David volvió a

Antes de que acabara la sesión, David vislumbró algunas escenas de una vida anterior transcurrida en China hace muchos siglos, aunque no logró precisar el año. Nada más llegar a esa existencia, empezó a tener convulsiones y le pregunté si quería regresar.

—No —replicó de inmediato—. No tengo miedo, ni estoy enfermo. Además, sólo estoy mirando. Soy un chaval de once años. Me tiembla el cuerpo porque está tambaleándose todo. Es un terremoto. Mi familia es rica y ha construido la casa más resistente posible, pero no puede soportar la fuerza de la naturaleza. Las paredes se desmoronan. Oigo los gritos de mis padres, de mis dos hermanos. Desesperado, corro a ayudarles, pero ya es demasiado tarde. Mi hermana pequeña apenas sigue con vida, y la abrazo hasta que le llega el momento de la muerte. Voy a toda prisa hasta otra habitación. No sirve de nada. Se derrumban del todo las paredes y muero con ellos.

Al poco tiempo de entrar en esa vida, David la abandonó. Sólo había ido a buscar las lecciones que le ofrecía.

—Mi vida fue corta y feliz —comentó tras regresar una vez más al presente—. Los edificios eran endebles, no podían aguantar los temblores de tierra. En aquella época, la devastación no podía haberse evitado, el nivel de conocimiento o conciencia no era el suficiente, pero ahora tenemos los conocimientos necesarios y la

gente sigue muriendo. Me saca de quicio. Seguimos construyendo estructuras endebles en zonas peligrosas, con poca previsión urbanística. Y no hablo sólo del Tercer Mundo, isino también de Estados Unidos! No nos detiene la falta de dinero, sino la falta de valor otorgado a la vida humana. Preferimos sacrificar personas que gastar el dinero del que disponemos. Unas sencillas medidas de seguridad podrían evitar el dolor, el sufrimiento, e incluso la muerte. Todas las vidas son importantes, muy especiales, y sin embargo las sacrificamos a miles, generalmente por avaricia. —Otro suspiro—. ¿Cuándo aprenderemos?

No tenía respuesta, aunque hacía años que yo también le daba vueltas a lo mismo. Quizá cuando todos hayamos alcanzado el nivel de David. Quizá cuando nos demos cuenta de que el fallecimiento de una persona forma parte de nuestro propio proceso de expiración. Todas las vidas y todas las almas están interconectadas.

Cuando David regresó el día de su última sesión, visitamos otras dos vidas pasadas. De nuevo, se manifestó el tema de sus anteriores regresiones y, por fin, pudo expresarlo con palabras: la ayuda a los demás encierra un valor supremo, porque cada vida,



cada manifestación física del trayecto del alma, es absolutamente preciosa.

En la primera vida pasada de aquel día, David era médico del Imperio Romano durante lo que le pareció un brote de peste. Se vio vendando las piernas de sus pacientes no por las heridas que pudieran tener, sino porque así les protegía de las pulgas, que, según dedujo, procedían de las ratas infectadas que transmitían la horrenda enfermedad a los seres humanos. Advirtió a todo el mundo que había que alejarse de cualquier rata, sobre todo si estaba muerta (ya que, entonces, las pulgas abandonaban los cadáveres), y mantener una buena higiene y quedarse en casa, en la medida de lo posible. Salvó muchas vidas, pero la epidemia siguió causando estragos en las zonas en las que sus consejos no se conocían o no se seguían. Milagrosamente, él no contrajo la peste, y vivió para combatir otras como médico respetado y reverenciado.

Su siguiente recuerdo de una vida pasada estaba muy vinculado tanto a la existencia del Imperio Romano como a la de Francia, donde había sido una monja dedicada a atender a enfermos de viruela. Volvía a estar en la Edad Media, en una época algo anterior y, una vez más, la enfermedad proliferaba; se trataba de una plaga que afectaba a casi toda Europa. Trabajó dejándose la piel atendiendo a las cantidades

trabajo dejándose la piel, acercándose a las cantidades abrumadoras de víctimas que había en la ciudad en la que vivía (podría haber sido Londres, no estaba seguro), pero sus esfuerzos de poco sirvieron frente a la pandemia. Murieron más de la mitad de los habitantes de la ciudad, incluida toda la familia de David. Agotado por la lucha, se desesperó y se amargó; la culpa y el remordimiento le carcomían las entrañas por haber fallado tantas veces. Logró ver cómo avanzaba esa vida y descubrió que había vivido diez años más, pero que jamás había logrado perdonarse.

—¿Por qué fue tan severo consigo mismo? —le pregunté—. No podía haber hecho más.

—Porque me olvidé de los vendajes —respondió desde el estado de superconciencia en el que flotaba por encima del cadáver de su yo medieval—. Habrían servido para mantener las pulgas a raya.

Me quedé estupefacto. ¡Había llevado consigo recuerdos de una vida anterior hasta la Edad Media! Era una indicación de lo estrechamente ligadas que estaban sus existencias y de cómo todas nuestras vidas previas permanecen con nosotros a medida que progresamos. En la Edad Media poca gente sabía, a diferencia de como había sucedido en tiempos romanos, que las pulgas de las ratas infectadas transmitían la enfermedad, pero David era de la

opinión de que debía haber acudido a lo aprendido en Roma para evitar, al menos, algunas de las muertes y quizá salvar también a su familia.

Habló de nuevo, todavía desde encima de su cuerpo medieval:

—Le hago una promesa: en todas mis futuras encarnaciones protegeré y salvaré a tanta gente como pueda. Sé que no existe la muerte, que todos somos inmortales, pero haré lo que esté en mi mano para mitigar el dolor de las víctimas y de los supervivientes, y así permitir que las lecciones del alma avancen sin trabas.

«Ha mantenido la promesa —pensé—, salvo en esta vida.» ¿Qué cambio podrían inspirar ahora los recuerdos? ¿Iba a encontrar David su verdadera meta como sanador?

Nos quedamos los dos en silencio. Me pregunté fugazmente si su presencia sería un presagio de la llegada de otra epidemia (ése parecía ser su patrón), pero enseguida aparté de mi mente la idea, que resultaba muy descabellada.

Quedaba tiempo suficiente en la sesión para explorar otras vidas. Le pregunté si deseaba viajar al pasado o al futuro. Su tristeza se desvaneció.

—¡Ah, al futuro!

Lo acompañé en un salto de poco más de cien años hacia delante. ¡En esa vida, aquel típico ejemplo de

blanco de clase privilegiada, protestante y anglosajón que tenía sentado ante mí era un rabino!

—Me llamo Ephraim. Estoy en un congreso de clérigos y sanadores católicos, protestantes, hindúes, budistas, musulmanes, holísticos e indígenas. Nos reunimos a menudo, dos o tres veces por semana, para meditar y rezar, y con ello creamos una energía armoniosa para combatir el odio y la violencia endémicos en los habitantes poco ilustrados del mundo. Somos pocos, no llegamos a los cincuenta, pero nuestro poder es mucho. Tenemos por objetivo neutralizar las energías dañinas para la Tierra que liberan, sin saberlo, aquellos que no conocen o desprecian las leyes espirituales. Esas energías crean terremotos, tornados, inundaciones y epidemias. Antes creíamos que se trataba de hechos producidos al azar, pero ahora estamos seguros de que los generan (o como mínimo los fomentan) los pensamientos y las intenciones de la humanidad. ¡Y podemos evitarlos! Nuestro grupo sale a la calle a enseñar a la gente las técnicas de plegaria y meditación positivas que utilizamos. Tenemos miles de seguidores. El mes que viene celebramos nuestra quinta reunión ecuménica con más de veinticinco mil personas que comparten nuestras creencias y que regresarán a sus países, esparcidos por todo el planeta, con nuestras enseñanzas. Estos congresos van más allá de los

límites físicos y psicológicos con el fin de conseguir la paz, la armonía y la compasión para todos los habitantes del mundo y para el planeta en sí. —Sus ojos resplandecían—. ¡Está funcionando! Hemos conseguido cuantificar los efectos positivos sobre el clima terrestre. El planeta se enfría por primera vez en varios siglos. Los veranos y los inviernos son menos severos. Los índices de cáncer han descendido.

En una de sus regresiones, David había mencionado la posibilidad de que el pensamiento influyera sobre los fenómenos naturales. En ese futuro, al parecer, había llegado a dominar el concepto y había convertido su enseñanza en la labor de su vida.

—He aprendido a explicar a los demás cómo invocar a seres de conciencia superior —confesó sobrecogido (y yo pensé en la experiencia de Eugenie en una vida anterior)—. Si nos comunicamos con un corazón claro y compasivo, si buscamos un bien espiritual superior, podemos pedirles ayuda. Ya han empezado a hacer cosas por nosotros. El mundo es hoy un lugar mucho, mucho mejor que hace cien años.

La espléndida visión de David me hizo reflexionar. No podemos saber a ciencia cierta si los frutos de la

no podemos saber a ciencia cierta si los frutos de la labor de Ephraim se recogerán en el futuro real. Ante nosotros se abren diversos futuros, algunos violentos y otros pacíficos, con varios caminos para acceder a ellos. Desde luego, muchos otros factores, además de los congresos y las enseñanzas de David, determinarán cuál acabará haciéndose realidad. Mi opinión personal, no obstante, es que los sabios tendrán algo que ver, y sería inteligente por nuestra parte hacer lo mismo que David y escucharles. Tras muchas progresiones en grupo, yo ya me había enterado de que, en un momento dado, dentro de varios siglos, se producirá un gran declive de la población de la Tierra. Aún está por determinar qué lo provocará, si la guerra, la enfermedad, las toxinas, el desplazamiento de los polos (debido a un cambio del eje terrestre), un descenso del índice de fertilidad, una elección consciente o algo desconocido. No sé si, al final, la misión de Ephraim tendrá éxito o si las fuerzas de la violencia, el interés personal, la avaricia y el odio serán demasiado poderosas.

David pasó a observar la vida de Ephraim desde una perspectiva superior y más distanciada. Casi me pareció que me leía el pensamiento cuando empezó a decir:

—El próximo descenso de la población quizá venga provocado por hechos traumáticos acontecidos de

forma repentina y catastrófica, o quizá sea algo de naturaleza gradual y menos drástico; eso lo determinarán los pensamientos y los actos de la humanidad. Todos elegimos las vidas que vamos a vivir. Yo elegí bien y también he ayudado a otros a hacer lo mismo, pero no sé si hemos sido suficientes.

