

La **ILUMINACIÓN**

Sanación de los
Chamanes



Dr. Alberto Villoldo



La
ILUMINACIÓN
Sanación de los
Chamanes

Dr. Alberto Villoldo

La
ILUMINACIÓN
Sanación de los
Chamanes

Para mayor información del Dr. Alberto Villoldo en español,
visite www.loscuatrocaminos.com y en inglés www.thefourwinds.com



Una muestra del infinito

He dedicado muchos años de mi vida a investigar a los sabios indígenas de los Andes y de la selva amazónica, así como a dejar constancia de sus técnicas curativas. Aunque estos hombres y mujeres también son chamanes, emplearé el nombre más tradicional de «laika» para referirme a ellos y diferenciarlos, así, de los herboristas, las parteras y los curanderos. Lo que en un principio me motivó fue intentar descubrir si su medicina espiritual podía paliar, de algún modo, el sinfín de enfermedades que sufre actualmente la humanidad. Me llevó muchos años entender que los chamanes no se atienen al modelo de enfermedad que tenemos en Occidente. Para ellos, toda dolencia tiene un origen espiritual y se manifiesta a través de los cuerpos sutiles (el cuerpo energético y nuestras emociones y pensamientos) hasta hacerse patente, finalmente, en el cuerpo físico. Desde esta perspectiva, cualquier desafío físico o emocional es una oportunidad para iniciarse y renacer espiritualmente bajo una nueva identidad. Si dejamos pasar esta oportunidad, podríamos recibir un segundo toque de atención mediante una dolencia aún más grave.

En este libro vas a descubrir que la mejor forma de afrontar los problemas, ya sean físicos o emocionales, consiste en pasar por una iniciación sagrada con la que le des muerte a tu viejo yo, renazcas y te iluminas. La iluminación no es algo que vayas a alcanzar a largo plazo, tras años sentado en un cojín de meditación, o que te vaya a zarandear de repente, mientras meditas. La mayoría de los chamanes consideran estas ideas simples fantasías religiosas o un modo de aplazar a un futuro lejano algo que puede obtenerse en este mismo instante. Por otro lado, la iluminación tampoco se limita a comprender la naturaleza del bien y del mal, o su existencia en un nivel metafísico. Los chamanes la consideran una serie de despertares que se dan, una y otra vez, a lo largo de la vida. Las muchas iluminaciones que se pueden alcanzar, en realidad forman parte de un viaje de crecimiento personal que podríamos comparar con una escalera en la que no prescindimos de los peldaños inferiores (o iluminaciones previas) mientras vamos subiendo por ella. Avanzamos y, a la vez, incluimos; superamos los niveles iniciales de

conocimiento y los sumamos a un conjunto integrado.

La iluminación te ayuda a comprender el porqué de tu viaje vital, te libera del sufrimiento emocional y te hace consciente de qué es la realidad. Mientras recorres tu camino, puedes no solo sanar a nivel emocional y físico, sino, al igual que muchos grandes chamanes, desarrollar también la capacidad de curar a otras personas, leer las señales del destino en la naturaleza y enfrentarte a la muerte sin ningún temor. El chamán no considera a la iluminación como un simple estado interior de conciencia. Meterte en una cueva como un anacoreta y deleitarte con la maravillosa luz que irradian no basta; debes entregar tus dones al mundo en forma de siete virtudes, entre las que figuran la compasión, la valentía y la humildad, tan escasas en los tiempos que corren. En las sociedades poschamánicas, la iluminación ha recibido nombres de todo tipo, como por ejemplo *samadhi* o «éxtasis», y resulta evidente que se trata del concepto cristiano de «gracia». Muchas religiones enseñan que la gracia solo puede concederla Dios, como le sucedió a san Pablo en su conversión camino a Damasco, o al profeta Mahoma cuando recibió el Corán de manos del arcángel Gabriel. Hasta ahora hemos creído, pues, que la gracia no puede obtenerse con el propio esfuerzo, pero ¿es eso cierto?

El laika ya intuía, tiempo atrás, lo que los investigadores en neurociencia están descubriendo ahora: la iluminación es una facultad innata del cerebro, y no un simple don que nos otorgue un poder superior. Y aunque era posible que el Espíritu nos transmitiera directamente la verdad y el conocimiento por misteriosos medios, los laika descubrieron que la iluminación podía alcanzarse superando las siete iniciaciones a los misterios de la vida. Todos los seres humanos pasamos por siete etapas vitales: nacimiento, masculinidad o feminidad, primer amor, matrimonio, paternidad o maternidad, sabiduría y muerte. Para vivirlas como iniciaciones, es necesario que nos enfrentemos a nuestros demonios internos hasta vencerlos, que nos sintamos unidos a la Creación y que entendamos que estamos al servicio de la vida.

Cualquier cosa que sea menos que la iluminación no es una sanación completa. Los curanderos chamánicos no hacen distinción alguna entre cáncer, diabetes o cardiopatía, sino que ven estas afecciones y muchas otras como síntomas de una enfermedad espiritual: aquella que consiste en perder el sagrado sentido de la unidad con el universo y rechazar nuestro papel activo en la Creación. Un laika considera que morir por un jaguar no es diferente a hacerlo por un microbio, mientras que para un occidental, morir

por un microbio es una enfermedad y que te mate un jaguar es un accidente, simple mala suerte. Un laika sabe que tiene que mantener una relación sagrada tanto con los jaguares como con los microbios, o ambos lo considerarán un buen bocado, pero también que debe darle forma al mundo con sus sueños, participando activamente en la Creación o, de lo contrario, vivirá inmerso en la pesadilla de la historia y tendrá que conformarse con un mundo imaginado por otras personas.

Las religiones han descrito la iluminación como algo que un ser humano corriente es casi imposible que pueda alcanzar. El laika, en cambio, considera que quien esté dispuesto a embarcarse con valentía en su viaje de iniciación puede lograrla. Y aunque los mapas para este territorio ya han sido trazados por los grandes maestros, como Cristo y Buda, tenemos que estar dispuestos a seguir el sendero de la iniciación por nosotros mismos, como hicieron ellos en su momento. Entonces, nos convertimos en auténticos exploradores y pioneros, y de ese modo nos liberamos de nuestra herencia genética y psicológica, de esos rasgos que nos predisponen a vivir y morir de una forma concreta. Es entonces cuando podemos empezar a darle forma a una vida genuina y saludable, y crear un nuevo cuerpo que envejezca, sane y muera con gracia. Nos hemos iluminado.

¿Están programados nuestros cerebros para la iluminación? El viaje evolutivo de la materia a la mente, al alma y al Espíritu (cada paso que «supera e incorpora» el peldaño inferior) me hace creer que la iluminación podría ser una fuerte guía innata de la naturaleza. Es una muestra del infinito y una búsqueda solitaria del Paraíso a la que se suman cada vez más personas, hasta que la humanidad al completo descubra su naturaleza sin límites.

Tal vez sea esta la materia de la que están hechos los sueños. Mi educación científica me enseñó que la materia surgió de la nada durante el *Big Bang* y que la vida se abre paso, sin luz ni sonido, hacia una fría muerte al final del tiempo. Durante muchos años he creído que la explicación dada por el materialismo científico era la única posible, pero tras mi propia iniciación y después de haber probado un poco del infinito, he descubierto que prefiero la compañía de los visionarios, esos hombres y mujeres que saben que su destino es soñar el mundo para crearlo. ¡Espero que disfrutes con nosotros!

ALBERTO VILLOLDO

www.thefourwinds.com



Introducción

La iniciación hasta la iluminación

Tercera semana en la Amazonia. Todo está húmedo. He guardado mi pluma estilográfica favorita y he empezado a escribir a lápiz. Intenté leer lo escrito ayer, pero una mancha azul cubría la página.

El sol brilla a través del dosel, y las gotas de rocío de la tela de araña que tengo delante resplandecen como joyas. La naturaleza me está enseñando esta mañana lo fundamental que resulta la muerte para la vida, al brindarle su alimento. Hay una araña en la Amazonia que hila un capullo de seda alrededor de su presa mientras la criatura lucha en vano por liberarse. Esta mañana ha capturado una mariposa nocturna, y la araña se ha movido rápidamente adelante y atrás, de forma ondulante, recubriendo a su víctima, como los liliputienses atraparon a Gulliver rápidamente con sus diminutas sogas. En cuanto la criatura está firmemente atada, la araña le inyecta un veneno que deshace todos sus tejidos y licúa su interior, y después le succiona la vida. La araña tiene muchas «comidas» como esta en su red. Cada vez que necesita alimentarse, rompe el caparazón de su presa con un conducto en forma de aguja y succiona las proteínas fermentadas del interior. Cuando se ha saciado, todo lo que quedan son cáscaras vacías que una vez fueron mariposas nocturnas de alas azules, o abejorros amarillos.

—La araña es el único animal que no queda capturado en la red —dijo don Antonio. Miré a los ojos del viejo indio, que era mi guía y mentor—. Ese es el mundo en el que vives, amigo mío; un mundo de depredadores y presas, donde la gente succiona a otros hasta secarlos. Hay otro mundo, el mundo de los creadores, del que no conoces nada. ¿Vivo en un mundo de depredadores? ¿O en un mundo de presas, en el que me capturan y comen, totalmente impotente para defenderme? Don Antonio sabía que me encontraba en una agotadora batalla con la vida y que esperaba hallar respuestas aquí, en la Amazonia.

—Quieres escapar durante un tiempo para luego regresar a tu mundo y derrotar a tus enemigos —me dijo—. Pero debes vencerlos aquí, porque están dentro de ti.

Diario
Río Marañón, Perú

Todos nosotros debemos someternos a siete grandes iniciaciones. Como dije, se trata de las iniciaciones de nacimiento, masculinidad o feminidad, primer amor, matrimonio (y a veces divorcio), paternidad o maternidad,

sabiduría y muerte. Es posible que nunca pases por todas ellas en un sentido biológico o en el transcurso de una vida; por ejemplo, hay personas que ni se casan ni tienen hijos, pero aun así, sean cuales sean tus circunstancias, estas iniciaciones debes superarlas de forma *mítica* al menos una vez. Si no tienes un hijo, podrías escribir un libro o sacar adelante cualquier otro proyecto creativo que sea tu «hijo» y para el que debas aprender a ejercer de «padre». También volverás a «nacer» si emprendes una nueva vida en otra ciudad o cambias de profesión, y ciertas partes de ti «morirán» metafóricamente con las pérdidas y las transformaciones que trae consigo la vida. Las iniciaciones son inevitables. Si te resistes a ellas, el universo conspirará para ponerte cara a cara con el fin de una etapa vital de cualquier otro modo. Como ves, toda resistencia es inútil.

Toda iniciación te presenta la oportunidad de iluminarte, despertar tu naturaleza divina, identificarte con un mundo de creadores, experimentar la gracia y liberarte de la escasez y la brutalidad –una existencia de depredadores en la que permanece estancada gran parte de la humanidad–. Si dejas pasar cualquiera de tus iniciaciones, tu salud y tu bienestar emocional se verán seriamente comprometidos. Por ejemplo, si no superas la del matrimonio, será imposible que disfrutes de la auténtica intimidad en pareja cuando el romance se haya esfumado. Y si dejas pasar de largo la iniciación de la masculinidad, podrías convertirte en un *puer aeternus*, un niño eterno, y coleccionar «juguetes» toda tu vida. Según la psicología, para solucionar estas situaciones debemos reconocer nuestros traumas de la infancia, o que tuvimos unos padres que nos enseñaron comportamientos perjudiciales que aún nos afectan. Sin embargo, eso no es más que un error, ya que diseccionar el pasado es una trampa. El chamán sabe que centrarnos en nuestras heridas solo puede hacerlas más grandes, porque nos llegamos a creer que las dramáticas historias personales (ya sean trágicas o heroicas) que nos contamos a nosotros mismos sobre nuestro pasado nos definen como personas.

Solo podrás sanar del todo cuando superes las iniciaciones que te vaya presentando la vida. En los siguientes capítulos podrás identificar las que habrías dejado pasar y prepararte para afrontarlas de nuevo con total valentía; así, la próxima vez que la rueda de la fortuna se detenga en tu nombre, estarás preparado para responder a su llamada oculta.

Emociones sin curar

Toda iniciación es una gran oportunidad para curar emociones. El dramatismo y el sufrimiento que impregnan nuestras vidas provienen de esas emociones que no hemos logrado curar y que son el germen de creencias totalmente erróneas sobre el funcionamiento del mundo. Según el chamán, el universo se encargará de confirmarte cualquier cosa que creas sobre la realidad. Si penetras de noche en un bosque para dar un paseo, pero lo haces con miedo, pronto escucharás el crepitar de las ramas cerca de ti. Si crees que toda relación que entables acabará de forma desastrosa, es probable que así sea. Si estás convencido de que nunca lograrás el éxito en el trabajo, también será así. Por el contrario, las creencias positivas ayudan a ver el vaso medio lleno. Si crees que mereces ser feliz, la felicidad te encontrará incluso en las circunstancias más adversas, y si para ti los bosques son seguros y hermosos, podrás disfrutar de maravillosos paseos.

Las emociones que no hemos curado son la fuente de nuestras creencias más arraigadas, aquellas que nos convencen de que una situación problemática es imposible de solucionar. Pero la realidad es mucho más flexible: seremos capaces de superar cualquier dificultad que se nos presente (desde descubrir el amor hasta lograr la paz mundial) únicamente curando nuestras emociones, porque las creencias asociadas cambiarán con ellas. Sin embargo, no podemos hacer que el mundo sea diferente por arte de magia con solo modificar nuestra mente, porque nuestras creencias están grabadas a fuego en las redes neuronales más recónditas de nuestro cerebro. Estas creencias están encriptadas como programas emocionales que, durante la época prehistórica, evolucionaron para encargarse de la supervivencia, la violencia y el miedo. Reprogramar estas redes no resulta tan sencillo como hablar sobre ellas con un terapeuta. Tener pensamientos positivos es un comienzo, pero no puedes cambiar tus creencias sobre el amor o la prosperidad simplemente pegando un *post-it* con una afirmación hermosa en la puerta de la nevera; debes renovar toda la «instalación eléctrica» de tu cerebro.

Las siete transiciones

Desde los albores de la humanidad, todas las culturas del planeta han reconocido la existencia de siete transiciones o iniciaciones por las que tiene que pasar el individuo. Cada una de ellas señala una ruptura con el pasado que te invita a avanzar hacia aquello en lo que vas a convertirte y, por tanto, a alcanzar la iluminación.

Podemos vivir estas iniciaciones como simples cambios hormonales o psicológicos, o bien bajo un enfoque mítico, poniendo toda nuestra atención en las nuevas perspectivas emocionales e intelectuales que traen consigo. Toda iniciación de este tipo exige el fin de una historia personal y el nacimiento, desde un punto de vista arquetípico, de un nuevo y mejorado mito personal. (Carl Jung fue quien desarrolló este concepto en el contexto de la psicología del inconsciente.) Los arquetipos se manifestarían de forma simbólica, o como las imágenes propias de los sueños y las fantasías, el arte y la literatura, la mitología y la religión. También personificarían rasgos de carácter, como la Gran Madre o el Viejo Sabio, o bien procesos como la muerte, el renacimiento y la unión de los opuestos. En cada una de esas transiciones no mueres, aunque pienses que el infarto te va a matar o que al perder la juventud te quedarás totalmente inservible. Cada iniciación te lleva siempre a la paz, la generosidad, la compasión y finalmente, a tu propia iluminación.

Cuando se hace evidente que te encuentras en el umbral de una nueva etapa y puedes entregarte sin miedo a su transformación, superas el dolor y tomas por fin las riendas de tu vida. Al pasar por una iniciación, tus sentimientos de debilidad y miedo desaparecen, y en su lugar emergen el coraje, la curiosidad y la creatividad, hasta que se rompe el hechizo que te hacía sentir tan exhausto por los dramas de tu pasado.