Me habría gustado disponer de más tiempo para seguir explorando los asuntos que planteaba David, pero tenía que volver a su casa, para reunirse con su mujer embarazada y ocuparse del despacho familiar. Le pedí que siguiera en contacto, que me contara cómo le habían afectado las tres sesiones, pero, sinceramente, me preocupaba que el entorno de comodidad y facilidades en el que vivía lograra seducirle de nuevo.

No fue así. Haber conocido sus vidas pasadas y futuras le ayudó a definir su función en el presente. Dejó el bufete de su padre y regresó a Harvard para estudiar Derecho Medioambiental. Estaba convencido de que debía oponerse a los efectos nocivos de determinadas prácticas de las grandes empresas (muchas de ellas defendidas por su antiguo despacho de abogados), para poder alterar el futuro a mejor. Le interesaban, especialmente, temas como el calentamiento global y la negligente acumulación de

productos tóxicos de larga vida derivados de los procesos industriales, y la consiguiente extinción de especies de animales y vegetales sin que llegara a comprenderse cómo afectaría su ausencia al equilibrio de la naturaleza. Como mínimo, David había encontrado un sentido y unos objetivos para su vida, ya no se sentía incompleto. Su confusión se había desvanecido y él se había puesto en línea con su destino.

Como demuestra la historia de David, la espiritualidad no reside tan sólo en la mente, sino, más bien, en el ser humano como un todo, en las intenciones y las acciones de una vida bien vivida. No basta con decirse: «A partir de hoy voy a ser una persona espiritual», sino que también hay que sentirlo como consecuencia de los actos. Vivimos en una comunidad de almas y tenemos que hacer buenas acciones dentro de ella. La vida introspectiva de por sí no es suficiente. Cuando tendemos la mano para ayudar a otras almas a avanzar en sus recorridos espirituales, alcanzamos un nivel superior de evolución. Las vidas pasadas y futuras de David demuestran su devoción altruista al servicio del prójimo. Cuanto más daba, más recibía. Las existencias vividas espiritualmente, como la suya, nos



acercan a nuestra naturaleza divina.

## JENNIFER Y CRISTINA: EL AMOR

El control de la ira, la salud, la empatía, la compasión, la paciencia y la comprensión, la no violencia, las relaciones personales, la seguridad, el destino y el libre albedrío, la contemplación y la meditación, la espiritualidad. En todos los casos se trata de pasos hacia la inmortalidad. Tenemos que llegar a dominarlos todos ahora o en el futuro, a lo largo de nuestro viaje hacia el alma única. Son todas ellas facetas de la mayor virtud que existe, el amor.

El amor es la lección más importante. ¿Cómo puede alguien retener la ira si ama? ¿Cómo puede no ser compasivo o empático? ¿Cómo puede no elegir las relaciones personales adecuadas? ¿Cómo puede pegar a un semejante? ¿Y contaminar el medio ambiente? ¿Y declarar la guerra al vecino? ¿Y no tener sitio en el corazón para otros puntos de vista, métodos distintos, modos de vida divergentes?

Sencillamente, no puede.

Cuando mis pacientes han realizado regresiones o

progresiones, o ambas cosas, y superado sus fobias y sus traumas, lo que comprenden es el amor. A muchos les llega ese mensaje a través de los seres que desempeñan papeles fundamentales en sus vidas, pero otros muchos se lo escuchan a alguien del otro lado, a un padre o una madre, a un cónyuge o un hijo que han fallecido. «Me encuentro bien —dicen esas comunicaciones—. No te preocupes. Te quiero. No tienes que llorar por mí. Lo que hay más allá no es oscuridad, sino luz, pues me encuentro donde está el amor y el amor es luz.» Esos mensajes pueden ser fruto del deseo de ver una ilusión cumplida, fantasías destinadas a mitigar el dolor provocado por la pérdida. No estoy de acuerdo. Los he escuchado muchísimas veces de labios de muchísimas personas. El amor es lo que llevamos con nosotros de una vida a otra, aunque en algunas no seamos conscientes de ello, aunque en algunas lo empleemos mal. Sin embargo, en el fondo es lo que nos mantiene en constante evolución.

Como ejemplo, podemos pensar en Jennifer. En el hospital, nada más dar a luz a su tercer hijo, una niña, se la entregaron. La reconoció en un instante; aquella energía, aquella expresión en los ojos, aquella inmediata conexión.

—Has vuelto —musitó—. Volvemos a estar juntas.

La criatura había sido la abuela de Jennifer en otra vida, a lo largo de la cual se habían peleado a muerte,

aunque sin dejar de quererse con un amor que nunca fue explícito. En aquel momento, se dio cuenta de que había llegado la oportunidad de reconciliarse.

Por descontado, el amor adopta mil formas. El amor romántico, el de un niño por sus padres y el de los padres por su hijo, el amor a la naturaleza, a la música, a la poesía, a todas las cosas de este mundo y de los cielos. El amor prosigue al otro lado y el alma lo devuelve a éste. Amar es comprender todos los misterios. Para mí, es la religión suprema. Si todos pudiéramos amar a nuestra manera, si pudiéramos abandonar los rituales que afirman «Mi camino es el verdadero, todos los demás son meras farsas», si pudiéramos abjurar de la violencia, de los conflictos y del dolor que infligimos en nombre de un Dios concreto (el «nuestro», cuando por su propia definición Dios es universal, es amor), no tendríamos que esperar innumerables vidas para llegar al cielo.

Cristina vestía con un estilo que las mujeres estadounidenses no logran emular: faldas de inspiración flamenca hasta el suelo y blusas de rojos intensos, azules, morados, amarillos, todo ello coronado por una abundante cabellera peinada hacia atrás con severidad y sostenida mediante lazos de tonos fantásticos. La primera vez que vino a verme.

me sorprendió su aspecto extravagante, pero, a medida que fueron repitiéndose sus visitas, me di cuenta de que los colores servían para compensar un estado de ánimo sombrío y unos pensamientos aún más oscuros; aquella mujer luchaba por retener una chispa de sí misma, por mucho que su familia se esforzara por sofocarla. Bajo sus ojos había unas manchas oscuras y las manos le temblaban ligeramente. Me dije que sería fatiga. Se quejó de sufrir asma, algo que se hacía aparente en su respiración en momentos de estrés; pero lo que la empujó a solicitar mi ayuda fueron sus problemas psicológicos.

Se trataba de una mujer corpulenta, pero no gorda, que irradiaba lo que resultó ser una ambigua sensación de fortaleza englobada en una sexualidad palpable, y, desde un buen principio, fue alternando miradas muy directas y casi hostiles con momentos en los que apartaba los ojos con un recato muy latinoamericano que denotaba una educación estricta y aristocrática. Calculé que tendría poco menos de treinta años; resultó que me quedé corto por una década. Llevaba un anillo en el anular de la mano izquierda, con un gran rubí que hacía juego con la excentricidad de su atuendo, y me pregunté si sería simplemente decorativo o una proclamación de su estado civil.

estado civil.

—Estoy divorciada —anunció al notar mi mirada—. Tengo dos criaturas. Llevo el anillo porque es precioso y porque sirve para quitarme pretendientes de encima.

Hablaba un inglés elegante, casi impecable, pero aun así detecté un deje extranjero.

—Usted no es de Miami —afirmé, sin preguntarlo.

—No. De São Paulo, en Brasil.

—Ah. ¿Y cuándo se vino a vivir aquí?

—Hace tres años. Para estar con mi padre. Después del divorcio.

—¿Entonces vive con él?

—No, no. Él vive con mi madre en Bal Harbour. Yo estoy a unos kilómetros de allí.

—¿Con sus hijos?

—Hijas. Rosana tiene siete años y Regina, cinco. Son encantadoras.

—Así pues, cuando dice que vino para estar con su padre...

—Para trabajar con él. Para entrar en la empresa familiar.

—¿Y cuál es esa empresa?

—¿Qué? ¿De verdad no lo sabe? Después del divorcio recuperé el apellido de soltera y me había imaginado que lo reconocería.

¡Naturalmente! Qué descuido. Tendría que haber atado cabos de inmediato. Su padre era el presidente

de una empresa especializada en ropa de primera línea; en los últimos dos años había diversificado sus actividades con la creación de una línea deportiva más juvenil y más asequible que, según me contó más tarde mi esposa, Carole, había estado muy de moda entre los adolescentes en su momento. Le pregunté a Cristina si su traslado había coincidido con ese paso comercial de su padre.

—Fue casual. Yo no tomo decisiones, no tengo ni voz ni voto en la planificación empresarial —respondió, y sus ojos resplandecieron de rabia—. Soy poco más que una criada con despacho propio.

—¿Y eso le resulta frustrante?

—¿Frustrante? ¡Es exasperante! —Se inclinó hacia mí y siguió hablando con una pasión que la hacía estremecerse—. ¡Santo cielo, la de cosas que podría hacer si me dejara! Fabrica ropa para mujer pero no quiere dar a las mujeres la oportunidad de tener la última palabra sobre su aspecto. Tengo muchísimo mejor ojo que él, soy mucho más lista. Su ropa fue una moda, y como todas las modas ha acabado quedándose anticuada. La gente ya ha dejado de comprar. La ropa que haría yo sería atemporal.

Me dio la impresión de que Cristina podía lograr cualquier cosa que se propusiera.

—¿Y no la escucha? —quise saber.

—Me hace callar como quien apaga el televisor. Ya

ni lo intento. Pelearse con él es como enfrentarse a la Inquisición.

—¿Y qué dice su madre? ¿Puede echarle una mano?

—Ni siquiera puede organizar su vida, ¿cómo va a ayudarme a mí? Mi madre es un mero objeto decorativo, un jarrón. Se calla la boca, porque sabe que él podría sustituirla por otra en cuanto le diera por ahí.

—Pero, de momento, no lo ha hecho.

—Sí, claro que sí, millones de veces. Mantiene a cada una de sus mujeres en un piso, o en un hotel, según le parezca que la cosa va más o menos en serio. Según su religión, el divorcio está prohibido. Yo desobedecí ese precepto cuando dejé a mi marido hace cuatro años. Casi me mata; hasta que no se dio cuenta de que me necesitaba, no me dejó venirme a Estados Unidos.

—¿Y su madre está al tanto de que hay otras mujeres?

—Si no lo estuviera sería tonta —replicó. Se detuvo antes de continuar—. Claro que no descarto que sea tonta.

No hice ningún comentario sobre su resentimiento.

—¿Es hija única?

—Tengo dos hermanos mayores.

—¿También trabajan en la empresa?



—¿El ambiente trabajan en la empresa?

—Trabajar no es exactamente lo que hacen. Van a la oficina y luego salen a comer.

—Y, sin embargo, se llevan los ascensos, el respeto. Se les escucha —aventuré, sin mucho esfuerzo.

—Mi padre es demasiado sabelotodo y no escucha sus opiniones, pero sí que tiene razón en lo de los ascensos y el respeto. ¿Sabe qué pasa? Que yo soy mujer y no me merezco ninguna de las dos cosas.

Era una queja habitual de las mujeres latinoamericanas, reprimidas por una cultura que no había entrado aún en el siglo xx. Era evidente que era la estrella de la familia, pero, sin embargo, quedaba tapada por una nube de tradición y prejuicios.

—¿Por qué no se independiza? ¿Por qué no monta algo por su cuenta?

Fue como si la acusara de asesinato. Lívida, se levantó de un respingo apoyando las manos en los brazos del sillón y, acto seguido, se dejó caer. Se echó a llorar, deshecha en lágrimas por una pregunta que a mí me resultaba obvia.

—No lo sé —sollozó, perdido ya todo rastro de elegancia y extravagancia. De repente estaba indefensa—. ¡Por favor, por favor, tiene que ayudarme!

El cambio que se había operado en ella había sido tan repentino que apenas logré farfullar un «Sí, claro que voy a ayudarla», presa como estaba del asombro.

—Cuénteme cuál es el problema —le pedí cuando logré sobreponerme—. Sea todo lo precisa que pueda.

Me miró con los ojos empañados por las lágrimas, respirando con dificultad.

—Tiene que comprender una cosa: quiero a mi padre. Da igual lo que vaya a contarle, ésa es, en el fondo, la verdad.

«Amor y odio —pensé—, un conflicto emocional no precisamente original.»

—Cuando se vino a este país y nos dejó a mi marido, a mis hijas y a mí en Brasil me sentí aliviada. Mis hermanos se vinieron con él, y me parecía que con su partida me había librado de todas las restricciones, de todas las presiones que me había impuesto un tiránico patriarca brasileño chapado a la antigua. —Se echó a reír con amargura—. Todo para los hombres y nada para las mujeres. Nunca me pegó y nunca fue cruel. Al contrario, me dio todo lo que quise, y ése fue precisamente el problema. No me gané nunca nada. O, más bien, me ganaba las cosas siendo obediente. Cuando aún era una niña, me di cuenta de que era más lista que mis hermanos. Al cumplir los veinte, ya sabía que también era más lista que mi padre. En Brasil trabajé para él durante una temporada, ayudé a

que creciera la empresa (y ayudé de verdad, sin llevarme la gloria). Pero no me sirvió de nada. Me sentía infravalorada, maltratada no sólo por él, sino también por mis hermanos, que estaban celosos de mi capacidad, y por mi madre, que era la esclava de mi padre. No estaba bien. No era justo. Así que me casé con el primer hombre que se me puso por delante sin darme cuenta de que era igual de despótico, y él sí que me pegaba.

Las lágrimas ya habían desaparecido. Su voz quería ser indolente, aunque, tras sus palabras, detecté una intensa emoción. No me cabía duda de que estaba siendo objetiva en su narración de los hechos. Cristina era una mujer enfrentada a una cultura ancestral con tradiciones ancestrales y, aunque era muy fuerte, había acabado derrotada.

Respiró hondo antes de continuar.

—Muy bien. Mi familia estaba en Miami (mi padre estaba en Miami, vamos) y yo, en São Paulo, con un marido horroroso y dos niñas a las que adoraba. Mi padre se opuso al divorcio, pero yo seguí adelante sin hacerle caso. No tenía elección: mi marido también estaba pegando a las niñas. No le dije nada a mi padre hasta que fue definitivo. Me respondió con silencio, muchos meses de silencio. Y entonces, de repente, un buen día me llamó: «Vente a Miami. Trabaja conmigo en la empresa. Estás sola. Yo me ocuparé de ti.» Y me

vine. Me imaginé que se compadecía de mí; generosidad y compasión en un hombre que no las había demostrado jamás. La línea para adolescentes fue idea mía. Y, cuando empezamos a trabajar juntos otra vez, me hizo una ilusión tremenda. Le di otras ideas. Las devoró como si fueran chokolatinas. Pero tardé bien poco en darme cuenta de que no había cambiado nada, de que estaba aprovechándose de mí, de que mis hermanos eran los beneficiarios de mi talento, de que era un granuja avaricioso, interesado y desalmado.

—Y aun así —señalé—, asegura que le quiere.

Se me pasó por la cabeza la idea de que su padre podría haber abusado sexualmente de ella de niña, pero la descarté; Cristina no mostraba ninguno de los síntomas habituales. No, los abusos eran psicológicos.

Al ponerla bajo su dominio, su padre habría creado una especie de síndrome de Estocolmo en su alma; la cautiva se había enamorado del captor. La atormentaba, pero ella no podía acudir a nadie más, no podía confiar en nadie más. Era un sadismo de lo más insidioso. Cristina no tenía más remedio que quererle.

Tras ofrecer toda aquella explicación, se quedó agotada. Le pregunté si quería descansar, pero contestó que no, que era mejor quitarse de encima ese peso y acabar de contarle todo.

peso y acabar de contarlo todo.

—Acabé haciendo lo que me ha propuesto usted, doctor Weiss —continuó—: decidí independizarme. Me fui con las niñas de su casa y nos instalamos donde vivimos ahora. Le dije que iba a empezar una línea de ropa propia.

—¿Se enfadó? —pregunté, visualizando ya la rabia del padre.

—Peor aún. Se echó a reír. Me dijo que jamás conseguiría financiación, que nadie le daría dinero a una mujer. Me soltó que, si lograba montar una empresa propia, nos desheredaría a las niñas y a mí. «Por mí, como si te pones a hacer la calle» fueron sus palabras exactas, pero yo seguí en mis trece. Hará un año ya que dejé su empresa, redacté un plan de marketing propio para empezar la mía y alquilé una oficina. Hablé con mayoristas y minoristas.

—¿Sin disponer de dinero?

—Bueno, mientras había vivido con él había ahorrado mi sueldo, y el banco me dio un préstamo empresarial no muy abundante. No me llegaba, ni siquiera con el préstamo, y estos primeros meses no han sido fáciles, pero, aun así, he hecho algunas ventas. La encargada de adquisiciones de Bloomingdale's en Miami ha comprado mi línea de ropa profesional. Me dijo que había conseguido «milagros» en poco tiempo. Iba arrancando.

Naturalmente, cuando mi padre se enteró, dejó de hablarme. Yo tenía esperanzas de empezar una nueva vida, pero la ansiedad es tremenda. Tengo pesadillas, por lo que me da miedo dormir. Les grito a mis hijas. Como por nerviosismo; he engordado cinco kilos, todo por culpa de la comida basura. Respiro tan mal que, a veces, me da la impresión de que me voy a morir.

—Ha dicho que «tenía» esperanzas. ¿Las ha perdido?

Agachó la cabeza antes de contestar:

—Sí.

—¿Y sabe por qué?

Rompió a llorar de nuevo, pero entre jadeos y lágrimas logró responder:

—Mi padre me ha pedido que vuelva.

La compañía familiar estaba a punto de quebrar. A pesar de su renombre y de que las tiendas rebosaban de mercancía suya, estaba en una situación económica muy delicada. Su línea de ropa exclusiva seguía vendiéndose (su fuerza en ese mercado era lo que había provocado el ascenso inicial), pero la parte más comercial del negocio estaba de capa caída. Cristina tenía razón al asegurar que los clientes habían dejado de comprar su ropa. Los pedidos para el año siguiente habían descendido un cuarenta por ciento, una bajada

desastrosa.

—Está al borde de la quiebra —resumió Cristina, tras haber expuesto la situación— y me ha pedido que vuelva y le salve.

—¿Y por eso ha venido a verme?

—Es que no logro decidirme, no sé qué hacer, y esta situación me vuelve loca. Sí, por eso he acudido a usted.

—A ver, usted no está loca —la tranquilicé—, sólo desorientada. A veces, la magnitud de las decisiones que tenemos por delante nos impide llegar a tomarlas.

Me miró agradecida. Aunque lo que le había dicho no era ni profundo ni original, había puesto el dedo en la llaga.

—A lo mejor, repasar las distintas posibilidades le resulta útil.

—Muy bien —accedió, ya recuperada la compostura. Las palabras empezaron a salir de sus labios con rapidez; mentalmente, ya había repasado las opciones que tenía—. En primer lugar, puedo regresar con mi padre y ayudarle, tal y como me ha pedido. Eso supondría renunciar a mi vida actual por él, una especie de suicidio por causas familiares. Por otro lado, puedo dejar de trabajar, casarme otra vez (aunque eligiendo bien, ahora lo haría por amor) y tener más hijos, como hacen millones de hermanas mías por todo el mundo. Mis padres lo aprobarían. Mi

...mas por todo el mundo. Me parece lo apropiado. La cultura me lo agradecería y supongo que podría llevar una vida feliz, aunque sin realizarme como persona. — Se detuvo, estaba claro que lo visualizaba mentalmente, y agitó la cabeza de lado a lado con tristeza—. O también podría seguir con mi propia línea de confección. —Y con esa idea se animó—. Acabaría funcionando, ¿sabe? Hay una cosa que no le he contado antes, doctor Weiss, pero, en lo relacionado con las decisiones empresariales, tengo poderes: soy vidente. No se sonría. Es cierto. Estoy convencida de que me saldría bien. Sólo meto la pata en las decisiones personales.

Muchos empresarios de éxito tienen el mismo don que Cristina; lo llaman «instinto visceral», o «corazonada», o «presentimiento», pero, en realidad, es una especie de poder parapsicológico. Tampoco en eso dudé de ella; además, me parecía que podía ser la explicación de muchas cosas.

—¿Y qué inconveniente hay? —pregunté.

—Pues muchos —suspiró—. ¿Cómo voy a competir con él en su propio campo? Mi familia ya me ha rechazado, incluida mi madre. Y, si sigo, jamás me lo perdonarán. Para ser sincera, no sé si sería capaz de perdonarme en la vida. Sería traicionarles, traicionarle, de una manera tal que me merecería su ira y cualquier castigo que la acompañara.