Durante la iniciación hay que afrontar siete emociones tóxicas que acrecientan las creencias limitantes y que, por alguna extraña razón, la naturaleza programa en nuestro cerebro. Tales emociones llegaron a ser conocidas como «los siete pecados capitales», e incluso fueron personificadas como demonios debido a su extraordinario poder:

- Ira
- Avaricia
- Lujuria
- Pereza
- Envidia
- Gula

- Soberbia

Cuando nos liberamos del yugo de estas emociones mortales y de las creencias que llevan aparejadas respecto a la escasez, la impotencia, la intimidad y el miedo, descubrimos que, aunque exista la violencia en el mundo, nosotros podemos vivir sin ella, tanto en el ámbito familiar como en el resto de nuestras relaciones personales. Y aunque la avaricia y la gula también sean evidentes por doquier, podemos rodearnos de abundancia sin caer en la obesidad o en un estilo de vida egoísta. Aunque resulta muy difícil cambiar el mundo, no lo es tanto hacerlo a pequeña escala.

La iniciación tiene que ver con la forma en que el chamán cura las emociones tóxicas y las transforma en auténticas fuentes de gracias y poder. Un rito de iniciación hace posible que crezcas sin enmarañarte en la adversidad y el sufrimiento, que te cures con tu propio poder, en lugar de culpar a los demás de tus dramas emocionales. En cierta ocasión escuché decir a un viejo sabio que si no descubres las lecciones que las emociones tóxicas han de enseñarte, te acabarás casando con alguien que te obligará a hacerlo. Rehuimos la práctica de la compasión por culpa de un romance fallido, o de la generosidad porque perdimos lo más valioso en un proyecto que fracasó. Hasta que curemos estas emociones mortales, continuaremos atrayendo a personas con las mismas historias y heridas emocionales, ya que si bien los opuestos se atraen en el mundo físico, en el campo de las relaciones humanas el miedo alimenta al terror, y la generosidad atrae a la plenitud.

Pero la iniciación aporta incluso mayores bendiciones que la curación de las emociones negativas: nos conduce a la iluminación, la cual nos permite dar con nuestra naturaleza divina y encontrarnos con el Espíritu en acción, en el gran patio de recreo de la Creación. Finalmente, podremos decir que hemos escapado de la red de depredadores y presas, y entrado en el mundo de los creadores, un mundo unificado donde somos tanto el lienzo como el artista, tanto el paisaje como el pincel.

Aunque todas las culturas han elaborado ritos de iniciación para los hombres y las mujeres jóvenes, así como para señalar la entrada y la salida de este mundo, rara vez se trata de iniciaciones profundas. El nacimiento suele ser una ocasión para hacer una ceremonia social o un vídeo casero, en tanto que la muerte se intenta evitar por lo mucho que nos cuesta afrontarla. De forma similar, la unión profunda entre dos almas se consigue con una sofisticada fiesta nupcial, ni la masculinidad se logra abatiendo un animal o la



feminidad con el periodo menstrual, como tampoco concebir un hijo te convierte en padre. Ningún suceso aislado puede prepararte para los retos que deberás afrontar en una fase nueva y significativa de tu vida. La auténtica iniciación es la respuesta a una llamada interior, y exige que afrontes los retos personales de forma heroica y renazcas de verdad a una nueva forma de vida.

Las iniciaciones suelen forzarte a desafiar las convenciones sociales, como les sucedió al general romano Marco Antonio y a Cleopatra, reina de Egipto, con su tórrida aventura amorosa, una relación que provocó la vergüenza del Imperio romano e inspiró a muchos otros amantes, como dejó patente Shakespeare en su tragedia *Antonio y Cleopatra*. De igual modo que Marco Antonio, las personas corrientes arriesgan a veces todo aquello que valoran para seguir el amor, tener éxito en una profesión o ser buenos padres. La iniciación nos invita a descubrir el auténtico sentido de la existencia y a participar en el juego de la vida a un nivel nuevo y más elevado.

Cuando tu iniciación se haya puesto en marcha, tus emociones tóxicas se irán curando a medida que se transformen en las siete virtudes, conocidas como «ángeles» durante la Edad Media:

- Paz
- Generosidad
- Pureza de intenciones
- Valentía
- Compasión
- Templanza
- Humildad

La vida nos invita a iniciarnos en momentos clave: al enamorarnos, cuando muere nuestro padre o un amigo, en el momento en que nace un hijo o cuando padecemos una enfermedad grave, por ejemplo. Si lo superamos, nos *iluminamos* con la luz de la sabiduría y la comprensión, y gracias a ello somos capaces de percibir la realidad tal como es, sin sombra de heridas emocionales. Pero si, por el contrario, rechazamos su llamada, nos enredamos en la tela de araña como una mariposa nocturna, luchando por escapar de un conflicto repleto de dolor y dramatismo. ¿Y acaso no sería mejor afrontar con gracia y esperanza un cambio que es inevitable? La iniciación puede ser la puerta a una vida apasionada, auténtica y llena de gracia pero, a cambio, exige que digamos sí, una y otra vez, a todas sus llamadas y nos lancemos a explorar un territorio desconocido.

La iniciación de Jonás

Uno de mis relatos favoritos sobre la iniciación es la historia bíblica de Jonás, que desobedece la llamada de Dios para predicar al pueblo de Nínive. Jonás está a gusto en su casa, criando a sus hijos y lidiando con los asuntos domésticos del día a día, por lo que al escuchar la llamada de Dios, su reacción es alejarse lo más rápido posible de Nínive. Jonás no está interesado en atender esta llamada; de hecho, le horroriza la idea de ser algo más que un simple pescador y duda de su capacidad para transmitir ningún mensaje de esperanza. Aterrorizado ante la posibilidad de fracasar en la tarea que se le ha encomendado, se embarca para huir lejos, pero cuando se desata una gran tormenta en el Mediterráneo, los pescadores sospechan que alguien ha desafiado a Dios y lanzan a Jonás al mar. Una ballena se lo traga rápidamente y Jonás permanece en su estómago hasta que ésta lo vomita en la costa de Nínive.

La moraleja de la historia es que si intentamos escapar de nuestro destino, la vida nos llevará a él a rastras, pataleando y llorando, si es preciso. Por tanto, podemos elegir entre salvarnos con la gracia y la belleza (aceptando la iniciación) o bien impregnarnos del vómito de la ballena (rechazándola). La ballena de la historia representa nuestras emociones; un poder intenso e irresistible que amenaza con engullirnos y retenernos, ya sea durante días o años. ¿Recuerdas cuánto tiempo estuviste atrapado en una relación dolorosa, enfadado contigo mismo y con tu pareja, a sabiendas de que debías dejarla? Podemos pasarnos años en el estómago de la ballena luchando contra nuestra propia ira, el descontento por no tener la pareja o la vida adecuadas, o la envidia hacia la juventud, el éxito o la salud de otras personas. Y ello para que la ballena nos acabe vomitando en la orilla a la que debíamos arribar igualmente. Cuando Jonás llega a la costa de Nínive, ya está preparado para atender su llamada, sin vacilaciones y capacitado para acceder a su poder personal y comprender su misión, pero el chamán sabe que hay formas mucho más elegantes de llegar a Nínive que en el estómago de una ballena.

En mis viajes por la Amazonia como antropólogo, tuve la oportunidad de asistir a muchos rituales que iniciaban a los chicos a la masculinidad, y a las chicas al matrimonio o la maternidad. Pero al igual que las ceremonias que llevamos a cabo en Occidente, estos ritos se habían convertido en simples fiestas con música y baile, totalmente desconectadas de su significado profundo. Muy al contrario, la iniciación es nada menos que la invitación a aceptar un destino insospechado, lo que conlleva sus peligros pero también



sus oportunidades. Nadie nos garantiza una recompensa, así que nuestra respuesta debe ser valiente, y hemos de convertirnos en los héroes de nuestro propio viaje. Tu iniciación puede darse en los secretos confines de tu corazón, donde sales al encuentro de la divinidad que llevas dentro, o en cualquier parte del mundo. Ya se trate de un viaje interior o exterior, si tienes éxito serás bendecido y te llenarás de gracia, mientras que si fracasas, podrías vivir para lamentarlo, con la muerte lenta de una vida vacía y falsa.

Las cuatro etapas del viaje de Buda

Cuando superamos nuestra iniciación, alcanzamos la iluminación. Los budistas la consideran un estado de renacimiento, libre de sufrimiento, al que dan el nombre de *bodhi* (literalmente, «despertar»). En el pensamiento budista, lo ideal es convertirse en *bodhisattva*, un hombre o una mujer dedicado a despertar a todos los seres vivos.

Buda, que siempre había vivido en un ambiente de lujo y protección bajo la personalidad del príncipe Siddhartha, escucha su llamada a la edad de veintinueve años, momento en que deja el palacio por primera vez y viaja por todo el país. Por el camino se encuentra con un viejo jorobado, y le pregunta a su auriga si todas las personas envejecen; cuando este le dice que sí, el príncipe se queda turbado. Más adelante presencia la enfermedad, el hambre y la muerte bajo la forma de un cuerpo en descomposición. Siddhartha se siente muy confundido y angustiado por la cara «fea» de la vida, que se le había ocultado durante toda su juventud. La realidad externa a los muros de palacio acaba, pues, con su inocencia, y se hace consciente de que comparte el mismo destino que sus súbditos. En lo que se conoce como «la gran partida» de Buda, el joven príncipe renuncia a su vida de comodidades, se afeita la cabeza como un monje y sale a las calles a mendigar para comer. La gran partida simboliza un elemento clave de toda iniciación: la renuncia a la comodidad que aporta lo conocido; algo difícil hasta cuando lo conocido resulta doloroso, como una relación destructiva o un puesto de trabajo extenuante.

Buda no habría logrado la iluminación si se hubiera quedado en los jardines de palacio tomando té; tuvo que adentrarse en el desconocido mundo que había más allá de sus muros. Y aunque su padre, el rey, enviaba a sus sirvientes para que lo tentaran con exquisitos manjares y regresara, el joven que se convertiría en Buda siempre los rechazaba. Así, no se permitió a sí mismo ser seducido por su anterior vida; muy al contrario, se sentó a meditar en silencio bajo un árbol, concentrando toda su atención en su interior hasta encontrar las respuestas que buscaba: ¿por qué debemos sufrir? ¿Hay alguna alternativa? Imagínate estar sentado a la sombra de un árbol bajo el abrasador sol indio, con cientos de moscas posándose en tu cara, atractivas jóvenes contoneándose cerca de ti, leprosos durmiendo a tu lado y niños jugando a gritos a tu alrededor, por no mencionar el hambre persistente de tu estómago. Siddhartha se enfrentó a todos estos restos con una enorme fortaleza interna y, de hecho, debió hacerlo contra todo miedo y demonio concebido jamás por el hombre.

Buda descubrió que se podía acabar con el sufrimiento y, tras su iluminación, regresó con una sabiduría que compartiría con quienes quisieran escucharle. Se trata de las Cuatro Nobles Verdades, que siguen siendo centrales en el budismo:

- La vida es sufrimiento: el nacimiento, el envejecimiento, la muerte, el dolor, la pena y la desesperación, todo ello es sufrimiento.
- El sufrimiento está provocado por el deseo.
- Superando el deseo, se logra la liberación del sufrimiento.
- Este camino se logra a través de la visión correcta, la intención correcta, el discurso correcto, la acción correcta, el sustento correcto, el esfuerzo correcto, la plena atención correcta y la concentración correcta.

Las enseñanzas del budismo se han extendido por todo el mundo porque las Cuatro Nobles Verdades son una sabiduría universal. Sin embargo, igual de importante es el viaje de iniciación de Buda, una llamada a la acción que deberíamos seguir todos porque nos enseña a superar el sufrimiento. Pero ¿podemos contentarnos con escuchar las enseñanzas de Buda, o tal vez tendríamos que meditar nosotros mismos bajo un árbol? ¿Es suficiente con leer sobre los cuarenta días que Jesús pasó en el desierto, o deberíamos enfrentarnos a nuestras propias visiones? Mi respuesta es que esa búsqueda debe ser personal, como lo fue en su día para los grandes maestros y sabios; solo así podrás lograr tu propia iluminación. La forma de conseguirlo es embarcándote en el emocionante viaje de la iniciación.

Aunque regresaremos a ellas en el capítulo 4 para realizar un análisis más profundo, diré que, someramente, la iluminación de Buda ilustra perfectamente las cuatro etapas del viaje de iniciación:

- El despertar: reconocer tu conflicto («Existe la muerte y la enfermedad, y estoy atrapado en un palacio»).
- La gran partida: embarcarte en tu viaje («Soy un monje y me afeito la cabeza»).
- Las pruebas: enfrentarse a los retos y la adversidad («Me siento en quietud»).
- La iluminación: el regreso para devolver los dones obtenidos a los demás («Todos podemos liberarnos del sufrimiento»).

La iniciación psíquica

El mito de Amor y Psyche suele narrarse como un viaje femenino de iniciación, en contraposición a los numerosos viajes con héroe masculino de la literatura universal. Psyche era la hija más hermosa de un poderoso rey. Mientras que sus hermanas no tenían ningún problema para encontrar marido, la belleza de Psyche intimidaba tanto a los hombres que la creían inaccesible y empezaron a considerarla una diosa. Este hecho enojó a Afrodita, la diosa de la belleza, que invadida por los celos envió a su hijo Amor (también conocido como Cupido) a dispararle una de sus flechas encantadas para que se enamorara de un espantoso monstruo. Pero cuando Amor estaba a punto de cumplir su misión, se pinchó un dedo de forma accidental con una de sus flechas, y se enamoró perdidamente de Psyche; se la llevó a un hermoso palacio y la hizo su mujer, con la condición de que jamás le mirara la cara a la luz, por lo que solo la visitaba de noche, momento en que compartían su pasión. Amor era un dios extremadamente bello, pero las malvadas hermanas de Psyche la convencieron de que se había casado con un monstruo y la instigaron a que una noche desobedeciera su prohibición. Cuando Psyche colocó un candil frente a la cara de su marido, se quedó atónita ante su belleza, pero una gota de aceite caliente cayó del candil y quemó uno de los hombros de Amor. Este despertó y, enojado, voló de regreso a su morada en los cielos.

La historia de Psyche ilustra la importancia de la primera etapa de la iniciación, el despertar, en la que se reconoce la existencia de un conflicto y sus limitaciones. Siddhartha fue empujado a descubrir la vida real fuera de palacio y Psyche, a ver la auténtica cara de su marido, pese a lo idílica que parecía su existencia. De hecho, es habitual que un marido le pida a su mujer que no proyecte la luz de la verdad sobre él, es decir, que no cuestione sus decisiones y lo ame bajo sus condiciones, como por ejemplo que anteponga el trabajo a la familia. Psyche rechaza las condiciones de Amor, y tampoco se resigna a ser simplemente una esposa para pasar la noche, por lo que está dispuesta a arriesgarlo todo para tener un hombre todo el tiempo. El despertar de Psyche es la primera llamada a su iniciación, que en muchas mujeres se produce cuando se dan cuenta de que son infelices (pese a tener la casa ideal o la familia perfecta), o bien cuando pierden su trabajo o les diagnostican una enfermedad grave.

Al igual que Siddhartha, Psyche es impelida a descubrir la verdad que esconden sus circunstancias. Su hermoso palacio, con árboles siempre en flor y arroyos cristalinos, no pueden hacerla feliz sin un auténtico marido, por lo



que abandona la comodidad de su hogar: es la etapa de la gran partida. Psyche acude al templo de Afrodita y le exige el regreso de su amado, a lo que la diosa accede, pero solo si puede llevar a cabo cuatro tareas que considera imposibles de antemano. Psyche asume con alegría la misión que se le ha encomendado, pese a saber que puede perder fácilmente la vida, y cuando regresa de su última tarea (consistente en recuperar del mundo subterráneo una poción para la belleza), cae en un sueño parecido a la muerte, que representa precisamente la muerte simbólica de toda iniciación. Amor la lleva ante Zeus y le pide que la resucite y la convierta en diosa. La muerte y el renacimiento simbólicos de Psyche señalan la conclusión exitosa de su iniciación, ya que se gana un lugar entre las diosas tras alcanzar la iluminación.