... Pero eso es precisamente lo que yo estoy



—Pero ¿no es eso precisamente lo que ya está haciendo, competir con él?

—Sí, desde luego. Y por eso me cuesta tanto pegar ojo por la noche y estoy de los nervios. —Al ver mi gesto de sorpresa, reaccionó—. No, a ver, no es por lo de la empresa por lo que me preocupa. Ya he hecho milagros, como dijo la encargada de adquisiciones de Bloomingdales's. Ya le he dicho que tengo poderes. Lo que pasa es que, si mi padre quiebra, mi éxito acabará con él, y lo digo en sentido literal.

—Pues entonces no entiendo por qué ha montado un negocio.

—Porque estaba enfadada, porque me había traicionado y porque buscaba vengarme, porque... — Llegado ese punto, se detuvo y volvieron las lágrimas —. Me parece que no habría podido seguir con mi empresa. Una vez hubiera tenido éxito se la habría entregado a él. En realidad, una gran parte de mí no quería que funcionara. Ya tenía pensado dejarla antes de venir a verle.

—Hay varios factores en juego —expuse con tono comprensivo—. La han traicionado, pero se siente culpable si contraataca. Está furiosa, pero le dan miedo las consecuencias. Tiene poderes de videncia, pero no sabe cómo va a ser su futuro. Los hombres siempre le han hecho daño, pero tiene ganas de volver a casarse. Ama y odia a su padre al mismo tiempo. ¿Le parece

que lo he resumido bien?

Se echó a reír a regañadientes.

—Cuénteme, doctor, ¿qué posibilidades tengo?

—Vamos a ver si podemos echarle un vistazo al futuro —propuse con solemnidad—, pero antes, para poder hacerlo, vamos a viajar a su pasado.

Su primera regresión fue corta. Solamente llegó a contarme que vivía en una cultura islámica, en el norte de África, pero no logró concretar una fecha ni describir lo que la rodeaba. Sabía que era un hombre, que se dedicaba a escribir versos, y que tenía un padre, también escritor, por el que sentía unos celos tremendos, ya que eclipsaba a su hijo en cuanto a reconocimiento, importancia y renta. Los paralelismos con su vida actual eran tan directos y tan evidentes que le dio la impresión de que lo que había visto podía haber sido una mera fantasía.

La segunda regresión resultó más interesante.

—Estoy en la Edad Media, en el siglo xii. Soy un hombre, joven, un sacerdote, muy apuesto, y vivo en las montañas. Parece la zona centro-sur de Francia. Hay desfiladeros y valles profundos, por lo que los viajes son fatigosos, pero viene a verme mucha gente, ya que necesitan de mi capacidad para ofrecer socorro físico y psicológico. Creo en la reencarnación e insto a

los demás a seguir mis pasos, y eso les sirve de gran consuelo. Los que sufren males (los leprosos y los niños enfermos) me buscan y, cuando los toco, muchos de ellos se curan milagrosamente. Soy una figura muy apreciada, por descontado. Nadie más tiene mis dones.

»Mi padre, el de esta vida, es un granjero que vive a poco más de un kilómetro. Es todo lo que yo no soy: mezquino, impío, codicioso y misántropo. Es el hombre más rico de la zona, pero todo su dinero y sus tierras no logran seducir a la muchacha independiente a la que persigue, y eso que él daría todo lo que tiene por su amor. Pero no: ella está enamorada de mí y está dispuesta a aceptar únicamente un amor espiritual y platónico, ya que yo no quebranto el voto de castidad. "Al amarte, demuestro mi amor por Dios", me dice.

»Un ejército invasor de Roma ha logrado vadear los desfiladeros y ha rodeado la aldea. Nos atacan. Me capturan. El granjero me denuncia a las autoridades acusándome de practicar la magia negra. Cuando escuchan las historias de mi poder para curar y de la certeza con la que hablo de las vidas venideras, creen al granjero y me queman en la pira. Resulta una muerte atroz, el humo me impide ver a mi amada, que, deshecha en llanto, ha acudido a verme morir y a ofrecer el consuelo del que sea capaz. A los pocos

enfrentar el consuelo del que sea capaz. A los pocos momentos de mi muerte, se arroja a un desfiladero y pierde la vida al instante.

»Al morir, bajo la vista para contemplar la aldea y ver qué sucede. Los celos que sentía el granjero por mí, que en vida apenas distinguí, no desaparecen jamás. Tiene que conformarse con un matrimonio sin amor y se amarga y se torna más cruel. En mi evaluación vital, veo cómo regreso en una vida posterior para ayudar al granjero, que ahora es herrero, a aprender sus lecciones vitales, pero no logro influir demasiado en él: volverá una y otra vez sin progresar. Tengo la impresión de haber fracasado. Y ha sido porque, en el fondo de mi corazón, por muy cristiano que sea, le odio. Me mató y mató a la mujer que amaba. Me alegro de que fuera un amargado, un insatisfecho y un desgraciado. Sé que no está bien que piense eso, pero no puedo evitarlo. Fingir otra cosa sería mentir.

Cuando Cristina se marchó de la consulta, hice una anotación para recordar que debía comprobar si mejoraba su asma, ya que tenía la impresión de que estaba relacionada con la muerte del sacerdote en la hoguera, debido al fuego y el humo. (Se trata de algo bastante habitual; los problemas respiratorios suelen tener causas arraigadas en vidas anteriores.) De hecho, ya en la siguiente sesión había mejorado considerablemente en la actualidad, en muchas maneras

sensiblemente y, en la actualidad, es mucho menos intensa.

También anoté algo más: «Los celos provocaron el reencuentro del granjero y el sacerdote en otra vida y, probablemente, también en ésta, en la que el padre de Cristina ha tenido la oportunidad de redimirse por la desconfianza y traición con las que se había comportado con ella en existencias pasadas. Podía haberla apoyado psicológicamente, reconociendo su talento, y haberla recompensado ascendiéndola en la empresa. Pero decidió no hacer ninguna de las dos cosas. Quizá le haga falta otra vida más para aprender la compasión y el altruismo.»

En su siguiente y última regresión, Cristina se encontró en un pueblecito de la Inglaterra del siglo xix.

—Esto es fascinante —me contó—. Por vez primera en la historia, los hombres se van a trabajar y abandonan el hogar para acudir a la oficina o a la fábrica, mientras las mujeres se quedan a cargo de la casa. Es una sociedad nueva, con nuevas relaciones entre los matrimonios. Y yo tengo suerte, porque soy joven (tengo veinte años), aún no me he casado y he encontrado un trabajo en una planta textil, así que puedo ganar algo de dinero. En cuanto empiezo, se

me ocurren mil ideas para aumentar la producción y reducir los costes al mismo tiempo. Mi supervisor está francamente impresionado y me pide consejo a todas horas. Es guapísimo y dice que me quiere. Yo, desde luego, a él sí.

El supervisor de esa vida era de nuevo el padre de la actual. La hice avanzar sin abandonar esa existencia y observé un notable cambio en su gesto. Ya no era una chica feliz y despreocupada, sino una mujer amargada y desilusionada. Al parecer, el hombre que amaba la había traicionado.

—Resultó que no me quería. Lo decía sólo para robarme las ideas y hacerlas pasar por propias. Lo ascendieron. Sus superiores decían que era un genio. ¡Ay, es espantoso! ¡Lo odio! Un día me enfrenté a él delante de su jefe y le supliqué que confesara que sus innovaciones eran, en realidad, ideas mías. Al día siguiente, me acusó de robarle cinco libras a una compañera. Era inocente, totalmente inocente, pero la chica le respaldó, debía de ser su amante y él le diría que la quería para que le apoyara. Ya se enterará de lo que es bueno, cuando descubra que es un cerdo. A mí me arrestaron y me mandaron a la cárcel un año entero, humillada, abandonada. En la prisión agarré una neumonía. No acabó conmigo, pero me dejó los pulmones debilitados y tuve ataques de tos durante el resto de mis días. —Otro paralelismo con el asma de

la actualidad—. No logré encontrar otro trabajo y me vi obligada a mendigar. Prometía mucho, mucho, todos mis compañeros de la fábrica lo decían, pero ¿de qué me sirvió? Ésa fue precisamente mi desgracia.

Se echó a llorar.

—¿Llegó a perdonarlo? —inquirí.

—¡Jamás! El odio que sentía hacia él fue el acicate que me permitió seguir adelante. «Lo veré muerto antes de morir yo», me decía, pero fue una promesa que no pude cumplir. Morí antes de cumplir los cuarenta años, soltera, sin hijos, sola. Él debió de llegar a los cien. ¡Qué injusticia! ¡Qué desperdicio de toda una vida en esta tierra!

O no. La tragedia de esa vida anterior, y de la otra en la que había sido sacerdote, era una preparación para ésta y para las venideras. Cuando la hice regresar al presente, permaneció en un estado alterado que no fui capaz de definir con exactitud.

—La Biblia nos dice que los pecados del padre perviven hasta la tercera o cuarta generación de descendientes —lo busqué: parafraseaba el Éxodo: 20:4,5—, pero eso no tiene sentido. Nosotros mismos somos nuestros descendientes, reencarnados en nuestros nietos, bisnietos y tataranietos a lo largo de muchas vidas. Y en cualquier momento. podemos

...suprimir esos pecados, porque no existen en otro ser, sino en nosotros. Mi padre estaba en todas mis vidas (lo reconocí como mi padre, como el granjero y como el supervisor) y en todas lo quise, primero, y lo odié, después. Sus pecados lo han perseguido a lo largo de los siglos.

Se inclinó hacia delante, inspirada, para proseguir:

—Pero también los míos a mí. No son sus pecados lo que debo cambiar, sino los míos. Hace milenios que le odio, y el odio es un pecado. Una y otra vez, ese odio erradicaba el amor que sentía por él al principio. ¿Y si esta vez las cosas cambian? ¿Y si ahora logro erradicar el odio con amor?

Las extraordinarias percepciones de Cristina no daban respuesta, por supuesto, a la pregunta de qué decisión debía tomar en los meses siguientes (es decir, ser empleada, ama de casa o competidora). En la época de las sesiones de Cristina, yo acababa de iniciar mi trabajo de progresión y lo limitaba mucho. Me pareció que la fuerza y el intelecto de aquella paciente la convertían en una candidata ideal, y le propuse que emprendiéramos un viaje hacia el futuro. Aceptó de buen grado.

—Sólo vamos a analizar posibles futuros pertenecientes a sus elecciones —informé—. Quiero



permanecientes a sus elecciones imminente. Quiero evitar que vea enfermedades graves o muertes. Si se da cuenta de que va en esa dirección, dígamelo y la haré regresar.

Empecé pidiéndole que viera si se había quedado en la empresa de su padre.

—Estoy enferma —anunció nada más empezar, pero, a pesar de mi advertencia, no me permitió hacerla volver—. Es producto de la frustración. El trabajo me ahoga en sentido literal y figurado. El asma ha empeorado. No puedo respirar. Es como estar en Inglaterra hace dos siglos. Estoy en una cárcel.

La visión de sí misma como ama de casa resultó igualmente funesta:

—Mis dos hijas son mayores y se han ido de casa. Me he quedado sola. No he vuelto a casarme. Tengo la impresión de tener la cabeza vacía, como si se me hubiera encogido el cerebro por falta de uso. Mi ingenio pertenece a otras vidas, no a ésta.

La tercera posibilidad, la de lanzar una empresa competitiva, arrojaba este panorama:

—Tengo éxito. Mi padre ha quebrado y yo soy multimillonaria. Y, sin embargo, estoy deprimida. Es como si todo fuera producto de la rabia y la venganza: al ganar, he perdido. Nunca veo a mi familia, nunca hablamos. Nos quedamos cada uno en su habitación, separados por el silencio, y pasamos los días

carcomidos por el odio.

Al hacerla regresar al presente, me imaginaba que estaría triste, pero, en lugar de eso, me sorprendió con su júbilo.

—Hay una cuarta posibilidad —gritó—; antes no la había visto: empezar una empresa propia que no compita con la de mi padre.

—¿Y no sería muy arriesgado?

—No creo. Se me dan bien el marketing y el diseño, y eso puedo aplicarlo a cualquier sector. ¡Menaje de cocina! ¡Cerámica! Cocino bien y no se me da mal la alfarería, así que, al menos, sabré de qué va el tema, aunque, claro, buscaré asesoramiento profesional. Tengo contactos con tiendas que podrían vender mis productos y una trayectoria con la empresa que ya he montado que no tiene nada que envidiar a nadie. Volveré a hablar con el banco que me ha prestado el dinero y les diré que he cambiado de idea, pero que no tienen que preocuparse. Les presentaré un plan de marketing nuevo, otro proyecto empresarial, eso se me da de fábula. Voy a diseñar ollas, cazuelas, juegos de café, vajillas. Trabajaré con arcilla, con acero, con plata. Y nadie podrá decir que pretendo desbancar a mi padre. Es más, cuando triunfe, estará orgulloso de mí y, por fin, me querrá.

Su entusiasmo no conocía límites, así que no me atreví a destacar los peros. Estaba convencido de que

se saldría con la suya, pero no de que fuera a lograr el amor de su padre. Para que eso fuera posible, tendría que producirse un cambio profundo en ambos.

Se marchó deshaciéndose en agradecimientos; pero yo no me quedé totalmente satisfecho. Era cierto que la había ayudado a resolver su dilema; sin embargo, quedaba más trabajo por hacer. Me acordé de su nueva percepción sobre la transmisión del pecado y me quedé pensando si seguiría por ese camino, de modo que, cuando, al cabo de unos meses, llamó para pedir hora, me alegré mucho.

Le estaba costando arrancar, según me contó. Sus nuevos planes no habían recibido el apoyo que esperaba; aún tenía que encontrar un estilo de diseño propio. Había tenido que cambiar de colegio a sus hijas, de uno privado a uno público, y le preocupaba el dinero, tener que volver con su padre al final, aunque sólo fuera para dar de comer a las niñas. Sin embargo, contaba sus problemas con una vivacidad de la que había carecido en las visitas anteriores, las ojeras habían desaparecido y respiraba con mucha más facilidad. Se lo comenté y le pregunté por el motivo.

—Estoy enamorada.

Me quedé estupefacto. Cuando se había marchado, yo me había quedado con la idea de que tardaría

bastante tiempo en poder dejar paso al amor (sentía demasiada rabia hacia los hombres, estaba demasiado decidida a seguir sola), y, sin embargo, la luz que había en sus ojos no dejaba lugar a dudas.

—Cuénteme.

—Ricardo es maravilloso. ¡Ma-ra-vi-llo-so! Le conocí en un grupo de lectura. Descubrimos que a los dos nos encanta Don Quijote, quizá porque los dos arremetemos contra molinos de viento. Es piloto comercial, pero trabaja por su cuenta para compañías internacionales que vuelan de aquí a América Latina y de regreso. Ha estado en São Paulo, hasta conoce la calle en la que yo vivía. Habla español y portugués y, cuando le hablé de usted, me contó que había leído un libro suyo en portugués la última vez que había estado en Brasil, porque no había podido encontrar la edición en inglés. Cree que era el primero que escribió, el de la relación entre usted y una paciente, me he olvidado del título, pero me da la impresión de que no se lo cree todo. ¿Le importa?

—Pues claro que no, mujer. Me alegro de que sea feliz, aunque, a decir verdad, me sorprende que esté enamorada.

Me miró con una tremenda circunspección.

—Y a mí. Me he planteado cómo puede haber sucedido y, además, tan deprisa, y creo que tengo la respuesta: es por lo que hablamos usted y yo. En el

respuesta. Es por lo que hablamos usted y yo. En el momento en que me di cuenta de que era una pecadora, como mi padre, y de que mi pecado es el odio, que me ha acompañado a lo largo de todas mis vidas anteriores, en ese momento se desvaneció el odio que sentía por él y por todos los hombres, y apareció Ricardo en mi vida.

Puso las manos sobre mi mesa y se inclinó hacia mí.

—Es algo rarísimo, doctor Weiss, pero cuando miro a Ricardo, cuando le miro de verdad, veo la parte buena de mi alma. Él es yo, estoy segura, y yo soy él. Parece imposible.

Le expliqué que, cuando un alma se separa del alma única, puede penetrar en más de un cuerpo de forma simultánea, por lo que su sensación no era «rarísima», ni siquiera especialmente insólita. Ricardo y ella estaban destinados a encontrarse, le conté, y a partir de aquel momento, su libertad para elegir determinaría qué les sucedería.

—Tengo cierta idea de lo que puede ser —aseguró con una sonrisa radiante.

Yo también.

Quedaba el tema del éxito o el fracaso de su nueva empresa. Le pregunté si deseaba que la hiciera avanzar hacia el futuro y tres meses titubeó (dado su estado

nacia el futuro y, tras muchos titubeos (dado su estado actual de euforia, no deseaba recibir malas noticias), accedió, pero, en lugar de avanzar unos pocos años, dio un salto de mil doscientos. Por lo general, cuando alguien hace una progresión al futuro lejano no está seguro de la fecha, pero, en aquella ocasión, Cristina fue categórica: era el año 3200.

—La Tierra está muy frondosa —empezó—, mucho más verde y más fértil que ahora. Los bosques son tupidos y las praderas están cubiertas de flores, pero resulta extraño que no haya animales. ¿Por qué, cuando hay tantísima comida? Tampoco hay mucha gente. Se comunican telepáticamente y sus cuerpos, menos densos que los nuestros, están llenos de luz. Viven en pequeños grupos, en ciudades, en casas preciosas hechas de madera o de piedra, y parece que son granjeros. Veo un fluido, o luz líquida, que se vierte sobre las plantas, a veces sobre la propia gente. Todo el mundo es muy espiritual. No veo ninguna enfermedad, no existe la ira de verdad, no hay violencia ni guerra. Todo tiene cierto carácter traslúcido, hay una luz que lo impregna todo, que conecta a todo el mundo y a todas las cosas en paz.

—¿Cómo se ha sentido al ver el mundo así? —le pregunté, tras hacerla volver al presente.

—Tranquila, cómoda, feliz —contestó aún emocionada—. Qué ganas tengo de vivir allí.

—¿Y por qué habrá decidido ir tan lejos y no a un futuro inmediato?

Meditó la respuesta antes de darla:

—Porque es más importante. Los años de esta vida ya puedo manejarlos yo sola. Mi empresa florecerá como los árboles y las plantas del tercer milenio. Puedo amar a Ricardo, ¿cómo voy a fracasar?

Tenía razón, claro. Al cabo de dieciocho meses, sus productos ya estaban en tiendas de lujo de todo el país y las ventas por Internet crecían día a día. Cuando Carole y yo viajamos a Rusia, los vimos en San Petersburgo. Cristina invirtió parte de sus beneficios en la empresa de su padre y le salvó de la tan temida quiebra. Se casó con Ricardo y puede decirse que perdimos el contacto hasta que, una mañana, recibí una llamada suya. La euforia era evidente en su voz.

—Tenía que contárselo, doctor Weiss, porque ha pasado gracias a usted. Anoche Ricardo y yo fuimos a cenar a casa de mis padres (la verdad es que vamos a menudo, les cae bien) y, bueno, cuando nos íbamos, mi padre me llevó a un lado y me abrazó. ¡Me abrazó! Qué maravilla. Y entonces, por primera vez en la vida, me dijo que me quería.

El amor es una cualidad y una energía absolutas. No termina con nuestra muerte, sino que nos

acompaña al otro lado y regresa luego hasta aquí. Es la esencia de la cualidad del espíritu y del cuerpo. Es la vida y la vida después de la muerte. Es nuestro objetivo y todos lo alcanzaremos, sea en esta vida o en otras futuras.



## GARY: EL FUTURO

En todos mis libros he intentado transmitir la extraordinaria fuerza de las sesiones de regresión; el efecto de las visiones «milagrosas», no sólo física, sino también psíquicamente; la sensación de misterio, o de magia, o de trascendencia, que experimentamos tanto el paciente como yo. Mucho más maravilloso resulta, pues, viajar hacia el futuro para ver no qué ha sucedido, sino qué va a suceder. Esos periplos siguen llenándome de sobrecogimiento y cautela. Soy precavido a la hora de llevar a mis pacientes a territorios que podrían ser imaginarios y que podrían hacer que basaran sus decisiones vitales en lo que han «visto», de modo que siempre hago hincapié en los peligros que entrañan la ilusión y la fantasía.