Psyche deja atrás todo lo que le resulta familiar; abandona la comodidad de su hogar para llevar a cabo su misión, que incluye un peligroso viaje al mundo subterráneo, donde se enfrenta a Cerbero, el perro de tres cabezas que guarda las puertas del Hades, el reino de la muerte. Esta es la etapa de las pruebas, en la que Psyche ya no opone resistencia a la misión que se le ha encomendado y, como Buda, regresa con dones para compartir con los demás (muestra a las mujeres cómo pueden sanarse y sentirse plenas). A Psyche no le basta con reunirse de nuevo con su amado, el inmortal dios Amor; ella misma debe volverse inmortal (como Buda, que se liberó del ciclo del nacimiento y la muerte). En nuestro caso, esta etapa es la de la iluminación, cuando descubrimos la esencia eterna y divina que hay en nuestro interior.

La muerte y el renacimiento arquetípicos son aspectos importantes de todas las grandes iniciaciones, en el sentido de que lo viejo muere de forma simbólica y renace como algo nuevo. Psyche abandona, en primer lugar, su yo inocente e ingenuo cuando desafía a su amado e ilumina su cara, lo que provoca que éste la deje; y aunque queda devastada por el dolor, logra reunir el coraje suficiente y se embarca en un viaje iniciático. Toda mujer que advierte que su esposo se ha convertido en una rana tras el segundo año de matrimonio afronta esa misma pérdida. Psyche convirtió su sufrimiento en una llamada a la acción, en lugar de recrearse en su dolor y quejarse a sus amigas por lo maravilloso que había sido su matrimonio hasta que la luna de miel se acabó. Se trata de la muerte de una identidad que ya no nos sirve en esta nueva etapa vital. Psyche no se consideró a sí misma una víctima herida, como tampoco lo hizo Siddhartha diciéndoles a sus amigos: «¿Podría haber sido rey!». Ambos transformaron sus antiguas identidades y renacieron a otra



nueva, algo fundamental en toda iniciación, de modo que se puede salir convertido en un dios, como fue el caso de Psyche o de Buda. Los chamanes lo llaman iluminación, el despertar a nuestra naturaleza como creadores.

Cuando no superas una iniciación, alguna de las siete emociones tóxicas brota en una región primitiva de tu cerebro. Así, por ejemplo, aparece la lujuria, y tu mente empieza a componer una historia melodramática en torno a ella, espoleándola hasta darle vida propia. Para entender el papel de las emociones, resulta útil distinguirlas de los sentimientos. Por ejemplo, si otro conductor hace en la carretera una mala maniobra delante de ti, reaccionas de forma espontánea asustándote y enfadándote con él. El miedo es un *sentimiento* que se produce porque tu sistema nervioso se reajusta a sí mismo, y de hecho los neurobiólogos del Centro Médico de la Universidad Duke han descubierto la existencia de «interruptores» que permiten a las neuronas adaptarse y recuperarse de los cambios del medio.

Los sentimientos son auténticos, mientras que las emociones son como virus que afectan a nuestro neurordenador primitivo. Si sigues enfadado días o años después del incidente de tráfico, lo que experimentas no es un sentimiento, sino una emoción que has conservado en tu red neuronal. Racionalizas esta emoción y empiezas a creer, por ejemplo, que tu rencoroso comportamiento hacia tu jefe está plenamente justificado y que tienes razones para estar enfadado y a la defensiva, o bien para codiciar lo que no posees.

Que nuestras emociones sean tan destructivas y agotadoras demuestra que tiempo atrás nos sirvieron para sobrevivir. En épocas prehistóricas, la supervivencia solía exigir comportamientos del calibre de robar a un vecino o traicionar a un amigo, o ser rápido a la hora de enojarse y acaparar comida. La tribu sawi, de Indonesia, consideraba la traición y la delación dos de las hazañas más admirables que se podían llevar a cabo, e incluso solían «cebar amistosamente» a personas que luego se comerían en una fiesta caníbal. Cuando los misioneros cristianos llegaron a sus tierras en los años cincuenta, llevando consigo la historia de la pasión de Cristo, se dieron cuenta de que los nativos se aburrían mortalmente con la narración, hasta que llegaba la parte de Judas, a la que prestaban toda su atención.

Hoy día las emociones primitivas ya no nos resultan útiles, y las religiones hacen hincapié en que debemos resistirnos a ellas. El cristianismo nos insiste en que practiquemos la templanza o el autocontrol, por lo que si alguien nos hace daño, en lugar de vengarnos debemos «poner la otra mejilla», y no solo amar a nuestros semejantes, sino también a nuestros enemigos; el Islam anima a controlar la ira y la agresividad, fuente de

altercados; el budismo clama por la compasión y la amabilidad, y el hinduismo exalta la no violencia y la paz. Sin embargo, la historia ha demostrado que estas sabias enseñanzas no han acabado con los brutales instintos de la humanidad, ni han impedido las brutales cruzadas contra los pueblos que no eran cristianos, ni los atroces esfuerzos de los nazis por exterminar a los judíos, ni la violencia entre musulmanes e hindúes, o entre israelitas y árabes, ni la tortura de soldados enemigos por parte de los ejércitos del llamado «mundo civilizado».

Los chamanes creen que es imposible vivir en un mundo en paz a menos que se reconozca que la violencia puede brotar dentro de uno mismo. Se dice que la Madre Teresa no fue a Calcuta a servir a los pobres porque sintiera una gran llamada espiritual, sino porque descubrió el Hitler que había en su interior. El chamán sabe que no se puede poner la otra mejilla simplemente por haber oído hablar de las enseñanzas de Jesús, ni practicar la compasión por haber leído un libro del Dalai Lama. Es por medio de la iniciación y venciendo a tus demonios como puedes aprender las lecciones de las emociones primitivas y transformar su poder negativo en combustible útil para el cerebro superior.

En su iniciación, Jesús fue al desierto a enfrentarse a sus demonios, y en la tuya descubrirás tu oscuridad y ahuyentarás esas sombrías emociones, de la misma forma que el antílope se libra del miedo tras haberse escapado del león. Y entonces podrás recoger la cosecha de las siete virtudes del cerebro superior.

Inmersión

En una ocasión, mientras investigaba en la selva de Sudamérica, el chamán me recomendó que pasara una noche solo en la arenosa orilla de un afluente del río Amazonas. La única orden que me dio fue que no hiciera una fogata, porque alejaría a los animales y me impediría vivir de lleno la experiencia de la selva en la oscuridad.

Aquella noche la selva me pareció una terrible caja de música, con sonidos que provenían de varios kilómetros a la redonda. Tras la puesta de sol, los gruñidos de los monos aulladores sustituyeron a la melodía de los pájaros cantores, y muy pronto todo se volvió negro como la boca del lobo. Las copas de los árboles ocultaban las estrellas y no había luna, por lo que ni siquiera podía ver mi propia mano frente a mi cara.

Empecé a escuchar el chasquido de las ramas a mi alrededor, convencido de que tenía cerca un jaguar y que yo sería su cena. Tenía el corazón desbocado, me sudaban las palmas de las manos y todo mi cuerpo estaba tenso, listo para lanzarse a correr en plena noche. Traté de encender la linterna, pero las pilas no estaban... ¡El viejo indio se las había llevado! Me quedé helado cuando oí aún más cerca el crujido de las ramas. Rebusqué en el bolsillo el paquete de cerillas que siempre llevaba encima, pero me sudaban tanto las manos que no pude encenderlas. Creía oler a la criatura que me estaba acechando, hasta que me di cuenta de que aquel era el olor de mi propio miedo. Finalmente, cuando el fósforo ardió, pude ver un aterrorizado mono delante de mí.

Me pasé toda la noche imaginando las más horribles formas de morir en la selva, y cuando por fin conseguía dormir tenía pesadillas con serpientes gigantes. La mañana siguiente, cuando mi mentor vino a por mí, yo estaba agotado y enfadado, y no tardé en acusarle de ser un irresponsable por ponerme en peligro. Me miró con una sonrisa y me dijo:

—Las criaturas más peligrosas que hay aquí son las chinches...

Cuando regresé solo a la selva de noche, quise sentir la ansiedad de cada una de mis células para vivirla de lleno. Observé que las palmas de mis manos empezaban a sudar y que corazón latía cada vez con más fuerza. Me concentré en mi cuerpo en lugar de imaginar lo que podía estar sucediendo en el exterior, y me sorprendió comprobar que no me consumí por la desesperación, sino que una parte de mi conciencia se distanciaba y era testigo de lo que me estaba sucediendo. Me empecé a relajar y en mi mente afloraron recuerdos atemorizantes de mi infancia, que ahora impregnaba con un sentimiento de seguridad. Por último, una profunda paz se apoderó de mí

y pude disfrutar la hermosa melodía de la selva.

La iniciación

Todas las emociones son programas víricos que recorren los recónditos espacios de nuestro subconsciente, provocando sufrimiento en nosotros mismos y dolor en los demás. Los *sentimientos* son nuevos, frescos, del momento, mientras que las emociones son viejas, reiterativas y han sido programadas en las redes neuronales del cerebro primitivo. Creemos que lloramos porque estamos tristes o que la emprendemos a golpes porque estamos enfadados, algo que es resultado de una historia falsa y sentimental en torno a estas emociones, que en realidad emergen de las profundidades y nos agarran con fuerza: estamos tristes porque lloramos, nos preocupamos porque huimos y nos enfadamos porque damos golpes. En cuanto vemos las emociones como simples virus de nuestro neurordenador primitivo, podemos dejar de responder con ellas a situaciones que nos resultan desconcertantes, y es entonces cuando lloramos porque estamos felices, tristes o sin una razón concreta.

Por desgracia, nos aferramos con fuerza a nuestras oscuras emociones y a los comportamientos que generan, encontrando el modo de justificarlas y hasta de ennoblecerlas. En Occidente, la avaricia es buena, la lujuria es fundamental en publicidad y el miedo vende seguros de vida y coloca a los políticos en el poder. Ni siquiera los libros de autoayuda nos sirven para liberarnos de las emociones debilitantes y acceder a las siete virtudes angélicas del cerebro superior.

EJERCICIO: DISOLVER LAS EMOCIONES

El chamán sabe que sus demonios son interiores y sabe qué pasos debe seguir cuando las emociones se apoderan de él. Para empezar, entra en un estado de conciencia en el que experimenta la emoción de forma cruda y directa, lo que le permite distanciarse de su historia. Cuando la emoción se ha disipado, ya no existe la «tristeza», tan solo lágrimas, y tampoco hay «miedo», sino acción. Al separar la emoción de la historia, el chamán transforma las fuerzas destructivas que, incontroladas, le devorarían. Prueba a hacerlo la próxima vez que sientas ira hacia alguien o avaricia por algo que quisieras tener. Experimenta pura ira, sin los hechos o las personas que la motivaron, y pura lujuria, sin dirigirla hacia nadie; comprobarás lo rápido que desaparecen. Siente pura envidia y deseo, sin relacionarlos con esa persona, ese vestido o esa casa que te harían feliz. Cuando sientes la envidia de este modo, desligada de una historia, desaparece rápidamente. Tan pronto como la emoción se disuelva, llama al ángel de la Paz, la Valentía o la Compasión, y deja que te inunde con ese sentimiento.

La iniciación es un proceso que desintegra las viejas emociones, junto con sus hábitos y comportamientos, y limpia las viejas vías nerviosas del cerebro primitivo, tal como hacen las riadas de agua con los caminos.

Liberado de opresora sujeción de las emociones, puedes experimentar de nuevo el *sentimiento* puro y crear nuevas vías nerviosas, pero esta vez para la compasión, la paz y la generosidad. Los chamanes lo llaman metafóricamente «adquirir alas de águila», porque eres capaz de elevarte por encima de las situaciones sin dejarte enredar por ellas. Tras «instalar» en tu cerebro alguna de las siete virtudes superiores, puedes mirar una experiencia dolorosa con ojos nuevos y aprender de ella. Cada vez que sustituyes conscientemente el miedo por compasión, o el dolor y la soberbia por la poderosa fuerza de la humildad, estableces nuevas vías cerebrales y atraes a los ángeles hacia tu yo superior.

Cuando renuevas la «instalación eléctrica» de tu primitivo cerebro emocional, dejas de negar tus emociones más turbias y de ser consumido por ellas, y simplemente sientes su poderosa fuerza, desvinculada de la historia que te daba derecho a sentirte de ese modo. Un poderoso cambio se desencadena en tu interior a medida que dicha energía te va transformando y te conduce a las orillas de tu destino.

Para que una iniciación sea auténtica, no puedes racionalizar tus emociones. Por ejemplo, convencerte a ti mismo de no dejarte llevar por la ira puede resultar oportuno en cierto momento, pero por sí solo no te va a sanar. Debes sentir su demonio poseyendo cada una de tus células, saborear su poder; cuando hayas identificado la ira pura en tu interior, notarás que empieza a disolverse. Al echar la vista al viejo camino del bosque por el que solías transitar, recordarás lo que sucedía allí, pero no revivirás el pasado.

Los recuerdos emergerán, pero por poco tiempo, y el viento barrerá tus emociones a medida que te adentres en un nuevo camino, el de la gracia y el descubrimiento; en definitiva, el camino de los creadores.

En una de las historias sobre el legendario rey Arturo, se cuenta que los caballeros estaban sentados en su famosa mesa redonda cuando, en una visión, se les aparece el Santo Grial cubierto por un sudario. Como caballeros espirituales que son, reconocen que esta visión es una llamada del Espíritu y hacen voto de encontrar el Grial. Entran en un bosque sin caminos donde reina la oscuridad, y cada caballero escoge un lugar donde colocarse. Esta historia trata sobre los dones que recibimos cuando vencemos las emociones negativas: el Grial se nos aparece, llamándonos a hacer una búsqueda, y emprendemos sin miedo a entrar en un bosque oscuro, paradigma del lugar sin camino, pues de haberlo habido, los caballeros habrían seguido los pasos de otro y jamás hubieran encontrado el Santo Grial.



Si una emoción turbia y poderosa no desaparece de tu conciencia, es porque está ligada a una historia más profunda que debes sacar a la luz. Siéntate con tu lujuria o tu ira, y observa cómo se disipa su energía en cuanto dejas de aferrarte a la historia que le atribuiste, pasando a convertirse en una simple sensación. Sin embargo, si esto no se produce en uno o dos minutos, debes buscar en un nivel más profundo la historia o la idea que subyace a la emoción. Después, como le sucedió a la Madre Teresa, llegarás a tu Calcuta particular, es decir, a tu vocación y creatividad, devolviendo a la luz aquello que había estado sumergido en las sombras; allí podrá convertirse en tu aliado. La paz, la generosidad y las virtudes superiores del cerebro florecerán en ti de forma natural, aliviándote de tu carga y elevándote por encima de ella, con lo que te sentirás feliz sin razón aparente.

Para que cualquiera de las siete nuevas virtudes se instale definitivamente en tu vida, necesitas ponerlas en práctica. Por tanto, una parte fundamental de la iniciación consiste en ejercer dicha virtud de inmediato, reforzando tus nuevas redes neuronales. No hagas planes para cambiar; simplemente cambia.

Maestros investidos de poder con la iniciación

Incluso en los periodos más oscuros y nefastos de la historia de la humanidad, ha habido hombres y mujeres que han tenido la valentía de vivir de forma iluminada. Aunque habitaron en tierras gobernadas por señores de la guerra que blandían la espada despiadadamente, en lugar de ceder a la provocación eran personas pacíficas. Cuando sus pueblos eran saqueados, ellos permanecían invisibles al invasor, creando para sí un mundo de belleza y serenidad en medio del conflicto. En Asia eran los monjes que practicaban las disciplinas interiores –los maestros Shaolín practicantes de Chi Kung que se movían con gracia y poder–, y en el continente americano eran los laika –curanderos de ambos sexos que lograron esquivar a los conquistadores que saquearon sus tierras.

Los chamanes no vivían bajo el sistema de creencias europeo de los depredadores y las presas, de la expulsión del Paraíso y la pérdida de la gracia. Con la conquista, muchos indígenas americanos se vieron a sí mismos atrapados en una red de inevitable sufrimiento, pero tras su iniciación ya no sintieron la necesidad de lamentarse por su destino ni de culpar a los dioses o los opresores. Admitían que siempre vamos a vivir hechos dolorosos, algunos muy graves, como perder la propia cultura o que esclavicen a tu pueblo, pero también sabían que es posible crear una realidad diferente si entendemos que el orden divino dirige la melodía de la Creación y que cada uno de nosotros toca un instrumento que es indispensable en la música de los cielos. La iniciación permitió a los chamanes alinearse con ese orden y que la armonía se manifestara en sus vidas pese a las opresivas circunstancias externas. Se iluminaron como Siddhartha y disfrutaron del reino celestial como Psyche.

El chamán aprendió que responder al dolor buscando al culpable para vengarse o exigir justicia simplemente causaba más dolor en el mundo, y él no perdía su preciosa energía recreándose en la naturaleza de sus heridas o blandiendo la espada en la sombra. En lugar de eso, reconoció que le habían hecho daño y cuál era el origen, y luego se dedicó a curarse mientras permanecía alerta a los peligros del mundo de los depredadores y las presas. Para ello se despojó de la historia de la conquista, que antaño le había definido a él y a todos sus «problemas», y descubrió la nueva piel que hay debajo de la vieja. Y así, todas las mañanas se renovaba a sí mismo cuando observaba su reflejo en el lago.

Pese a los talleres de autoayuda, la terapia psicológica y un intenso trabajo personal, continuamos agotados por una lucha sin tregua contra unas fuerzas que parecen ser externas. Y nos convencemos de que es imposible

acabar con la ira, la avaricia o la gula, a menos que les dediquemos hasta la última gota de nuestra sangre. Sin embargo, la «guerra» contra las drogas, el cáncer o la avaricia de Wall Street está condenada al fracaso si nos apegamos a formas obsoletas de lucha (como el ejército británico, que no se adaptó al nuevo estilo de guerra de la revolución estadounidense). Esta guerra personal no se puede ganar por medio de la resistencia, sino gracias a la aceptación y a un nivel superior de conciencia.

La fuerza y el coraje del chamán crecen, templándolo como el acero, hasta que un día está preparado para decir: «Si pude soportar esto, puedo soportar cualquier cosa». Ha superado el miedo a la muerte, la gran travesía final. Se ha iniciado.

Momentos de iniciación

En lugar de arrancar de raíz la ira, la envidia o la pereza, la mayoría negamos o ennoblecemos estos demonios emocionales, hasta que se hacen tan poderosos que se manifiestan en forma de enfermedades físicas, depresión, la pérdida de una relación o cualquier otro desastre. En realidad, estas crisis son una primera llamada a la iniciación: elevar nuestro nivel de conciencia y afrontar nuestra oscuridad (y nuestra grandeza) con los ojos bien abiertos.

Es más probable que te metas de lleno en el proceso de la iniciación cuando te encuentres en una situación límite, pero ¿por qué hay que esperar a una catástrofe para aceptar esta información sagrada? Podrías enfrentarte a tus demonios e invocar a los ángeles de tu yo superior cada vez que te sientas atrapado en una reacción emocional inútil. Cuando te haces preguntas del estilo: «¿Por qué sigo tan enfadado? Creía haberme ocupado de esta ira hace tiempo», o «¿Por qué no puedo sentirme feliz por mi amigo y no envidiarle?», es señal de que has sido llamado a la iniciación. La elección es tuya, pero te aconsejo que evites la tentación de apartar la evidencia de que ha llegado la hora del cambio.

Ritos iniciáticos

Los cambios de etapa biológica, como la pubertad o el hecho de convertirse en padre, se han envuelto en ceremonias y rituales en todas las culturas del mundo. Tales ritos proporcionaban una estructura a sentimientos que corrían desbocados cuando se dejaba atrás la infancia para tomar el relevo de la edad adulta, o cuando se decía adiós a los años más vitales y productivos de la vida para entrar en una etapa más tranquila, la de la vejez. Sin embargo, hoy día no tenemos en cuenta el sentido de transformación sagrada que conlleva este tipo de ritos: dejamos la infancia a nuestro pesar, pataleando y llorando, y nos retiramos de un puesto de trabajo cuando nos sustituye un colega más joven y lleno de energía.

Si queremos evitar la incomodidad que implica el cambio, es probable que pasemos de puntillas por los momentos clave, que nos quedemos en la superficie y los reduzcamos a simple excusa para hacer una fiesta. Pero el alma, en su anhelo de crecimiento, nos empujará a una crisis, a una situación que nos forzará a abandonar juguetes viejos y formas de funcionar anticuadas. El alma nos sumerge en estas crisis para recordarnos que no podemos permanecer estancados en el territorio de los depredadores y las presas; estamos llamados a elevarnos a una altura máxima, incluso cuando nos sentimos aterrorizados por lo desconocido.

En los siguientes capítulos, aprenderás a identificar y a curar las emociones que te consumen, para que ante un desafío no te hundan en la desesperación. Aprenderás a reconocer las oportunidades que hay ocultas en todas las crisis, la fuente de agua pura que mana río arriba, así como a explorar con la mirada curiosa del creador. Por muy insoportable que te pueda parecer la vida en algunos momentos, podrás cruzar el oscuro bosque y encontrar tu Santo Grial, ese lugar de gracia, sabiduría y poder que siempre habías estado buscando. Pero, al igual que Siddhartha y Psyche, tendrás que abandonar la comodidad de lo conocido y lanzarte a la incertidumbre de lo desconocido. Te enfrentarás a muchos retos y no faltará quien trate de seducirte para que regreses al viejo camino, a la comodidad del palacio o de la pareja que habías abandonado. Pasarás por múltiples pruebas, con el riesgo de perder todo aquello que amas, incluida tu antigua vida, pero si las superas obtendrás la recompensa del gran despertar y entrarás en los excepcionales reinos celestiales, tal como hizo Psyche.

Para cambiar tus patrones emocionales, debes empezar por reconocer que el mundo en el que vives lo has creado tú mismo. Eres el autor del sueño o la pesadilla en la que vives, y en cuanto admites esta falsa realidad,



inventada y perpetuada por el cerebro primitivo, puedes empezar a liberarte de la tela de araña y despertar las virtudes superiores de la pureza, el amor, la compasión y la caridad. De lo contrario, estos demonios mortales se fijarán en cada una de tus células y tejidos, y darán lugar a enfermedades físicas y psíquicas, cegándote en tu camino hacia la evolución.

El cazador y la presa

Trabajo en una prestigiosa universidad. Dirijo mi propio laboratorio de investigación, donde estudio el papel de la mente en la salud y la enfermedad psicosomática. Me fascina mi trabajo, por lo que esta debería ser mi vida ideal, pero en realidad es mezquina. Hoy, el director del departamento de biología me ha pedido ver todos los apuntes de una de mis clases. Parece ser que puse demasiados sobresalientes y notables, y pocos suspensos. Se espera que siga la campana de Gauss.

Al director no le gusta la investigación que llevo a cabo, y me pone todos los obs-táculos que puede.

La investigación sobre el cuerpo-mente pertenece al departamento de psicología, no al de biología –dice–. Y tu trabajo apesta a espiritualidad. Su desdén es palpable, pero necesita el dinero que devenga mi investigación para poder justificar los gastos del departamento a sus superiores.

Voy a darle la vuelta a este encuentro. Ponerlo a la defensiva. ¡Le amenazaré con llevar mi laboratorio al departamento de psicología! La amenaza es el único lenguaje que entiende este cerebro primitivo...

Diario San Francisco

Los siete pecados capitales que siempre han plagado la humanidad forman parte de nuestro antiguo *hardware* de supervivencia, que interpreta el mundo de forma hostil, un lugar de depredadores donde solo tenemos dos opciones: comer o ser comidos.

Cada vez que abrimos el periódico o encendemos la televisión, se nos hace evidente que vivimos en un mundo donde el pez grande se come al chico; las empresas y las estructuras de poder absorben a otras más pequeñas, y el dolor aplasta cualquier tentativa de amabilidad. Es el mundo del «nosotros» contra «ellos», donde la gente caza o es cazada, una versión popularizada de la teoría de la evolución, presentada por Charles Darwin en su

conocido libro *El origen de las especies*.

Según Darwin, en cuanto nacen más individuos de los que puede soportar un ecosistema, el más débil es eliminado en la lucha por la vida. El sano, en cambio, sobrevive y los supervivientes transmiten sus rasgos a su descendencia. La idea de la lucha por la vida ya fue expuesta en el siglo VIII por el erudito afro-árabe Al- Jahiz, cuyas observaciones de la naturaleza y del comportamiento humano parecían anticipar el concepto de selección natural. Sin embargo, las nuevas investigaciones en biología evolutiva indican que existe otra estrategia para sobrevivir, basada en la sabiduría y la cooperación. Simon Conway Morris, paleontólogo de la Universidad Cambridge, ha observado que especies completamente diferentes solucionan de una forma similar problemas parecidos, y concluye que la evolución presenta dos rasgos: la búsqueda de complejidad y de inteligencia. Para asegurar que la raza humana tendría la mayor inteligencia, los más sabios y cooperativos son los que habrían sobrevivido. La fuerza bruta y la competitividad feroz ya no son las únicas claves para sobrevivir.

Contrariamente a lo que postula la teoría darwiniana, en los organismos superiores la evolución favorece a los más cooperativos. Recuerda las colonias de abejas, por ejemplo, donde las obreras trabajan por el bien común. El cuerpo humano funciona de manera muy similar, sus cien billones de células, lejos de sobrevivir compitiendo entre sí por el alimento disponible en la corriente sanguínea, trabajan de una forma conjunta, como una colonia. Incluso los seres humanos, como especie, han descubierto lo que ya sabían las abejas: la supervivencia del individuo depende del bienestar del grupo.

Si percibimos el mundo, simplemente, como un lugar hostil y competitivo, es inevitable que caigamos en el nerviosismo. Si hiciéramos una lectura literal de la Biblia, observaríamos que el Dios del Viejo Testamento es un ser terrible al que hay que apaciguar con sacrificios y que destruye a sus propias criaturas una y otra vez, como hizo con los pecadores de Sodoma y Gomorra. El investigador Phil Zuckerman descubrió que en los países donde la comida es abundante y la asistencia médica está garantizada, la gente cree menos en este tipo de deidad que en países más inseguros y con condiciones de vida más precarias. La investigación señala, además, que creer en un Ser Superior y rechazar la teoría de la evolución es típico de sociedades que están más sujetas a las fuerzas darwinianas de la supervivencia. Muchas personas siguen creyendo en la idea medieval de que si contrariamos a este dios todopoderoso, nos desterrará a las llamas del infierno o nos enviará plagas y otras desgracias. Esta percepción de Dios como una deidad vengativa es

producto del primitivo cerebro límbico, por lo que al aceptarla nos concentramos en obtener poder en el mundo material, lo que hace que nos convirtamos en pequeños dioses de nuestras creaciones. Nos convencemos de que si reunimos el dinero y la popularidad suficientes, obtendremos cierta seguridad y nos libraremos del castigo eterno.

Sin embargo, cuando nos damos cuenta de que son nuestras redes neuronales las que nos mantienen atados a una vida conflictiva, nos sentimos libres de los caprichos de un señor celestial inestable y de sus demonios y destinos, y nos adentramos en el camino de la espiritualidad. Al igual que hicieron Siddhartha y Psyche, descubrimos nuestro poder como cocreadores en el reino de la Creación, la alternativa al mundo de depredadores en el que vive la mayoría de las personas. Y así como Norteamérica fue el primer territorio moderno con libertad religiosa, tal vez algún día sea un lugar donde disfrutemos de la libertad *sin* religión y descubramos la auténtica espiritualidad con el despertar de nuestras funciones cerebrales superiores.

Dos reinos o realidades

La creencia en la existencia de dos reinos opuestos (el reino del Espíritu y el de la carne) ha estado presente en toda la historia de la humanidad. Filósofos, teólogos, líderes espirituales y científicos han sugerido que, tal vez, haya otras realidades paralelas que podríamos llegar a experimentar. Einstein, con su revolucionaria ecuación $E = mc^2$, también dividió el universo en dos partes, la de la energía y la de la materia. Los físicos han descubierto que los universos paralelos podrían influir de algún modo en el nuestro, incluso si se pasara de unos a otros a través de agujeros negros, de los que no escapa ni siquiera la luz. El chamán sabe que existe un reino más allá de lo que la mayoría de la gente llama «realidad», de impera la ley del más fuerte, un mundo de cazadores y presas, de señores y esclavos, y de la economía keynesiana de la escasez. Este mundo coexiste con el de los creadores, hombres y mujeres que viven en la paz y la abundancia, que hemos dado en llamar «Paraíso» o «Cielo». Estos dos mundos paralelos están separados por el más fino de los velos, lo que en neurociencia se conoce como «cuerpo calloso», una estructura cerebral que facilita la comunicación entre el cerebro límbico más primitivo y el neocórtex, así como entre los hemisferios derecho e izquierdo.

El «Paraíso» no tiene por qué ser un estado idílico al que podamos acceder tras la muerte o gracias a unos dioses benévolos. El Nirvana, los Campos Eliseos y el Valhalla de la leyenda nórdica están a la vuelta de la esquina; de hecho, cuando Jesús dijo: «El reino de Dios está en tu interior», estaba sugiriendo que ese reino se halla a nuestro alcance en este preciso instante. Accedemos al Paraíso en cuanto hacemos un cambio simple, pero crucial, que despierta las facultades de nuestro cerebro superior y la conciencia de que somos una chispa de la divinidad, siempre en sintonía con el Espíritu —una comprensión que no podemos lograr estudiando, haciendo penitencia u orando, sino tan solo por medio de la iluminación, es decir, debe ser una experiencia espiritual porque no basta con «entender» el funcionamiento del cerebro o la posibilidad de la paz.

El Paraíso está donde nosotros vemos belleza mientras otros solo ven fealdad, cuando llevamos la verdad allá donde solo hay mentiras para los demás, donde somos íntegros mientras otros se ven forzados a mentir y donde ocupamos nuestro lugar como cocreadores de las exquisitas obras del universo. Esto no significa que la enfermedad, la muerte o la guerra dejen de existir, sino que la ira, el miedo y el sufrimiento ya no son una constante en nuestras vidas. La desconfianza, la competitividad y la violencia que vemos a



diario son resultado de las cadenas que nos sujetan a un mundo donde la amabilidad y la bondad son pisoteadas por la avaricia y la ira en cuanto nos peleamos por un simple asiento en el autobús. Sin embargo, el Paraíso no se encuentra separado del «mundo real» por un muro impenetrable, sino por una fina membrana, un haz plano y grande de axones situado bajo el neurocórtex. Podemos alcanzar el Paraíso penetrando en él y permitiéndonos una nueva forma de percibir el mundo que se caracterice por la valentía, la perspicacia, la alegría y la creatividad. Después de todo, el Paraíso es un estado del cerebro, no un lugar físico. Cuando nuestras emociones básicas se transforman en las virtudes neocorticales superiores, aparece la fuerza para ampliar nuestras capacidades y abrirnos a nuevas posibilidades. Empezamos a sentir que podemos cambiar el mundo con cada uno de nuestros pensamientos y palabras, y la respuesta del universo no se hace esperar.

Dado que la ley de los colmillos y las garras parece ser la dominante en la naturaleza, nos convencemos de que solo existe una realidad, la de los depredadores. Richard Dawkins, conocido biólogo evolucionista, afirma: «La cantidad total de sufrimiento por año que hay en el mundo natural sobrepasa cualquier reflexión decente. Durante el minuto que me lleva componer esta frase, miles de animales están siendo devorados vivos; otros están corriendo para salvar sus vidas, quejándose aterrorizados; otros están siendo devorados lentamente en su interior por parásitos, y miles de criaturas de todas clases están muriendo de hambre, sed y enfermedad. Y debe ser de este modo. Si siempre hubiera abundancia, conduciría automáticamente a un incremento de la población, hasta que se restaurara de nuevo el estado natural de hambre y sufrimiento». De hecho, en la naturaleza salvaje, la relación entre depredador y presa logra un delicado equilibrio, e incluso los animales de la cúspide de la pirámide alimentaria se convierten en alimento para las bacterias inferiores. Nada dura para siempre: las criaturas nacen, envejecen y mueren, y las flores se abren y se marchitan hasta que finalmente se pudren, mientras que su polen fecunda otras flores o se convierte en la miel que alimenta a las abejas.