Al conceptualizar el futuro, hay que tener en cuenta que existe la posibilidad de proyectar los propios deseos subconscientes. Para un psicoanalista, esos panoramas, fruto de anhelos íntimos, son de una importancia vital, ya que todo lo que crea la mente

recóndita contribuye al proceso terapéutico y es significativo para su creador. En ese sentido, los recuerdos del futuro son una especie de sueños. Suele darse una mezcla de símbolo y metáfora, de esperanzas y deseos muy arraigados, de recuerdos reales y experiencias precognitivas. En otras palabras, el hecho de que un paciente vea lo que va a acontecer no quiere decir necesariamente que se trate de un futuro «real». Sin embargo, la inmediatez y la fuerza de los recuerdos pueden mejorar de forma instantánea el curso presente y futuro de la vida del paciente. Para un terapeuta, esos cambios son aún más importantes que la capacidad de validar el material.

A pesar de todo ello, muchas visiones del futuro cercano han resultado acertadas, como ha quedado expuesto en varios de los casos de este libro. Si aprendemos a distinguir de forma infalible entre verdad y fantasía, algo que probablemente no sucederá en esta generación pero quizá sí en la siguiente, todos los que nos adentremos en el futuro, da igual que utilicemos el material con fines terapéuticos o no, podremos mejorar ese futuro al mejorar nosotros mismos. Y la dorada inmortalidad que nos corresponde acabará llegando antes, y pronto atravesaremos verdes campos y cielos luminosos para llegar hasta el alma única.

En mi opinión, podemos ver el futuro porque una

parte de nosotros responde al hecho de que pasado, presente y futuro forman un todo que discurre de forma simultánea y que en poco se parece a los años, meses, días, horas y minutos longitudinales que utilizamos para medir el tiempo en la Tierra. El futuro ya está aquí, y lo digo de forma totalmente literal, e incluso cuando estamos en este planeta podemos determinar el ahora a través de los actos. Por eso resulta tan importante que nos preparemos no sólo para el resto de nuestras vidas, sino también para las existencias venideras, para la inmortalidad.

El futuro parece ser un destino flexible. Hay multitud de futuros posibles y probables diseminados por un vasto espectro estadístico. Nuestros futuros individuales inmediatos en esta vida y los que pronto acontecerán dependen, en gran medida, como hemos visto, de las elecciones y los actos del presente. Nuestros futuros a largo plazo (los futuros colectivos o el futuro del planeta, que podría existir eternamente, pero que podría ser destruido por nuestras manos, aunque con ello detendríamos nuestro progreso hacia el alma única) dependen de las decisiones acumulativas de toda la humanidad. Si somos sabios, podremos ver cuáles son esas visiones, al vislumbrar el futuro de dentro de unos mil años. Cuanto más nos acerquemos a un futuro concreto mayor será la

acercámonos a un futuro concreto mayor será la precisión con la que predecirlo, pero, aun así, resulta importante ver cómo será la Tierra dentro de mil años o más, porque hoy está convirtiéndose en un lugar peligroso, y quizá, si tomamos decisiones más sensatas, motivados por lo que veamos, podremos alterar la dirección del futuro desde este preciso momento.

Cuando trabajo con los grupos que asisten a mis seminarios, les hago progresiones al futuro lejano, a períodos temporales diferenciados: dentro de cien años, de quinientos, de mil o de más. Quiero ver si aparecen coincidencias en las visiones, ya que, si concuerdan, hay bastantes posibilidades de que encierren la verdad, de que el mundo acabe pareciéndose mucho a lo que predigan. Mis experimentos todavía son recientes, pero, en el noventa por ciento de los casos, he dado con similitudes tan asombrosas que cada vez estoy más convencido de que existe una enorme posibilidad de que, dentro de muchísimas vidas, nos aguarde un mundo espléndido.

Utilizo las progresiones individuales con fines terapéuticos. Como ya he mencionado, he empezado a hacerlo no hace mucho y con ciertas reticencias, ya que me preocupaban las profecías que pudieran acarrear su propio cumplimiento en casos de pacientes inestables. Sin embargo, algunos de ellos me visitaban

inestables. Sin embargo, algunos de ellos ya viajaban al futuro de forma espontánea y se beneficiaban de ello, de modo que empecé a enviar a algunas personas a momentos cercanos a su muerte, sin dejarles que llegaran a verla. Quizá si somos testigos del final de nuestras vidas descubriremos que hay tres o cuatro pasos que podemos dar ahora, más posibilidades por las que optar en nuestro recorrido hacia la próxima existencia. (Algunos pacientes hicieron caso omiso de mi sugerencia terapéutica y llegaron hasta el momento mismo de su muerte, pero tenían la entereza necesaria para soportarlo; los que no eran lo bastante fuertes no llegaron hasta ese punto en ningún caso.)

Observé que tomaban decisiones más sensatas y elegían mejor si habían visto lo que les esperaba. Disfrutaban de la oportunidad de ver las bifurcaciones del camino y preguntarse: «¿Qué diferencias habrá si tomo esa vía, ésa, ésa o ésa?» Al tomar decisiones ahora, modificamos el futuro de forma constante, pero, en términos generales, de entre la infinidad de futuros que tenemos por delante, hay uno o más que son probables, y tal vez tengamos un cinco por ciento de posibilidades de ir por un camino, un diez por ciento de tomar otro y apenas un uno por cien mil de optar por un tercero; es un sistema de probabilidades y posibilidades que alteramos incesantemente. Hay que recordar que todos nuestros futuros individuales

forman parte de un arco universal; cuando, dentro de muchísimo tiempo, ese sinnúmero de futuros individuales se fusione con el espíritu superior, alcanzaremos nuestro objetivo.

De momento, lo que importa es la toma de decisiones. John, por ejemplo, vio una bifurcación en el camino que le abrió la posibilidad de vivir una vida, marcada por la compasión en el presente, muy distinta de la que llevaba hasta el momento. Evelyn vio un futuro en el que el odio profundamente arraigado que sentía había dejado de existir, y así pudo iniciar su trayecto hacia ese estado en el presente. Ver el futuro no quiere decir estar obligado a vivirlo, de ahí que haya bifurcaciones en tantos casos. Seguimos teniendo libertad de elección y nunca es tarde para hacer uso de ella.

Tanto en el caso de John como en el de Evelyn, y en los que ya he explicado en esta obra, se procedió a una regresión antes de intentar la progresión. En la terapia de Gary, en cambio, avanzar sin retroceder resultaba esencial, ya que llegó a mí en plena crisis. La noche antes de llamarme tuvo un sueño en que se vio apuntándose con una pistola a la cabeza mientras empezaba a apretar poco a poco el gatillo. Tenía sentido para él, según me contó cuando me relató la pesadilla, después de que hubiera anotado su historial: la muerte significaría el fin de la desesperación.

Gary era un hombre de cuarenta años que gozaba de buena salud física y cuyo negocio de antigüedades estaba a punto de venirse abajo. Debido al éxito del programa televisivo *Antiques Roadshow*, en el que unos expertos tasaban las antigüedades que la gente de a pie llevaba de casa, se imaginó que iba a producirse un entusiasmo generalizado por los objetos de plata, los cuadros y los muebles de precios elevados, por lo que amplió sus existencias hasta el punto de tener que alquilar otro almacén para conservarlas. Tal vez fue porque sus gustos no eran los más indicados, o tal vez porque se mostró demasiado optimista en cuanto a las posibilidades del mercado, pero lo cierto es que no atrajo a muchos clientes nuevos. Los préstamos que había pedido para adquirir las existencias vencieron y no pudo pagarlos. Su socio le demandó por haber administrado mal los fondos. Tuvo que despedir a sus empleados. Sus hijos, dos chicos gemelos, estaban a punto de empezar la universidad, y no podía pagársela. A su esposa, Constance, a la que quería con locura, acababan de diagnosticarle esclerosis múltiple. Un abogado le había recomendado presentar una solicitud de declaración de quiebra, pero, para Gary, eso era inconcebible.

inconcebible.

Me contó todo eso de carrerilla, con el rostro demacrado y grisáceo y los ojos cargados de un dolor atroz.

—Y entonces tuve el sueño —concluyó—. Comprenderá por qué me ha afectado tanto.

—¿Por qué ni siquiera se plantea declararse en quiebra? —inquirí—. A mí me parece la única solución razonable.

—Porque entonces se demostraría que mi padre tenía razón.

—¿En qué?

—«Hijo mío, tú nunca llegarás a nada.» Si no lo dijo mil veces, no lo dijo ninguna.

—¿Ha fallecido?

—Hace doce años.

—Pero usted aún recuerda sus palabras.

—Me obsesionan. Mi padre era un hombre de mucho carácter, doctor Weiss. Mi madre murió cuando yo tenía tres años y me crió él solo. Era albañil, pero nunca se iba de copas con sus amigos, nunca encontró a otra mujer (ni siquiera la buscó), nunca hizo nada más que ocuparse de mí, preocuparse por mí, ahorrar para mí. Estaba emocionado con la idea de que iba a ser el primero de la familia con una educación universitaria. Le hacía ilusión que fuera abogado o médico o científico, algo de lo que pudiera sentirse



orgullosa. Y lo intente, de verdad, pero no se me daban bien las matemáticas, ni la química, ni la física, no tengo facilidad para la lógica; tenía tan pocas probabilidades de ser abogado como de ser albañil.

—Para ser albañil no hace falta tener demasiada facilidad para la lógica.

—No, pero sí fuerza. —Se puso en pie y extendió los brazos—. Míreme.

Lo que vi fue a un hombre corriente al que la policía describiría como «de complexión media, de peso medio» si algún día se hacía realidad el sueño del suicidio. No era su constitución lo que le habría impedido dedicarse a un trabajo que requiriese fuerza, sino la imagen que tenía de sí mismo.

—Me gustaba el arte —prosiguió—: egipcio, griego, romano, renacentista. Cuando estaba en segundo de universidad, en Tulane, decidí especializarme en Historia del Arte, pero no se lo conté a mi padre hasta el curso siguiente.

—¿Qué sucedió?

Hizo una mueca de rabia.

—«Hijo mío, tú nunca llegarás a nada.» Me llamó mariquita e intelectual y, para él, no había nada peor. Le había traicionado, había hecho añicos sus esperanzas, era la prueba viviente de que había tirado su vida por la ventana. «Ojalá hubiera tenido una hija», sentenció. Para él, ser mujer era casi tan terrible

como ser intelectual.