Y es cierto, el mundo de los creadores no es un mundo de fantasía como el de Camelot, donde los leones son vegetarianos y los seres humanos siempre son amables. La vida sigue alimentándose de sí misma, pero la buena noticia es que tu vida no es una conjugación del verbo «comer», sino del verbo «crear»

Expulsados del Paraíso

¿Cuándo empezamos a creer que el mundo de los depredadores y todas sus limitaciones es la única realidad, y que el mundo de las posibilidades creativas es una fantasía? Según la Biblia, los primeros seres humanos vivían en el Paraíso y se paseaban por él sin remordimiento alguno por el pasado ni miedo al futuro; simplemente disfrutaban de su exuberancia, comían sus frutos y vivían en armonía con todas sus criaturas, desde los más diminutos microbios hasta los más aterrorizadores carnívoros. Y de repente se los expulsó de esa tierra de abundancia a un mundo de escasez, donde depredadores y presas se enfrentaban sin fin por el dominio y la supervivencia. Tras su caída, el hombre tuvo que vivir con el sudor de su frente, recogiendo los cardos y los espinos producidos por la tierra, en tanto que la mujer fue condenada a dar a luz con dolor. Aun después de haber pasado muchos años en la selva amazónica, me sigue maravillando la abundancia de frutos de nuestro jardín terrestre. Rara vez me he encontrado con cardos y espinos, pero cuando ha sido así, se me ha compensado con mangos y papayas.

El Génesis describe la primera gran iniciación de los seres humanos y, ¡ay!, cómo fracasaron a la hora de afrontar el reto que les presentaba Dios. Adán y Eva comieron la fruta prohibida por consejo de la serpiente, que les aseguró que les proporcionaría el conocimiento, y no la muerte tal como les había advertido Dios. Aunque la teología cristiana equipara la serpiente con Satán, las tradiciones ancestrales la veían como un símbolo de fertilidad y de renovación, o como una sabia embaucadora, por lo que el consejo de la serpiente parece ser potencialmente positivo. De hecho, en cuanto dieron el mordisco, Adán y Eva acabaron con su identidad de niños ingenuos y emprendieron su viaje de iniciación a la masculinidad y la feminidad. Tuvieron, pues, la oportunidad de convertirse en poderosos adultos, uniéndose al creador para dar forma a un mundo de gracia y belleza. De hecho, en el siguiente verso el Señor dice así: «El hombre se ha convertido en uno de nosotros, conociendo el bien y el mal».

Sin embargo, en lugar de avanzar con seguridad hacia sus nuevas identidades, Adán y Eva vacilan y sienten miedo por la ira de Dios y el cambio que se ha producido. Del mismo modo que despiertan a la conciencia neocortical del bien y el mal, su cerebro primitivo les hace avergonzarse de su desnudez, su vulnerabilidad y su deseo sexual. Se esconden del Señor, que según ellos los habría castigado severamente, en lugar de extender la mano para «tomar también el fruto del Árbol de la Vida, comerlo y vivir para

siempre», se rinden a las emociones de la ira, la envidia y la soberbia del cerebro inferior. A diferencia de Psyche y Siddhartha, que lograron la inmortalidad, nuestros antepasados míticos fracasaron a la hora de lograr la iluminación. Fueron desterrados del Paraíso y sintieron una profunda vergüenza, aceptando que tanto ellos como sus hijos convivirían con el sufrimiento y la muerte hasta el final de los tiempos.

En algunos mitos de los nativos americanos, la historia de la Creación tiene otra lectura. Los indígenas no son expulsados del Paraíso, sino que se les entrega con la intención de que sean sus sirvientes y guardianes. El Espíritu invita a los seres humanos a aceptar los regalos de su creador, y les dice: «Puesto que yo creé las mariposas y el salmón y el ciervo... ¿no son hermosos?, acabad vosotros ahora el trabajo de la creación». Al chamán se le concede el honor de completar esta obra asumiendo su papel de cocreador.

Una historia de iniciación incompleta

La historia de Adán y Eva es un mito de iniciación fracasada, responsable, en parte, de nuestra fijación en los «problemas paternos». Nuestros padres primigenios son separados de su «padre» cuando este los expulsa del Paraíso y; aunque un psicólogo diría que todo niño debe pasar por esta separación y pérdida de la inocencia para convertirse en una persona independiente, se trata de un mito que nos ha mantenido en la esclavitud y privados de potestad. A diferencia del héroe que se embarca por voluntad propia en un viaje lleno de peligros, Adán y Eva fueron expulsados con oprobio.

La mitología occidental se fundamenta en la historia de una iniciación fracasada y nos ha privado de un modelo para lograr nuestra propia iluminación, como Buda o Psyche. Sin embargo, el mito sí muestra el precio que hay que pagar cuando no la alcanzamos: Adán y Eva no comieron de la fruta del segundo árbol, el de la inmortalidad, que los habría liberado de la muerte, como a los dioses. Perdieron su premio, y esa iniciación frustrada nos continúa persiguiendo hoy día. Según los teólogos cristianos, todo niño nace con la mancha del «pecado original», heredado de Adán y Eva y que le hace vulnerable a los siete demonios de la ira, la avaricia, la lujuria, la pereza, la envidia, la gula Y la soberbia.

No resulta sorprendente que en Occidente seamos tan negativos y veamos el mundo como un lugar de depredadores, cuando el mito que define nuestra aventura como seres humanos versa sobre las dificultades de la iniciación. Con todo, aunque el relato bíblico del Génesis nos deja un mensaje de esperanza para la salvación y el regreso al Paraíso, nos resignamos a la visión pesimista de que la paz y la felicidad son difíciles de lograr en la Tierra y que el universo conspira contra nosotros. Debido a ello nos desesperamos por encontrar soluciones a una sucesión sin fin de problemas.

Algunas personas buscan su salvación en un ser sobrenatural, en tanto que otras se agarran a cualquier tipo de seguridad que puedan conseguir en el mundo material, desde dinero hasta reputación o poder. Otras recurren a la negación, la fuerza de voluntad, la adicción al trabajo o a multitud de distracciones para aliviar su sufrimiento, pasando por alto la posibilidad de descubrir el Paraíso por medio de la iluminación, algo accesible a quienes se someten a sus iniciaciones bajo una perspectiva mítica y sagrada.

Encontrar nuestro legítimo poder

Las siete emociones del cerebro primitivo habrían aparecido para hacernos más fuertes en un mundo de depredadores. Acumular objetos nos aporta estabilidad, comer en exceso nos sacia, con la agresividad conseguimos lo que queremos, y desear una pareja o un trabajo mejor nos brinda un objetivo. Sin embargo, este enfrentamiento constante con la vida nos deja muy pronto con una sensación de vacío. Estas emociones van minando nuestra vitalidad, y acabamos agotados en la lucha por obtener seguridad psicológica, económica y física. Intentamos desestresarnos y meditar, pero tenemos demasiadas cosas en nuestra mente, así que continuamos anhelando paz interior para nosotros y comprensión por parte de los demás.

El chamán sabe que hay una forma de vencer a estos demonios. Su arma es una espada de luz que representa el poder de la razón superior y la comprensión profunda, y que desenmascara a estos demonios como aspectos desfasados de nosotros mismos que proyectamos en los demás. Aquello que atacamos de puertas afuera (ya sea peleándonos con nuestra pareja o criticando a alguien que aborrecemos) es un simple reflejo de nuestros demonios interiores, el «lado oscuro» que está enterrado en lo más hondo de nuestro inconsciente. Carl Jung, creador de la psicología de los arquetipos, creía que enfrentarnos a nuestra sombra es un reto moral comparable a encarar el problema del demonio en sí mismo. El chamán confía en que, apartando nuestras proyecciones, reconociendo nuestra sombra y experimentando las emociones tóxicas sin actuar conforme a ellas, podemos transformar su energía en combustible para la evolución personal. Y así, como dice una frase atribuida a Gandhi, encarnamos el cambio que queremos ver en el mundo.

EJERCICIO: LIMPIA TUS EMOCIONES

Durante la iniciación, te vas enfrentando a las emociones tóxicas a medida que yerguen sus feas cabezas, dejando que se filtren por cada una de tus células en su forma más pura, sin proyectar esa historia en los demás. Experimentas ira pura, no furia contra alguien que crees que ha sido injusto contigo, y lujuria pura, no deseo hacia una persona u objeto concreto. En cuanto dejas de negar estas emociones, empiezas a captar su sabiduría, porque cuando se desvinculan de personas y objetos no tardan en impregnarte por completo. Cuando rompemos el vínculo con el objeto de nuestra ira o deseo, desaparece el sufrimiento, lo que vuelve a conectar nuestras redes neuronales y nos acerca a las virtudes superiores, que son homólogas a las emociones tóxicas. A menos que domines el extraordinario poder de tus emociones y de las historias que has creado y proyectado en los demás, no podrás renovar tus conexiones cerebrales. Y aunque leas libros espirituales y te creas incapaz de hacerle daño a una mosca, en realidad estarás sentado con una espada en el regazo, listo para cortar cabezas. Afortunadamente, cuando aprendes



a dominar este poder, emerges del mundo de depredadores al que pertenecen las emociones y proyecciones inconscientes, y regresas al Paraíso.

Una realidad, dos cerebros

El mundo de los cazadores y las presas, y el mundo del Paraíso son dos versiones de la misma realidad, que es percibida por dos estructuras muy diferentes del cerebro. El cerebro primitivo, que compartimos con el resto de los mamíferos, los grandes homínidos (chimpancés, orangutanes y gorilas) y nuestros parientes ya extinguidos, los neandertales, se ocupa exclusivamente de la supervivencia física y emocional, y percibe el mundo bajo una perspectiva depredadora. Este cerebro ve peligros y amenazas por todas partes, cree que las buenas vallas hacen buenos vecinos y hace acopio de piedras solo por si el vecino la tira abajo. Este es el cerebro que elaboró la política de disuasión nuclear, llamada de «destrucción mutua asegurada» y que ha sido rechazada recientemente.

El neocórtex o «nuevo cerebro», que se desarrolló hace menos tiempo, es capaz de percibir un mundo donde derribamos vallas y reducimos el arsenal nuclear, y donde la gente colabora en favor de la paz y formas de vida sostenibles. Este cerebro también puede divisar mundos que están más allá de los cinco sentidos, por medio de ideas como la democracia, la ciencia, el arte y la espiritualidad, así como comprender que la conciencia no desaparece jamás.

Cuanto más aprendemos sobre la forma en que el cerebro percibe el mundo, más entendemos la noción de cielo que nos ocupa y más fácil nos resulta vislumbrar el fin del sufrimiento que describía Buda. Si les retiramos el tinte religioso a estas sabias enseñanzas y las consideramos bajo la perspectiva de la neurociencia, podremos empezar a entender por qué nos resulta tan complicado rendirnos a nuestra naturaleza superior, divina. Aunque nuestro neocórtex nos invita a la razón, a hacer el amor y a escribir música y poesía, seguimos dominados por nuestro cerebro más instintivo. Cuando la profesora le pide a la pequeña Susana que lea en voz alta ante toda la clase, su cerebro límbico es incapaz de distinguir entre este panorama tan espantoso y que otros niños la intimiden en las escaleras de la escuela. Cuando el cerebro prehistórico está al cargo de la conciencia, nos abrimos paso como unas criaturas peludas que compiten de acuerdo con las leyes de la selva.

El tiempo que estuve trabajando como psicólogo en la escuela superior, traté a un niño de ocho años llamado Tristán que se enfurecía con mucha

rapidez y empleaba los puños en vez de las palabras. Le hablé sobre el «cerebro de los pensamientos» y el «cerebro de los sentimientos», y lo entendió inmediatamente. Un día me dijo:

—Mi cerebro de los sentimientos es como mi padre, que se levanta pronto por las mañanas. Y mi cerebro de los pensamientos es como mi madre, a la que le gusta dormir y a veces es difícil de despertar.

El cerebro primitivo se centra en las acciones propias de la supervivencia: alimentarse, fornicar, luchar y huir. Dentro de él encontramos la amígdala, una estructura con forma almendra responsable de la respuesta instantánea a aquello que se percibe como una amenaza. La amígdala pone en marcha el sistema nervioso simpático, que nos proporciona la energía necesaria para enfrentarnos a los adversarios, y desconecta la función cortical superior. Cuando el profesor llamó a Tristán, este se quedó helado y quiso salir corriendo del aula. Por un momento sus funciones cerebrales superiores se apagaron y en todo lo que pudo pensar fue en luchar o huir. Cerca de la amígdala está el hipocampo, que se ocupa de almacenar los recuerdos muy emocionales y acceder a ellos. Nuestro cerebro atribuye un significado a estas emociones, y convertimos un «me siento solo» en un «¿por qué me abandonó mi padre?». El hipocampo es como un estadio lleno de animadoras que brincan con las jugadas de la amígdala, pero en este estadio no hay espectadores reales, nadie con un sentido imparcial de la realidad, tan solo animadoras que buscan con impaciencia algo por lo que moverse.

Cómo determinan las redes neuronales la experiencia de la realidad

Los niños pequeños viven las nuevas experiencias con auténtica intensidad y con ellas establecen las coordenadas de su realidad. Nuestras mentes son tan maleables en esta etapa del desarrollo, que los jesuitas solían decir: «Entrégame un niño hasta que tenga siete años, y te devolveré un hombre». Hasta esa edad, las vías nerviosas relacionan cada nueva experiencia con un suceso del pasado y, así, el camino al «abandono», la «falta de respeto» o la «traición» se iluminan en cuanto ocurre algo que parece encajar con un acontecimiento del pasado. Lo que vemos es lo que esperamos ver: la prueba de que las emociones generadas por nuestras redes neuronales están más que justificadas. Es como la historia de los dos viajeros que se cruzan en la carretera, y el primero le pregunta al segundo qué tipo de personas va a encontrar en el siguiente pueblo. Este, como respuesta, le pregunta cómo era la gente del pueblo que acaba de dejar.

—El lugar estaba lleno de ladrones, y no había un solo hombre honesto.

El segundo viajero le mira y dice:

—Bueno, esa es exactamente la gente que encontrarás en el siguiente pueblo.

Por supuesto, no todas las primeras experiencias tienen una carga emocional. De hecho, todos los sucesos son neutros y somos nosotros quienes les asignamos una cualidad. Cuando vemos sufrir a otras personas, podemos escoger entre conectar con nuestra humanidad y sentir un fuerte deseo de cambiar el mundo o, ante esa misma escena, decir: «¿No ha sido siempre así? La vida apesta». En teoría, mientras que tenemos los circuitos del placer y el dolor disponibles desde que nacemos, el sistema operativo para la alegría no lo está hasta que todo el neocórtex se encuentra en línea. Si comprendiéramos esto, podríamos disfrutar de una vida realmente auténtica y percibir un mundo magnífico en cualquier momento. Por desgracia, tenemos que ganarnos este privilegio.

Como padres, conducimos a nuestros hijos para que encajen en la reglas del grupo. Sabemos de forma instintiva que necesitan el apoyo de otros para sobrevivir, y que es más probable que lo reciban si no se los percibe como «jugadores» amenazantes. Como niños se les exige adaptar su comportamiento a las expectativas de quienes están a su alrededor, y el cerebro empieza a podar las vías nerviosas que no son necesarias para

prosperar en esa sociedad. Un bebé chino no necesita las sinapsis que permiten distinguir entre los sonidos de las letras inglesas «l» y «r», en tanto que un bebé estadounidense no precisa las que le ayudan a distinguir entre una «p» explosiva y otra implosiva (un sonido que no aparece en el inglés oral). Y un niño de cinco años que aprende de su madre que ella no puede confiar en su padre, desarrollará unas redes neuronales que apoyen la creencia de que no se puede confiar en los hombres.

Debido a este proceso, conocido como «poda sináptica», la capacidad infantil para tener experiencias puras y auténticas empieza a disminuir. Entre los siete y los quince años de edad, perdemos el ochenta por ciento de nuestras conexiones sinápticas, junto con muchas formas alternativas de percibir el mundo y la creatividad que ello conlleva. Cuanto más condicional es el amor que unos padres sienten por su hijo, menos creativas van a ser sus reacciones en el futuro.

Recuerdo que cuando mis hijos eran pequeños y los llevaba al parque, oía a muchos padres bienintencionados llamar a sus hijos y recompensarlos con una gran sonrisa y el comentario: «Eres un buen chico». El mensaje que recibe el niño es que el afecto de sus padres está relacionado con un buen comportamiento. A medida que fueron creciendo, mis propios hijos aprendieron que sacar buenas notas y comportarse bien significaba que lo estaban haciendo lo mejor que podían; no para obtener mi aprobación, sino por su propio orgullo personal.

El neocórtex puede entender los acontecimientos de una forma consciente y modificar los sentimientos que les hemos atribuido. Podemos tener una experiencia y decidir que no la vamos a relacionar con esa imprecisa emoción que acaba de surgir. Y aunque podemos decir: «¡Oh, aquí estoy de nuevo, enfadándome porque alguien ignora mis necesidades!», este estallido emocional que aparece de forma instantánea retendrá nuestro razonamiento superior cada vez que se presente una circunstancia similar.

Una forma de estimular las neuronas para que establezcan nuevas redes es la meditación, un estado de calma que nos permite apartarnos del incesante parloteo de la mente emocional; otra consiste en practicar las siete virtudes del neocórtex. Sin embargo, cambiar nuestros hábitos emocionales no resulta tan fácil como debiera. Un acontecimiento que podría vivirse de forma positiva puede estar conectado, en cambio, al recuerdo de cuando nos hicieron daño, nos acusaron falsamente o nos traicionaron. La amígdala hace rápidas asociaciones, categorizando un nuevo suceso como la peligrosa repetición de un viejo trauma.

Cada vez que experimentamos algo que se parece a un caso de abandono, traición o manipulación, la amígdala lanza el mensaje: «¡Sé de qué se trata!», dispara automáticamente las alarma y le asigna al recuerdo un significado corriente, antes de que tengamos la opción de pensar sobre él. El reflejo consciente es un pensamiento posterior, un intento de entender la respuesta inmediata que se ha lanzado desde las regiones más primitivas de nuestro cerebro.

Cada vez que sentimos ira, dolor, miedo, envidia o tristeza, las viejas redes neuronales se refuerzan como un camino trillado. Nos volvemos ciegos a otras posibilidades y nos atascamos en la misma vieja carretera hacia un corazón roto. Incapaz de hacerse cargo de nuestra forma de interpretar las experiencias, el nuevo cerebro renuncia al control, volviendo a conectarse más tarde solo para tratar de darle un sentido a lo que ha sucedido. Recuerdo una vez que me había enfadado tanto con mi hijo que ¡pude entender por qué los leones se comen a veces a sus crías! Y unos minutos después me sentí perplejo por la cólera que había llegado a sentir por la persona que más amaba en el mundo.

Cuando nos dejamos llevar por nuestras emociones tóxicas, vemos únicamente a través de la mente de la sospecha y la desconfianza. Las facultades del neocórtex se alistan entonces para dominar a las demás, con el objetivo de estar por delante de ellas, en lugar de emplearse en tocar música o hacer un descubrimiento científico. Aunque el neocórtex tiende el poder de la lógica y la razón, está tan ocupado revisando los datos emocionales que el cerebro límbico ha secado a la conciencia, que destina casi toda su energía a averiguar cómo puede detener el sufrimiento.

Nuestras vidas giran en torno a encontrar una explicación a los problemas y desplegar estrategias para solucionarlos, y de este modo evitar más dolor:

El hombre cazador

Los instintos llevan al mono a subirse a un árbol en cuanto el olor de un jaguar que merodea por el lugar llega a las aletas de su nariz. Por fortuna, no está en su naturaleza quedarse sentado en las ramas eternamente, preguntándose por qué debería poner tanto esfuerzo en sobrevivir si en el mundo no está garantizada la seguridad. A diferencia de monos y hominoideos, nosotros tenemos un «nuevo» cerebro muy evolucionado que puede planear, predecir y comunicar ideas, así como concebir poesía, arte y música, y que nos ha permitido ascender a la cúspide de la pirámide alimentaria. Sin embargo, ese mismo cerebro complejo también sucumbe a la creencia de que la vida es una serie deprimente e interminable de obstáculos que han de superarse. El mono que ha sido buen estratega frente al jaguar, descansa, y luego vuelve a la siguiente tarea que tenga a mano, ya sea acicalarse o comer. Su miedo tiene una vida corta, se trata de un sentimiento que se evapora en cuanto el peligro desaparece. Los seres humanos, por el contrario, respondemos a nuestras limitadas huidas depositando ese sentimiento en la memoria neuronal. Pensamos sin parar en lo insoportable que puede llegar a ser esta serie de persecución, huida, alimentación y cacería. Le infundimos vida a nuestro miedo y escribimos poemas sobre él. La desgracia se convierte en nuestra musa, y cuando pensamos en todas las dificultades a las que tenemos que hacer frente, empezamos a darle vueltas a la idea de que el universo no cuida de nosotros.

Las zonas de nuestro cerebro que se han desarrollado hace menos tiempo (el lóbulo frontal) suelen quedarse aletargadas ante este sufrimiento autoimpuesto. Esta es la región del cerebro que puede vislumbrar y manifestar una realidad diferente; si se despierta a causa de un accidente, puede dar lugar a una experiencia psicótica y hacer que nos preguntemos qué mundo es el real: «¿Estoy comiendo con mi amado o quizá va a comerme él para la cena?». La capacidad de este cerebro para imaginar un mundo diferente está disponible para todos nosotros, pero para que resulte saludable tenemos que habernos liberado del poder de las siete emociones tóxicas.

Cuando creemos que existe un Ser Superior, imaginamos que presencia esta relación entre cazadores y presas, y que conoce unos trucos excelentes para ganar en el peligroso juego de la supervivencia. Después de todo, él está realmente en la cúspide de la pirámide alimentaria. Le suplicamos y regateamos para que nos dé ventaja en la competición, pero él guarda

silencio. Frustrados, dejamos a un lado nuestra integridad y razonamos que este compromiso es el precio que debemos pagar para poder ganar. Aspiramos a imitar al colérico dios de los cielos que lanza rayos y atormenta a sus enemigos, y que insiste en que hagamos lo mismo si tenemos alguna esperanza de ganar poder sobre el mundo.

Pero al acabar el día, cuando la oscuridad se cierne sobre el cielo, lanzamos una mirada al fuego y nos sentimos maravillados. La lucha y la cacería sin fin por el alimento nos consumen la alegría, la pasión y la esperanza. La idea de preparar un nuevo currículo, solicitar una nueva tarjeta de crédito, sufrir por otro momento doloroso con el hermano con el que nos hemos peleado desde la infancia o pasar otra tarde desagradable con nuestra esposa tratando de resolver los problemas de nuestra relación nos hace sentir como el agujereado caparazón de un insecto que se ha quedado en la red después de que la araña haya devorado su interior.

Descubre tu poder

Tienes el poder de liberarte de la programación del cerebro primitivo, que te hace creer que llueve para que te mojes, que la razón de que estés tan enfadado es que alguien te quitó el aparcamiento o que tu infancia es la fuente de tus problemas. La única persona que puede ejercer de programador eres tú mismo. Sin embargo, antes debes cambiar tu idea de que Dios es el máximo salvador, que puede atraerse, aplacarse y convencerse para protegerte del sufrimiento. De hecho, tienes que abandonar la idea de Dios, porque no es más que una creación humana. ¿Serían los seres humanos tan privilegiados como para ser las únicas criaturas capaces de percibir a Dios? Somos tan capaces de entender la Creación como un grupo de babuinos lo son de comprender la teoría cuántica. Tú eres el único que puede elevarse sobre esta inhóspita realidad.

El chamán reconoce que, como todo el mundo, tiene una chispa de divinidad en su interior, pero que no es el mismo fuego. Aún más, se da cuenta de que la increíble belleza del universo puede captarse por medio de la experiencia directa, que le da tanto una lección de humildad como capacidad para corregir la dura realidad que percibe el cerebro límbico. Participa de buen grado en la elaboración de una realidad de la verdad, más que el miedo; de la alegría, más que de la ira y el dolor:

La mayoría hemos crecido creyendo en una fuerza sobrenatural, y se nos ha enseñado que la fe sin pruebas es particularmente noble, que aquellos que creen sin ver han sido bendecidos. Según las religiones occidentales, el papel de los sacerdotes y las autoridades eclesásticas consiste en interpretar la voluntad de Dios y evitar sus plagas y calamidades. Los mandamientos que predicán pueden ayudarnos a evitar lo peor de los sufrimientos, provocado por vivir en un mundo de depredadores, pero no nos despiertan necesariamente a la conciencia de que jugamos un papel en la Creación. La religión suele reforzar la sumisión del neocórtex al primitivo cerebro límbico y a sus comportamientos, dirigidos de un modo emocional. Después de todo, la mayoría de las guerras tienen un origen peligroso

La tarea más importante y complicada del chamán consiste en romper el hechizo del creer sin ver. Él abre los ojos y ve que el palacio es una prisión, o que la prisión es un palacio. Esta es la etapa del despertar. Después debe seguir su propia iniciación. Jesús, tras la suya, dijo: «Hasta cosas más grandes de las que yo hecho, podrás hacer tú». El chamán descarta la idea de un dios sobrenatural para luego ocupar su lugar en el mundo de los creadores, a la

vez que reconoce la omnipresencia del Espíritu.

Como chamán, tienes el potencial de provocar tus propios milagros diarios y recurrir a tu reserva de poder personal, que te sostendrá durante los cambios inesperados de la vida. La pérdida de un trabajo, la bancarrota o cualquier otra crisis es una oportunidad para volver a conectar con tu pasión y tus metas, para sorprenderte y hasta deleitarte con lo que encuentres. Si te entregas a las posibilidades que hay al otro lado, tendrás la oportunidad de reconocer que esta vida tan dura es, solamente, una de las realidades posibles.

Una de mis clientes, tras serle diagnosticado un cáncer de pecho, tuvo la valentía de pasar por su iniciación a varios niveles. Cuando la quimioterapia hizo que se le cayera el pelo, salió a comprar unas pelucas pelirrojas, rubias y morenas muy divertidas. Se dio cuenta de que sus intensas reacciones al estrés de un trabajo agotador y al abandono del hogar por parte de sus hijos ya adultos la habían hecho vulnerable a la enfermedad. Y, aunque todo esto ya era de por sí lo bastante desafiante, tuvo además el coraje de ver el cáncer como una oportunidad para rebelarse contra la muerte en vida que había estado soportando por una larga relación que había acabado realmente mal. Estaba deseosa de curarse, no solo físicamente, sino en toda su alma, y regresó a la escuela para dar forma a la nueva vida que había imaginado para sí misma. Dos años más tarde, se había liberado del cáncer y se había graduado. Cuando uno de sus amigos le preguntó si no tenía miedo a empezar de cero con una nueva profesión a los cincuenta años, ella sonrió y le dijo que se sentía tan feliz como un joven licenciado. Pero, al igual que Psyche, tuvo que hacer su propio viaje por el mundo subterráneo, afrontando sus muchos miedos y demonios, y así recuperar la espléndida poción que la ayudaría a ver la belleza de sí misma y de su alrededor.

Si aceptamos que podemos morar en el mundo de los innovadores, lo haremos con audacia. La enfermedad ya no será un enemigo, sino una oportunidad, y podremos abandonar ese instinto primitivo según el cual toda situación que nos sobresalta o disgusta es una señal de peligro. Si somos capaces de hacerlo, habremos tomado la senda de la iniciación u nos habremos rendido al vasto y oscuro abismo de lo desconocido. Nuestra reserva de poder nos permitirá abrirnos a lo que esté por llegar, tomar un buen trago en la posada del camino y decir «Bueno, no estoy seguro de adónde voy, pero será un viaje interesante».

Los bosques que atravesamos en nuestro viaje de iniciación pueden parecernos oscuros y peligrosos, y las historias de felinos salvajes y arañas



venenosas pueden resonar en nuestros oídos, pero cuando caemos en la cuenta de que somos quienes hilvanamos esas historias de terror frente al fuego, dejamos de correr atemorizados y recordamos que en realidad somos valientes, poderosos y creativos.

Domar el cerebro primitivo

Siempre me ha fascinado la evidencia científica de que el cerebro límbico no puede diferenciar entre un suceso real y otro imaginado. Por esta razón, por ejemplo, visualizar que estás tumbado al sol en una maravillosa playa puede aportarte tanta relajación como estar realmente allí. Este hecho también explica por qué los rituales públicos permiten a una comunidad sacar a la superficie y curar sentimientos ocultos de dolor o agresividad. Es el caso de los católicos, que al transformar de forma simbólica su angustia y tormento en alegría por la resurrección de Cristo, pueden liberar de su sufrimiento interior a los individuos que asisten al sacramento. El teatro kabuki de Japón es otro tipo de ritual público. He leído que se originó a principios del siglo XVII como una forma de comedia, pero con la deshonra infligida a los japoneses tras su derrota en la Segunda Guerra Mundial, el estilo de los actores de kabuki se volvió rígido, limitado y tenso, con movimientos truncados que expresaban la dolorosa pérdida de dignidad de la nación.

Diario

El cerebro humano está constituido por cuatro «subordenadores», diferentes anatómicamente, que se han desarrollado a lo largo de millones de años de evolución. El más antiguo es el *cerebro reptil*, que compartimos con lagartos y dinosaurios, y que se halla programado para respirar, comer y engendrar. Está envuelto por el *cerebro límbico*, al que he denominado tanto «cerebro mamífero» como «cerebro bajo primitivo». Compartimos el sistema límbico con los neandertales, nuestros parientes ya extinguidos, así como con otros primates y todos los mamíferos. El cerebro límbico nos ayuda a hacer un trabajo de supervivencia más sofisticado, ya que nos permite almacenar frutos secos o raíces para el invierno, reconocer a los depredadores y unirnos a otros individuos para formar familias y tribus. Es, además, el que nos hace proteger a nuestros seres queridos y el que nos ayuda a aprender datos de

memoria y olfatear comida que se ha podrido o «huele» de forma peligrosa.

Este es el cerebro de las creencias y las emociones. No hay nada encantador en una serpiente, que no tiene cerebro límbico, pero un cachorro, que es capaz de responder a sentimientos y emociones, resulta completamente adorable. El cerebro primitivo nos proporciona ganas para una batalla, siente lujuria por la esposa del vecino, no muestra misericordia con un oponente más débil y adula a quienes considera más poderosos o fuertes que él. La programación del cerebro límbico ejerce una influencia tan poderosa sobre el comportamiento que cinco de los Diez Mandamientos son preceptos para frenar los instintos primitivos: matar, cometer adulterio, robar, levantar falsos testimonios y codiciar. Como fuente de todas las creencias sobre el origen de la vida, el cerebro límbico nos permite inventar la religión, pero también genera nuestras creencias limitantes, como la baja autoestima, la falta de confianza en uno mismo, la culpa respecto a la sexualidad y el miedo a la escasez.