—¿Renegó de usted?

—Qué va, peor: siguió pagándome los estudios, el alojamiento y la comida. Me dijo que no tenía nada mejor que hacer con el dinero, que era demasiado viejo para empezar a vivir. Cuando volvía a casa, en verano o en Navidad, me trataba con cordialidad. Con cordialidad. Como si fuera un desconocido, aunque supongo que eso es lo que era. Cuando monté el negocio, intenté devolverle el dinero, pero hizo pedazos el primer cheque que le entregué y no volví a intentarlo. Hacer que me sintiera culpable fue su venganza. Y le salió a las mil maravillas.

—Tuvo que soportar usted una presión terrible. Resulta muy difícil hacerse pasar por lo que uno no es, e incluso peor que lo desprecien por ser como es. —Su expresión de autocompasión dejaba clara la veracidad de mi afirmación—. Pero piense que ha elegido un camino y que tiene su vida. Muchas otras personas con padres como el suyo no lo habrían conseguido.

—Pues menudo logro —replicó con amargura—. Está claro que soy un fracasado.

—El fracaso de un negocio no es ninguna vergüenza. Sucede a diario. Ya saldrá adelante. Mientras, tiene una esposa que le quiere...

—O eso dice.

Me sorprendió la convicción que reflejaban sus

palabras.

—¿No se lo cree?

—¿Cómo podría quererme? —replicó con total abatimiento.

Su desesperación era tal que me pareció inútil señalar que debía de haberlo querido si se había casado con él, y que, casi con seguridad, debía de seguir queriéndolo o, al menos, a esa parte de él que la había atraído en un principio.

—¿Cuál es el principal indicio de que no lo ama? —indagué.

La furia se apoderó de su gesto.

—Cuando le conté que quería suicidarme me suplicó que no lo hiciera.

Me quedé atónito unos instantes.

—¿Y eso demuestra que no lo quiere? —acerté, por fin, a preguntar.

—Si me quisiera, me dejaría hacerlo —contestó, con una extraña risita—, pero da igual: voy a hacerlo de todos modos, por mucho que se esfuerce en impedírmelo.

—¿Cuándo?

—¿Qué le parece mañana? ¿Le viene bien? A mí de perlas.

Las amenazas de suicidio representan uno de los

Las amenazas de suicidio representan uno de los problemas más graves que afronta un psiquiatra. El hecho de que Gary hubiera acudido a mí significaba que, como mínimo, tenía sentimientos encontrados sobre la decisión, que el sueño lo había asustado. Quizá sólo trataba de escandalizarme, o de dramatizar. Sin embargo, su nivel de amargura me indicaba que sí existía ese deseo, y yo sabía perfectamente que no podía correr ningún riesgo.

—Voy a tener que ingresarlo.

Se me quedó mirando con unos ojos carentes de toda expresión.

—Ni hablar.

—Corre peligro de muerte.

—No es ningún peligro: es una determinación, un deseo alimentado con fervor.

—Únicamente por usted mismo. Ya me ha contado que su esposa ha intentado detenerlo. Seguro que sus hijos también lo harían.

—En estos momentos no están en casa.

—Pues entonces piense en el susto que se llevarían, en cómo sufrirían.

—Se alegrarían de haberse librado de mí. Me consideran un inútil. Y llevan razón. Sin mí estarían mejor.

Tenía ya muy claro que la argumentación era inútil. Si no conseguía que abandonara sus pretensiones,

debería hospitalizarlo a la fuerza, pero tal vez, si lograba hacerle alcanzar una perspectiva superior y visualizar las consecuencias de su suicidio...

—Vamos a hacer un trato —propuse.

—¿Qué trato? —preguntó, sorprendido.

—Si me dedica dos sesiones, si deja que trate de ayudarlo, no lo ingreso.

—Y si sigo sintiendo lo mismo después de las dos sesiones ¿no intentará detenerme?

Evidentemente, eso no podía formar parte del trato.

—Vamos a ver qué conseguimos —repuse—. Quiero que visite el futuro.

En cuanto Gary entró en estado de hipnosis profunda, lo invité a que mirara los dos caminos divergente que surgían del lugar que ocupaba en el presente. Uno le mostraría las repercusiones de su suicidio. El otro era el de las decisiones positivas, el amor a sí mismo, la vida.

Decidimos adentrarnos, primero, en el sendero del suicidio. Sus ojos se llenaron de lágrimas de inmediato.

—Me equivocaba. Constance sí que me quería. La veo sufrir, y eso que ya han pasado muchos años desde mi muerte. Mis hijos también lo pasan mal. Soy tan egoísta que ni siquiera pensé en ellos al apretar el

gatillo. Tuvieron que olvidarse de la universidad y dedicarse a cuidar a Constance durante su enfermedad. —Se detuvo, y cuando volvió a hablar fue con tono de sorpresa—. Lo más curioso es que todos se sienten responsables de mi muerte y la culpa está acabando con ellos. Creen que podrían haberme protegido de mí mismo, que podrían haberme salvado si se hubieran esforzado más. ¡Es increíble! Fue mi mano, no la suya, la que empuñó el arma. Y Constance hizo todo lo que pudo. Me suplicó. No la creí y seguí en mis trece.

—Su reacción no es tan extraña —expliqué con voz pausada—. En muchos casos, los supervivientes se sienten responsables.

—Ay, lo siento mucho —sollozó, mientras las lágrimas empezaban a resbalar por sus mejillas—. Lo siento muchísimo. Yo no quería...

—¿Hacerles daño?

—Eso. El que sufría era yo.

El suicidio no es un acto de altruismo, sino de rabia y desesperación. Decidí explicárselo cuando regresara al presente, pero, de momento, le hacía falta descubrir más cosas del futuro. Lo hice avanzar aún más, hasta su próxima vida.

Sus dedos se aferraron a los brazos del sillón hasta que los nudillos se le pusieron blancos.

—Hay un hombre de pie que se apunta a la cabeza

con una pistola. Veo cómo tensa el dedo en torno al gatillo.

—¿Es usted?

—¡Sí!

—¿Con la pistola en la sien, como en el sueño que me contó que había tenido antes de venir a verme el primer día?

Su cuerpo se relajó.

—Un sueño. Sí. Eso es lo que es. Un sueño.

—¿Y ese sueño quiere decir que desea suicidarse?

—Sí. Merezco morir. He tenido una aventura.

—Es decir, que está casado.

—Sí, claro. Y trabajo para mi suegro.

—Una aventura extramatrimonial no parece motivo para suicidarse.

—No lo comprende. Si se entera mi mujer, se lo dirá a su padre y lo perderé todo: el trabajo, la familia, la posición social, las amistades, la autoestima. No podría soportar tal humillación.

—La aventura es un secreto. ¿Por qué iba a enterarse su mujer?

—Pues porque mi amante le ha escrito una carta en la que se lo cuenta todo. Es que he roto con ella y se ha puesto como loca. La carta es su venganza.

—Pero la aventura ya ha terminado. La ha terminado usted. ¿Por qué no se lo cuenta usted mismo a su mujer y se disculpa antes de que reciba la

misimo a su mujer y se disculpa antes de que reciba la carta? Con el tiempo, lo perdonará. A lo mejor no se lo cuenta a su padre.

—Imposible. Nunca me ha querido tanto como a él. En realidad, yo creo que nunca me ha querido, y punto.

—O sea, que se alegraría si usted se suicidara.

—Montaría una fiesta. Invitaría a su padre y a sus amigos.

La amargura estaba tan arraigada como en su vida actual.

—¿Le recuerda a algo ese sueño? —le pregunté.

Se sobresaltó. Reflexionó unos instantes y por fin repuso, dubitativo:

—¿Quiere decir si es un sueño que he tenido muchas veces? No, creo que no. Aunque... —empezó, pero de repente negó con la cabeza—. No.

—¿Acabó suicidándose?

Frunció el entrecejo. Hubo otro silencio y, por fin, contestó:

—No lo sé, no lo veo. ¡Dios mío! No sé qué hacer.

Recordaba el sueño del futuro en su vida actual cuando regresó a ella.

—¿Quiere eso decir que voy a tener las mismas sensaciones, que voy a vivir la misma humillación y la misma desesperación que usted vive?



misma desesperación una y otra vez?

—¿Así se siente?

—Da la impresión de que voy a seguir queriendo acabar con mi vida, de que siempre voy a escoger ese camino.

—Hasta que esté preparado para aprender —reconoció—. Es como una tragedia griega. Si se suicida ahora, estará predestinado a afrontar la situación una y otra vez. Lo que no ha comprendido es que el hombre del sueño y el que vio en la progresión (el que se apuntaba con la pistola) no eran en realidad usted, sino sólo una parte de usted, la que se odia, la que tiene instintos suicidas.

Se estremeció como si hubiera tenido un escalofrío.

—¿Y si tomo el otro camino? —preguntó—. ¿Qué pasará entonces?

—Ah, buena pregunta. Entonces sí que podrá aprender.

Tardé más de lo habitual en hipnotizarle, quizá porque le daba miedo que el segundo sendero también llevara a la desesperación, pero, transcurrido un buen rato, se encontró en el futuro inmediato, tras haber decidido no acabar con su vida.

—Al final tuve que declararme en quiebra —relató—, pero gané la demanda, que, en realidad, no tenía base jurídica.

—¿Y Constance?

—Me apoyó en todo. Igual que los chicos. Igual que mis amigos, de hecho. Creo que se dieron cuenta de que todos nos equivocamos y perdonaron mis errores, o que incluso les pareció que no había nada que perdonar. Era su esposo, su padre, su amigo, no una persona infalible. No era Dios.

—¿Y cómo se las arreglaron?

—Pues vendimos la casa y nos fuimos a vivir a otra más pequeña. Conseguí pagar las deudas que tenía pendientes y, claro, las facturas del hospital.

—¿Y sus hijos?

—Acabaron la carrera. Cuando iban a vernos, tenían que dormir en literas, pero no parecía que les molestara.

—¿Y, ahora, a qué se dedica?

—A la numismática —contestó sonriéndose—. Siempre me ha gustado y ahora es mi vocación.

—¿Y le va bien?