El *neocórtex* es nuestro nuevo cerebro, la parte que ha evolucionado más recientemente. Es el cerebro del conocimiento y la ciencia, que se burla de las creencias e insiste en las hipótesis que pueden comprobarse en el mundo real. Me gusta el viejo chiste sobre la diferencia entre ciencia y religión: con la ciencia, desarrollas una hipótesis y la verificas contrastándola con los hechos. Si estos demuestran que es errónea, descartas la hipótesis y vuelves a empezar con otra mejor. Con la religión, tomas una hipótesis y la contrastas con los hechos, y si estos demuestran que es errónea, ¡tiras los hechos a la basura! Es por esto por lo que cuando discutes con alguien, acumular pruebas que apoyen tu postura no te ayudará a ganar, porque el cerebro primitivo da más peso a las evidencias circunstanciales y a lo que una persona cree que es cierto, que a la verdad en sí misma.

Compartimos el neocórtex con otros mamíferos, pero en los seres humanos sus múltiples pliegues le permiten ser más grande y llevar a cabo habilidades cognitivas más avanzadas. Gracias a ello, el neocórtex humano añadió el lenguaje y el discurso a nuestro repertorio de supervivencia. Este cerebro entiende el tiempo y las estaciones, así como el pasado y el futuro, brindándonos la capacidad de la previsión. También es el responsable de la poesía y la música, que aunque no tienen un gran valor para sobrevivir en la sabana africana, serían ingredientes para una sociedad futura más sabia y para la supervivencia de los más prudentes: mercaderes, artesanos, arquitectos de pirámides, científicos y escribas. Con el desarrollo del neocórtex, ya no era el mejor cazador el que conseguía las hembras más fértiles o la mayor cantidad

de tierras o monedas, sino el individuo más listo.

Cada uno de estos tres subcerebros (el reptil, el límbico y el neocórtex) puede considerarse un holón (de la palabra griega *holos*, que significa «totalidad»), una unidad completa en sí misma y que además forma parte de una estructura orgánica mayor. Todos estos cerebros llevan a cabo sus funciones, programadas biológicamente, pero se someten al mandato del cerebro superior, de la misma forma que nuestro estómago tiene su trabajo pero no determina nuestra agenda del día. El término «jerarquía» no es lo bastante correcto para definir la interrelación de las partes del cerebro, porque no refleja la retroalimentación que se produce en un sistema vivo; «holarquía» expresa mejor el hecho de que los cerebros inferiores suelen informar a los superiores, en lugar de simplemente obedecerlos. Los holones son unidades autónomas y autosuficientes que manejan las decisiones a nivel local sin pedir instrucciones a las autoridades superiores. El cerebro reptil debe continuar regulando la respiración y la temperatura del cuerpo de forma automática, mientras que el cerebro mamífero tiene que buscar pareja sin hacer de la búsqueda de relaciones nuestro único objetivo. Del mismo modo, el neocórtex nos ofrece la capacidad de razonar, de pensar con lógica y de descubrir la música y la ciencia, sin que por ello nuestras vidas giren alrededor de la tecnología o se vean limitadas por el intelecto. Todos estos cerebros atienden la agenda superior del cuarto cerebro, los *lóbulos frontales* del neocórtex, que es el integrador de sistemas de nuestro superordenador biológico.

Cuando uno de estos cerebros queda traumatizado por factores emocionales o medioambientales, sus programas anulan las agendas de los cerebros superiores. Por tanto, si pasaste hambre cuando eras pequeño, y algunas noches te fuiste a la cama con el estómago vacío y sonándote las tripas, es probable que tu instintivo cerebro límbico juegue un importante papel a la hora de establecer tu agenda.

Supongamos que un niño no establece vínculos con su madre durante el primer año de vida; la holarquía se verá en peligro y los siete demonios saldrán de sus guaridas. De esa manera, las cuatro acciones básicas de la supervivencia (alimentarse, fornicar, luchar y huir) se apoderarán del sistema nervioso. En un estudio realizado a culturas tribales de todo el mundo, James W. Prescott, del Instituto de Ciencia Humanística, descubrió que es posible predecir con un ochenta por ciento de acierto las tendencias pacíficas u homicidas de una sociedad, basándose en un solo factor: el vínculo entre madre e hijo. En concreto, este vínculo implica que la madre (o una suplente)

cargue con el niño a la espalda durante el primer año de vida. Las sociedades primitivas lo entienden de forma instintiva y, hoy día, ya sea en las montañas de Perú o en las plantaciones de arroz de Tailandia, aún puede verse a las mujeres con sus hijos a la espalda o sujetados a su pecho mientras trabajan en el campo. La vida en el mundo actual no permite este grado de contacto íntimo y de vinculación entre madre e hijo, y, en consecuencia, nuestro cerebro límbico ya no nos hace sentir seguros, queridos o valiosos.

Cuando los lóbulos frontales están a cargo de la holarquía, podemos experimentar una fuerte unión e inseparabilidad con el resto del universo. Gracias a este cerebro entendemos que en la vida hay mucho más que mera supervivencia, más que simple consumo, acumulación y juguetes tecnológicos. Pero solo podremos comprender algo así si este cerebro, que se ha desarrollado hace menos tiempo, ocupa el asiento del conductor de la maquinaria nerviosa. Los chamanes del pasado lo entendieron de forma instintiva, sin necesidad de conocer el funcionamiento del cerebro; divisaron que podían atender las funciones cerebrales superiores a través del proceso de la iniciación.

La iniciación nos ayuda a prestar atención a la llamada de los lóbulos frontales a la belleza y la creatividad, una llamada que las exigencias diarias de los cerebros inferiores suelen sofocar fácilmente. Si estamos preocupados por la supervivencia, el cerebro primitivo protegerá su agenda, ignorante de que sus siete demonios puedan atacarnos y devorarnos. La gula consume todo nuestro tiempo, la ira nos corroe y la soberbia se convierte en nuestra perdición a menos que podamos establecer una holarquía de la conciencia apropiada, y permitir así que el cerebro guíe nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

Los psicólogos desarrollaron a principios del siglo XX unas complejas teorías para explicar el origen de la depresión, la psicosis y otras enfermedades mentales. Sin embargo, las terapias orales han demostrado tener un dudoso valor. Nuestros primeros vínculos paternos nos pusieron en contacto con el niño interior, un niño que creímos poder alimentar, pero que pronto se convirtió en un pequeño dictador. El pensamiento que se encuentra a un nivel superior no puede imponerse cuando todo lo que percibimos es escasez y peligro, y creemos que nuestro objetivo es solucionar nuestros problemas y liberarnos del sufrimiento. Nos olvidamos de explorar el amor y la libertad, y de abrirnos a la alegría, la sorpresa y el misterio, incluso si seguimos trabajando para mejorar nuestras vidas.



Reprogramar las redes neuronales

Si las historias de ángeles y demonios que pelean por tu alma no van contigo, podrías pensar en estas fuerzas opuestas de una forma menos poética, con el lenguaje de la ciencia. Todos nosotros tenemos vías nerviosas en el cerebro (neuronales conectadas a nivel químico y funcional), vías que se crean cuando las neuronas que trabajan conjuntamente se unen. Estas redes funcionan como superautopistas de la información que refuerzan las creencias que nos conducen a actuar con avaricia, ira y lujuria para protegernos de las amenazas a nuestra supervivencia. Recuerda que el cerebro límbico funciona con creencias sobre la realidad, mientras que el nuevo cerebro trabaja con teorías que comprueba contrastándolas con la realidad.

Para reprogramar estas superautopistas de la información, debemos expulsar al cerebro límbico del asiento del conductor de nuestra neurofisiología, y empezar a utilizar el nuevo y complejo *hardware* del neocórtex para desarrollar nuevas vías que anulen la vieja programación. El neocórtex puede intervenir entonces para que el cerebro primitivo deje de enviar, de forma automática, esas señales químicas que nos hacen sentir y actuar como animales acorralados. Nuestro cerebro más evolucionado puede poner en marche el *software* que hará habituales las experiencias de la amabilidad, la alegría y la paz. Hasta hace poco, este nuevo cerebro solo había sido un neurordenador funcional para santos, científicos y sabios; sin embargo, podemos poner estas funciones en línea durante una iniciación. Las sociedades indígenas que practican la meditación, la alegría, la caridad y la compasión, todas ellas funciones cerebrales superiores, son mucho menos violentas y sus individuos se sienten más realizados y satisfechos que quienes no llevan a cabo estas prácticas. Los escáneres de resonancia magnética han descubierto que los monjes budistas que han meditado durante años presentan un perceptible aumento de la actividad de los lóbulos frontales de su neocórtex. Andrew Newberg describe en sus experimentos que, cuando los monjes tibetanos ven una fotografía de un hecho violento, responden con los centros cerebrales asociados a la comunión y a la compasión. El cerebro límbico ya no toma el mando de forma instantánea.

Si a través de la meditación o la práctica de las siete virtudes ponemos en línea nuestro neocórtex, podremos superar el miedo a la muerte incluso si no creemos en la otra vida. También nos liberaremos de las exigencias del tic-tac del reloj y experimentaremos la conexión con todo lo que existe y existirá. El neocórtex está programado para la exploración, la verdad y la



innovación científica, por lo que cuando superamos una iniciación, activamos el circuito nervioso que nos permite dejar atrás la superstición, los dogmas y las creencias religiosas habituales, y adentrarnos en una vida de descubrimiento para admitir, finalmente, que hemos llevado una existencia insignificante y superficial en un mundo de depredadores. De este modo podremos dirigirnos hacia el mucho más satisfactorio papel del creador.

La llamada a ser un creador es una llamada a la acción y el servicio, y no tiene nada que ver con esas fantasías presuntuosas en las que salvamos al mundo. Cuando te has liberado de las limitadas percepciones de tu cerebro primitivo sobre el alcance de tus logros, llegas a descubrir tu propia grandeza. Te das cuenta de que eres tanto una chispa inmaterial como pieza clave del universo. Si no tienes casa, te consideras un viajero, no una persona sin hogar; si pierdes el trabajo, descubres que eres un emprendedor, no un desempleado; cuando tus padres fallecen, entiendes que la Tierra y el cielo son tus padres, y que la humanidad es tu familia.

La iniciación te permite sentir la fuerza pura de tus emociones, sin adulterar por los recuerdos y desvinculada de cualquier historia. Ello drena la energía de la red neuronal, permitiendo sustituir las emociones negativas por funciones cerebrales superiores, dándole el papel de líder del grupo a la creativa conciencia neocortical. Sin embargo, para hacerlo debes entender primero que hay unas formas únicas de percepción que están asociadas a cada uno de los cuatro subcerebros, y luego examinar esos hábitos del cerebro prehistórico que le han conferido tanto poder sobre ti.

Cuatro niveles de conciencia

El cerebro reptil, el límbico, el neocórtex y los lóbulos frontales se relacionan con una clase particular de conciencia que se fue desarrollando a medida que estos cerebros iban evolucionando. El cerebro reptil percibe el mundo físico sin pensar, sentir, analizar o tratar de encontrar un contexto para un acontecimiento; simplemente experimentas algo y lo gestionas. Si te tuerces un tobillo al subir por un camino de montaña, sientes dolor, descansas unos minutos, das un primer paso con cuidado y te marchas cojeando. La conciencia reptil se lo toma todo literalmente: un tobillo torcido es simplemente eso, no un trampolín para compadecerte de ti mismo o la metáfora de un viaje repleto de dificultades. Del mismo modo, cuando estás en plena batalla, te limitas a machacar el cráneo de tu adversario y luego te diriges al siguiente antes de que él te golpee en la cabeza, sin sentir ninguna simpatía por él. La orden primaria de este cerebro es el instinto de supervivencia: *como y mato, luego existo*. Durante miles de años, la conciencia reptil fue la predominante y mantuvo a la mayoría de la humanidad construyendo pirámides como obreros y matando a otros individuos como guerreros, con poco margen para ver el mundo de una manera diferente.

El cerebro límbico empezó a establecer su autoridad hace unos doscientos mil años, con el descubrimiento de la cocina. Nuestros antepasados utilizaban el fuego desde hacía mucho tiempo, pero en este punto de la evolución comenzamos a cocinar la comida de forma habitual. Esto nos permitió hacer más digeribles la fibra y las proteínas, lo que nos ayudó a alimentar el cerebro, que consume cerca del veinticinco por ciento de la energía que ingerimos. Las principales tareas del cerebro límbico son la alimentación, los cuidados maternos, la seguridad, la autoestima, establecer y mantener el orden jerárquico y emparejarse: *acaparo y me emparejo, luego existo*. Al utilizar este cerebro, nos vinculamos a nuestras madres y buscamos parejas con las que tener sexo o descendencia; experimentamos los celos, la traición, la cólera y el resentimiento; acaparamos juguetes y dinero. El cerebro límbico piensa en términos de superstición, religión, moralidad y el poder de la fe. Si miramos a nuestro alrededor encontraremos, con toda seguridad, a personas cuyas prioridades son simplemente comer y estar cómodos, igual que un reptil disfruta del sol.

Más tarde, hace unos cincuenta mil años, nuestros antepasados despertaron al potencial del neocórtex y emergió el sentido de la estética y la belleza. Tanto el cerebro límbico como el neocórtex ya habían aparecido

como estructuras anatómicas mucho antes, pero no se convirtieron en un neurordenador funcional hasta la fecha señalada, que sigue siendo motivo de controversia hoy día. La elaboración de herramientas adquirió, de repente, un nuevo nivel de sofisticación tras permanecer invariable durante un millón de años, y en cavernas de España y el sur de Francia, empezó a aparecer un arte complejo.

En el Paleolítico superior, hubo artistas y sabios que desafiaron la oscuridad y el frío, y se arrastraron por antiguas cavernas para embellecer las paredes y los techos con unos exquisitos dibujos de caballos, ciervos, formas femeninas y figuras geométricas. Estas figuras seguramente se dibujaron a la luz del fuego y tenían un significado místico. La principal tarea de la conciencia neocortical es entender el funcionamiento de las cosas y por qué suceden, dando pie a la ciencia, la ética y la filosofía: *pienso, luego existo*.

Hace unos seis mil años, la civilización, tal como la conocemos, se extiende por zonas que teóricamente no tienen conexión entre sí, y la escritura alfabética, las matemáticas, y las ciudades-estado transforman el panorama de la especie humana. Hay arquitectos que diseñan las grandes pirámides del Nilo, astrónomos que describen los movimientos de las estrellas y los solsticios en el Yucatán y filósofos que desarrollan ideas revolucionarias en los márgenes de los ríos Ganges, Sarasvati, Tigres y Éufrates. Unos pocos individuos logran un nuevo nivel de conciencia entre la masa de esclavos que arrastran piedras por la orilla del Nilo, y se establecen como la «inteligencia». Se emplea el lenguaje no solo para comunicar los pormenores de la caza, o bien sentimientos y emociones recién descubiertos, sino también ideas en forma de textos escritos. Los primeros libros de la Biblia, los Upanishads y la Épica de Gilgamesh fueron escritos en esta época. La función de este nuevo cerebro es crear y descubrir, y tan grande es su poder que debemos atribuir su principal cualidad a un dios, Yavé: *SOY, luego existo*.

Este nivel de conciencia se relaciona con los lóbulos frontales, donde se percibe la vida repleta de metáforas que ayudan a entender las propias experiencias y ponerlas en un contexto mayor. Por ejemplo, si quedas con tus amigos tras la excursión, podrías contarles la historia del tobillo torcido como una narración heroica, un grato sacrificio por disfrutar de las extraordinarias vistas de la cima de la montaña. Mientras que tu cerebro reptil está totalmente absorto en dar el siguiente paso, a este nivel percibes unos referentes universales en la excursión. Ya no se trata de una caminata; se ha convertido en un viaje, y como tal tiene su paralelismo con cada gran viaje que se haya

emprendido jamás.

Es probable que tus sentimientos cambien al tomar esta perspectiva. En lugar de maldecir a la persona que te animó a emprender el camino o farfullar por la raíz con la que te tropezaste, admites que todos los caminos tienen giros y obstáculos inesperados. Sabes que una experiencia que revela sabiduría o comprensión tiene siempre un valor, aunque requiera cierto esfuerzo. En este estado, te aproximas a la vida como un poeta, viendo belleza y misterio en todas partes, y lleno de admiración.