—De maravilla. He podido volver a contratar a algunas de las personas que había tenido que despedir. Han vuelto encantadas, algunas hasta han dejado otros trabajos para venir conmigo. Supongo que no debían de creer que era un mal jefe ni un fracasado. Al despedirlos, les conté la verdad y uno de ellos me dijo que admiraba mi sinceridad y mi solidaridad. Claro que el negocio de antigüedades también empezó bien. así que ¿quién sabe?

Lo hice avanzar aún más, hacia el final de su vida.

—Tengo nietos —explicó—. Mi Constance murió hace muchos años, pero pude consolarla durante sus últimos días y seguimos amándonos hasta el final. —Suspiró—. Esta vida me ha tratado bien, al fin y al cabo.

Dado su cambio de actitud, yo estaba convencido de que la siguiente sería aún mejor. En ella, Gary era un científico y se dedicaba a la investigación en la fisiología vegetal, en concreto a la creación de especies completas desde el punto de vista nutricional, de modo que la gente pudiera hacerse vegetariana como alternativa a la ingestión de animales de conciencia superior y seguir una dieta equilibrada. No se dedicaba a los negocios, no era adúltero, no estaba abatido, no había el menor rastro de deseos de suicidio.

Cuando lo devolví al presente, no cabía duda de cuál era el camino que había elegido. Había decidido evitar el primero porque podía elegir con sensatez en el presente. De momento, la vida de Gary está desarrollándose casi exactamente como la previó en su progresión. Su familia ha seguido queriéndolo y apoyándolo; ha ganado la demanda; ha montado otro negocio, una galería para artistas contemporáneos (las visiones del futuro raramente aciertan al cien por cien), y nuevos medicamentos han aliviado algunos de los síntomas de Constance, aunque los dos están

síntomas de Constance, aunque los dos están resignados ante la inevitabilidad de su muerte. Hace pocos días me llamó para darme una noticia: uno de sus hijos había decidido dejar la universidad para ser músico de rock.

—¿Y a usted qué le parece? —pregunté.

—Pues me parece fatal.

—¿Y qué le ha dicho?

—«Hijo mío, tú llegarás a conseguir lo que te propongas, sea lo que sea.»

Del mismo modo que creo que todos tenemos que afrontar bifurcaciones en nuestras vidas, y que la progresión al futuro puede ayudarnos a decidir qué camino tomar, también estoy convencido de que existen bifurcaciones en la vida del mundo y que, cuanto más las veamos y mejor las comprendamos, más posibilidades tenemos de evitar la destrucción del planeta.

Por eso he utilizado mis seminarios como sistema de profecía. En este caso, no existe forma alguna de demostrar lo que he descubierto y, además, estoy seguro de que, con el tiempo, daré con mejores métodos para conocer con más exactitud lo que van contándonos quienes se han aventurado en el futuro. Lo que sí sé a ciencia cierta es que existe un consenso

entre los asistentes a mis seminarios, que a estas alturas ya son más de dos mil, y que, por lo tanto, puedo ofrecer ya (con vacilaciones e indecisiones) un bosquejo general de un panorama que voy a seguir explorando.

En las progresiones de grupo, como ya he señalado, intento que los asistentes se detengan en tres puntos en su viaje al futuro: dentro de cien, quinientos y mil años. No se trata de algo exacto, ya que la gente tiene libertad para explorar cualquier lugar en cualquier momento, pero como pauta les resulta útil, lo mismo que a mí.

¿Qué he descubierto?

- Dentro de cien años, o quizá doscientos, el mundo será prácticamente igual que ahora. Habrá habido calamidades, tragedias y desastres naturales y provocados por la mano del hombre, pero no a escala planetaria. Habrá más toxinas, más superpoblación, más contaminación, más calentamiento global, menos enfermedades virulentas, mejores métodos para cultivar y cosechar alimentos, etcétera, pero, fieles al espíritu de la famosa canción *I'm still here* de Stephen Sondheim, «seguiremos aquí», prácticamente intactos.

- Tras ese período (podría ser dentro de trescientos años, pero también dentro de seiscientos) empezará una segunda Edad Media. (En las sesiones, parece que la gente predice catástrofes cada vez más cercanas a la primera fecha; quizá se deba a que el futuro no está escrito y la oscuridad avanza cada vez más deprisa, debido a los pensamientos y los actos negativos de mucha gente, aunque aún queda tiempo para dar marcha atrás mediante la acumulación de nuestras obras. Este período intermedio es, de los tres, el más difícil de concretar.) No sé qué provocará esa etapa de oscuridad (de ahí la necesidad de refinar las predicciones), pero está claro que habrá una enorme disminución de la población. La explicación podría ser un descenso del índice de fertilidad, debido a las toxinas del medio ambiente (ya existen, en la actualidad, muchos estudios científicos que indican que la movilidad de los espermatozoides está descendiendo), pero los responsables también podrían ser virus, elementos contaminantes, asteroides, meteoritos, guerras, plagas o algún tipo de calamidad inimaginable.

Algunos no nos reencarnaremos durante ese período; nuestras conciencias quizás hayan cambiado lo suficiente para que lo observemos todo desde otro lugar, desde otra dimensión. Puede que ya no estemos

aquí. Nuestros futuros podrían progresar más a título individual que del planeta; puede que algunos nos reencarnemos en otras dimensiones o en otros mundos. En Los mensajes de los sabios conté que me preocupaba que el mundo, que antes era como un colegio de una sola aula, de esos a la antigua en los que todos los niños de todos los cursos asistían juntos a clase, estuviera dividiéndose en dos colegios distintos, uno de educación primaria y el otro de secundaria, pero no parece que haya una universidad después, y no existirá hasta que detengamos el proceso actual de contaminación, muerte y destrucción. Está claro que hay quien sí ha llegado a la universidad, e incluso a hacer un curso de posgrado, pero ya están en otra esfera y llegan en cantidades cada vez mayores. Han alcanzado el punto en el que ya no tienen que reencarnarse en la Tierra, y tal vez esos universitarios nos ayudan desde la lejanía. Los que están en cursos de posgrado piensan en el momento de doctorarse, en el que finalmente se fusionarán con el alma única.

- Y, por último, tenemos la tierra idílica, fértil y pacífica que vio Hugh antes incluso de que yo empezara a hacer progresiones de grupo y que, luego, muchos otros han descrito también. Sólo algunos asistentes han mencionado las nubes que atravesó Hugh antes de llegar a la tierra de luz

atravesó Hugh antes de llegar a la tierra de luz. Puede que sea porque ahora estamos entre esas nubes negras y los asistentes a los seminarios, situados en mitad de ellas, no hayan sido capaces de reconocer su existencia como le sucedió a Hugh. Pero todos coinciden en la luminosidad y todos sienten la paz, todos vuelven transformados. Si la acumulación de sus visiones tiene la fuerza suficiente y otros se unen a ellos para prepararse de cara a las vidas futuras, en lugar de dedicarse a odiar, a matar, a envenenar el medio ambiente y sus almas, el reino ideal se hará manifiesto y alcanzaremos un lugar en este mundo que se parecerá tanto al otro lado que tender un puente entre ellos resultará fácil.

Puesto que soy mortal, además de inmortal, mi preocupación actual es el presente y el difícil período que tenemos por delante, pues no estamos obligados a vivir ese futuro, por mucho que parezca que nuestra conducta limita nuestras posibilidades. Y, sin embargo, soy optimista. Con el tiempo, creo yo, la conciencia colectiva de la gente que ansía un mundo más pacífico e idílico logrará hacerlo realidad. Con ese fin, cada uno de nosotros debe acordarse de que nuestro destino es ser inmortales; por desgracia, no somos muchos los que lo sabemos, o los que conseguimos tenerlo



que lo sabemos o los que conseguimos tenerlo presente, pese a la presión de los acontecimientos de la vida diaria.

Espero que este libro sirva para recordárnoslo.

## AGRADECIMIENTOS

QUIERO EXPRESAR MI MÁS SINCERO AGRADECIMIENTO A RICHARD MAREK, CUYA EXPERIENCIA Y APOYO CONTRIBUYERON EXTRAORDINARIAMENTE A LA REDACCIÓN DE ESTE LIBRO. ES UN AMIGO DE VERDAD.

EL PERSONAL DE FREE PRESS HA SIDO MAGNÍFICO DURANTE TODO EL PROCESO EDITORIAL. FRED HILLS HA SIDO UN COLABORADOR INESTIMABLE DESDE MIS DÍAS EN SIMON & SCHUSTER. ES UN EDITOR FANTÁSTICO, DE CUYA ORIENTACIÓN Y CONSEJOS SE HAN BENEFICIADO MIS LIBROS. TAMBIÉN DESEO DAR LAS GRACIAS A CARISA HAYS FITZARETH

GRACIAS A CARISA TATS, ELIZABETH  
KEENAN, SUZANNE DONAHUE Y TODOS  
LOS DEMÁS.

ESTARÉ ETERNAMENTE AGRADECIDO A  
MI EXTRAORDINARIA Y ENCANTADORA  
AGENTE JONI EVANS, DE WILLIAM  
MORRIS AGENCY.

Y A MI FAMILIA, MIS COMPAÑEROS DEL  
ALMA EN EL TRAYECTO DE ESTA VIDA Y  
DE MUCHAS OTRAS VIDAS, MI MAYOR  
ALEGRÍA ES SABER QUE SIEMPRE  
ESTAREMOS JUNTOS, HASTA EL FIN DE  
LOS TIEMPOS.

## ACERCA DEL AUTOR

EL DOCTOR WEISS TIENE UNA CONSULTA PRIVADA EN MIAMI, FLORIDA. ADEMÁS, DIRIGE SEMINARIOS Y TALLERES DE CARÁCTER NACIONAL E INTERNACIONAL, ASÍ COMO PROGRAMAS DE FORMACIÓN PARA PROFESIONALES. BRIAN WEISS HA GRABADO DIVERSOS CD Y CINTAS DE AUDIO EN LOS CUALES AYUDA A LA GENTE A DESCUBRIR Y APRENDER TÉCNICAS DE MEDITACIÓN, RELAJACIÓN PROFUNDA, REGRESIÓN Y OTROS EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

THE WEISS INSTITUTE

THE WEISS INSTITUTE  
P. O. BOX 560788  
MIAMI, FLORIDA 33256-0788

TELÉFONO: (1-305) 598-8151

FAX: (1-305) 598-4009

CORREO ELECTRÓNICO:

IN2HEALING@AOL.COM

SITIO WEB: [WWW.BRIANWEISS.COM](http://WWW.BRIANWEISS.COM)