Este cerebro te libera del sentimiento de separación, a medida que tu identidad se funde con la montaña y las nubes. El dolor del tobillo también va desapareciendo cuando te detienes a contemplar la belleza del camino. Y, aunque esta comunión puede sentirse tan solo unos minutos, sus efectos duran toda una vida y alteran para siempre la percepción que tienes de ti mismo y del mundo. Esta es la gran iluminación que suele relacionarse con la iniciación y que los chamanes llaman «el segundo despertar», ya que el primero tuvo que ver con la conciencia de que algún día habrías de morir.

Percepciones distorsionadas

Una de las razones de que sea tan complicado cambiar las siete emociones tóxicas es que nos gusta pensar que somos racionales y lógicos, que reconocemos la diferencia entre hechos y ficción, y que conocemos muy bien la verdad. Admitimos que nuestro razonamiento puede estar teñido por nuestras experiencias, pero al cerebro que ostenta el poder, la reputación y la seguridad le gusta creer que somos «demasiado listos» como para dejar libres las emociones.

Las siete emociones tóxicas se establecen como sentimientos turbios, suspendidas como un ordenador en modo ahorro de energía, listas para ponerse en acción en cuanto interpretamos una situación de forma que valide nuestras primeras experiencias de vida. La mente busca hechos que encajen con nuestro relato y los combina con las emociones que acabamos de despertar. Sacamos a la luz un recuerdo sobre la desesperación y decimos: «¿Acaso no funciona siempre así?». La idea de que «la vida es una lucha» quedó grabada en las redes neuronales de nuestro cerebro hace mucho tiempo. Los investigadores de epigenética (la rama de la biología que estudia la expresión transgeneracional de los genes) creen que el pesimismo, el optimismo y la resistencia a las enfermedades, por ejemplo, habrían quedado grabados en bancos de memoria genéticos de nuestros antepasados y de ahí habrían pasado a nosotros. El investigador Marcus Pembrey observó que los nietos de hombres suecos que habían pasado hambre durante su infancia, en el siglo XIX, eran menos propensos a morir de una afección cardiovascular. Sin embargo, los rasgos biológicos no son los únicos que se transmiten entre generaciones; determinadas actitudes, peculiaridades del carácter y creencias también parecen pasar de una generación a otra, de forma que los nietos de quienes vivieron durante la Gran Depresión suelen sentirse más pobres que los demás. Unas sensaciones tan negativas brotan con toda su fuerza en el momento en que encontramos pruebas que confirman nuestras sospechas, como siempre sucede.

Las emociones que espolean nuestra necesidad de poder son mucho más intensas de lo que estamos dispuestos a admitir. El famoso experimento de los guardas de prisión que se hizo en Stanford en 1971 puso en evidencia lo rápidamente que una persona inteligente y mentalmente estable puede descender a la brutalidad del cerebro límbico. El experimento, diseñado por el psicólogo Philip Zimbardo, consistía en estudiar el comportamiento de unos estudiantes promedio de sexo masculino y sanos psicológicamente que debían actuar como guardas de prisión. Según el plan, otros estudiantes

harían de «prisioneros» y se los encerraría en el sótano de la Facultad de Psicología de la universidad. El rol de cada participante, ya fuera guarda o prisionero, se escogió al azar. En un principio, se esperaba que los estudiantes interpretaran su papel durante dos semanas, pero en tan solo seis días el abuso emocional infligido a los presos era tal que Zimbardo dio por finalizado el experimento.

Por supuesto, nos gustaría creer que nosotros seríamos el único guarda que iría a contracorriente y actuaría de forma valiente y heroica, manteniendo la perspectiva y la lucidez. Quisiéramos creer que, de haber sido reclutados como guardas de prisión nazis, nos habríamos comportado de forma distinta con los prisioneros de los campos de concentración. Y tal vez lo habríamos hecho, pero las pruebas demuestran que los seres humanos ceden con mucha facilidad a la presión del entorno.

El trauma emocional que se inflige al cerebro límbico nos convence de que toda situación puede considerarse en términos de chicos malos contra chicos buenos, de víctimas, agresores y salvadores. Estas historias nos ciegan a la verdad, en la medida en que escogemos hechos que validan nuestra teoría e ignoramos o desdeñamos aquellos otros que no lo hacen. Antes que sentirnos como una débil víctima, preferimos jugar al papel más satisfactorio del salvador noble o del matón honrado. Por otro lado, convertimos nuestro victimismo en un noble martirio y lo utilizamos para manipular a los demás, para que sientan lástima de nosotros y nos cuiden recluyéndonos sin darnos cuenta en una historia que nos priva de potestad y en una realidad cruel.

Las «verdades» que nos contamos

El cerebro primitivo confunde los hechos con la verdad; manipula las pruebas para justificar nuestra cólera, avaricia, lujuria, pereza, gula y soberbia. Entender la diferencia entre la verdad y los hechos nos permite estar alerta a las distorsiones de un cerebro límbico herido. Las historias que nuestro antepasados se contaban alrededor del fuego eran ciertas en el sentido de que expresaban las aspiraciones y los valores de la comunidad. Mediante la poesía y la metáfora, contaban antiguos relatos de héroes y de sus hazañas. Historia y mita se mezclaban, y si los hechos cambiaban al volverse a contar, no importaba, dado que las historias reflejaban una verdad universal que todos reconocerían. Los cuentos de hadas son un ejemplo excelente. Las historias de la Bella y la Bestia, la Cenicienta y el Rey Midas se han contado con miles de variantes, en todas las épocas y culturas, llevando siempre consigo el mismo mensaje. ¿Acaso no hemos conocido todos a personas que trataban de ayudar a sus parejas a descubrir su propia belleza y dejar de comportarse como bestias?

A medida que la civilización avanzaba, los hechos se empezaron a equiparar con la verdad, pero los «hechos» pueden manipularse de muchas maneras, y con ellos, la verdad. Otorgamos más peso a un conjunto de hechos que a otro, o negamos algunos de ellos si nos incomodan. La Iglesia católica no toleró los hechos de Galileo respecto a la astronomía porque contradecían su doctrina. Creer que los seres humanos somos el centro del universo y que el Sol da vueltas a nuestro alrededor encaja con la necesidad del cerebro primitivo de validar su engruimiento, mientras que creer que vivimos, simplemente, en uno de los muchos planetas que giran alrededor del Sol y a merced de sus fuerzas puede ser la verdad pero no se ajusta a nuestra ansia de sentirnos valiosos y poderosos. Ni a la Iglesia ni al Papa les gustaba una prueba tan clara de que su dios no estaba a cargo del universo conocido. Cuando los hechos científicos no coincidían con necesidades del cerebro primitivo, debían rechazarse sin más. Incluso entre los estudiantes de antropología y mitología se suele considerar a otras religiones y otras visiones del mundo como simples «mitos», mientras que las nuestras son un «hecho». Cuando leíste las frases anteriores, ¿no le chocó a tu cerebro que la palabra «dios» no fuera en mayúsculas?

A medida que la población se iba alfabetizando, los libros de cuentos pasaron de los grandes mitos, que expresaban verdades universales, a la narración de unos hechos cuidadosamente escogidos, ensamblados, interpretados y autorizados por los poderosos. Historiadores y escribas, que

eran los nuevos cronistas, buscaban afianzar el poder de sus señores mediante la promoción de sus valores. El derecho divino de los reyes o del Papa como representante de Dios la Tierra eran las «verdades» que los poderosos deseaban comunicar a través de sus escritos, mientras que el pueblo llano y los enemigos derrotados no tenían una voz con la que escribir su historia. De igual modo que el retratista oficial del rey presentaba una quijada más decidida o una cara más agradable de las que aquél tenía realmente, los libros que llegarían a las bibliotecas contenían historias que los propietarios de las imprentas, el papel y el dinero para producirlos ya habían cribado para que contuvieran la verdad tal como ellos la entendían. Pasaría mucho tiempo antes de que alguien propusiera la idea: «No creas todo lo que lees».

Cuando las sociedades alfabetizadas empezaron a elaborar historias a partir de hechos previamente seleccionados y, a veces, hasta manipulados o inventados de forma deliberada, la gente comenzó a creer que «hechos» era sinónimo de «verdad». Se propagaban rumores sobre una tribu vecina de bárbaros caníbales, o los «hechos» referentes a la anciana que vivía al final del pueblo que hacía pociones para curar a los enfermos y que, seguramente, demostraban que era una bruja. Los nazis difundieron odiosas patrañas sobre los judíos, según las cuales eran secuestradores de niños cristianos que más tarde sacrificaban y que muchos alemanes se llegaron a creer. La Administración Bush ofreció convincentes pruebas de que Sadam Hussein tenía armas de destrucción masiva y que estaba a punto de utilizar contra Occidente, y las presentó como pretexto para invadir Irak.

En cuanto los «hechos» empezaron a verse como pruebas de la «verdad», algunos se dieron cuenta de que controlarlos les otorgaba poder. La revolución que supuso la imprenta de Gutenberg no llevó consigo una democracia de hechos, sino que convirtió los periódicos y, más tarde, la televisión en máquinas de propaganda diseñadas para difundir las opiniones de los propietarios de los medios. Y, obviamente, estos individuos estaban interesados en producir buenos consumidores y reducir la inteligencia al común denominador de lo aceptado culturalmente. Como dijo el antropólogo Lévi-Strauss: «El único fenómeno que, en cualquier parte del mundo, parece estar unido a la aparición de la escritura... es el establecimiento de sociedades jerárquicas, formadas por señores y esclavos, donde una parte de la población trabaja para la otra parte».

Incluso hoy día, la «veracidad» de una reivindicación nos suele importar más que la propia verdad, porque nos proporciona la ilusión de que estamos al tanto de lo que sucede: si se siente como verdadero, decidimos que debe

serlo. Entonces buscamos hechos que apoyen nuestras creencias y nos hagan sentir importantes y poderosos. Nuestro cerebro límbico selecciona información de expertos y medios de comunicación que nos tranquiliza o sacia nuestra sed de teorías conspiratorias, al proporcionarnos únicamente aquellos hechos con los que estamos de acuerdo. Toda esta manipulación y esta negación es resultado de que el cerebro compara recuerdos y emociones con hechos que encajan con sus teorías predilectas. El lógico neocórtex (el único cerebro que sabe cómo leer un periódico) es alistado por el cerebro primitivo para dar validez a sus miedos. El cerebro límbico reúne hechos sobre lo peligroso que es el mundo o sobre el fin de la humanidad en el año 2012, mientras pasa por alto peligros concretos para nuestra propia seguridad.

En tanto discutimos quién tiene una colección de hechos mayor, ignoramos lo cuidadosamente que los hemos seleccionado a partir de las cuatro acciones de la supervivencia: alimentarse, fornicar, luchar y huir. Sacamos conclusiones de nuestras propias experiencias y de lo que hemos leído para probar que somos los únicos en posesión de la verdad, y el siguiente sujeto hace lo mismo con su conjunto de hechos. Cuando nos ha quedado claro que no podemos hacer nada para que el otro vea que nosotros tenemos razón y él está equivocado, la solución obvia es golpearle en la cabeza y obligarlo a seguir nuestras directrices. Un ejemplo es el embargo que Estados Unidos impuso a Cuba hace cuarenta años, un sitio moderno contra una nación soberana para salvaguardar el punto de vista ideológico del país norteamericano.

Para pasar por una iniciación, debemos abandonar la ruta marcada por el cerebro límbico, olvidarnos de la «veracidad» y acercarnos a la verdad. Pero no podremos hacerlo hasta que aceptemos nuestra responsabilidad por mantener ciertas creencias, que bien pueden alentar las emociones mortales del cerebro primitivo o bien las emociones iluminadoras del cerebro superior. Podemos bailar con los demonios o con los ángeles.

Romper las ataduras del cerebro

Límbico y de sus historias

Los científicos admiten que nada permanece igual durante mucho tiempo y que las mejores teorías de hoy día pueden tirarse mañana a la basura, pero se sienten seguros al saber que son capaces de acceder a su creatividad y resiliencia para describir de forma más precisa el funcionamiento de universo. Aun así, nos aferramos firmemente a los hechos tal como los conocemos, porque el cerebro prehistórico odia el cambio.

Una crisis existencial puede reactivar el cerebro superior de forma que demos un gran paso adelante y nos transformemos. Desvinculados de la sabiduría del neocórtex y temerosos de no poseer la fuerza necesaria para enfrentarnos a nuestros miedos, seleccionamos y organizamos los hechos en un relato que satisface nuestra necesidad de sentir que tenemos la vida bien organizada, pese a lo infelices que nos hace. Es duro reconocer lo limitantes que son nuestras creencias cuando, normalmente, se nos ha premiado por mostrar unas opiniones firmes y un saber inquebrantable, al menos en apariencia. Nos convencemos de que somos muy listos, y nos sorprendemos tartamudeando por la confusión cuando los hechos contradicen todo aquello que creíamos saber. En este punto, solemos encontrar una forma de incorporar los nuevos hechos a nuestra ideología, a nuestro relato personal, manipulándolos para que encajen si es necesario. Es el caso del creacionismo, por ejemplo. Según una reciente encuesta informativo de la CBS, la mayoría de la población de Estados Unidos cree que los dinosaurios y los seres humanos convivieron en la Tierra hace seis mil años. Si se toman en consideración las evidencias científicas, hay que rechazar de forma rotunda la historia bíblica de la Creación, lo que significa que tienes que replantearte cualquier interpretación literal de las Escrituras que hayas hecho, y ya sabemos que es mucho menos angustioso imaginarse a Adán y Eva divirtiéndose con un T. Rex, que tener que cuestionarse un dogma tan bien elaborado como el de la religión. De hecho, los seres humanos tenemos una gran capacidad para la negación cuando es alto el riesgo de perder nuestra descripción favorita de la realidad.

Las historias basadas en el miedo del yo inferior

Nos aferramos a las explicaciones que tan minuciosamente hemos elaborado para justificar el desarrollo de nuestra vida, sin percatarnos de que nos impiden evolucionar incluso cuando parecen no tener ningún poder sobre nosotros. Una de mis estudiantes me dijo que, cuando era adolescente, se rebeló contra una madre que no la había cuidado, y cuando quedó embarazada, se esforzó por convertirse en una madre responsable de quien su hija se sintiera orgullosa. Así por encima, es una extraordinaria historia de triunfo personal, y estoy seguro de que a ella le proporciona orgullo y dignidad, pero se trata de una atadura mortífera. Algún día, cuando su hija la acuse de no entenderla, es probable que no admita que su maternidad es imperfecta, porque eso echaría por tierra la reputación que ella misma se ha creado de «madre perfecta» que superó una mala infancia. Antes que aceptar que todos «tenemos nuestros momentos» y potenciar un auténtico sentimiento de seguridad, se mete más de lleno en su historia personal.

Otra conocida me contó que había aprendido que ser una «buena madre» no significa decirle siempre que «no» a tu hijo, sino no tener miedo a decir: «Bueno, miremos otras opciones». Una buena madre es creativa, capaz de reconocer ante sus hijos que ha cometido un error y disculparse por ello. Al quitarse la etiqueta de «buena madre», puede encontrar soluciones creativas a los retos de la maternidad, en lugar de mantener la aureola en torno a su cabeza cueste lo que cueste.

Una nueva relación con el Espíritu

Cuando los lóbulos frontales ocupan su lugar en la holarquía de la conciencia, mediando con las emociones del cerebro primitivo, descubrimos una nueva relación con la divinidad y dejamos de proyectar en ella el papel de rey, señor, comandante o padre colérico y punitivo. Renunciamos a explicaciones complejas sobre la naturaleza de Dios, en el sentido de que esa percepción de la divinidad no es más que un reflejo de la forma en que el cerebro límbico interpreta la realidad, con jerarquías de dioses, arcángeles, ángeles guardianes, querubines, serafines, santos, papas, arzobispos, obispos, sacerdotes, etc., cada uno de ellos dominando su esfera de mando. Los antiguos griegos proyectaban la ansiedad que sentían por ubicarse en la sociedad sobre sus propios dioses, que tenían unas estrictas reglas para poder vivir en el monte Olimpo. Estos dioses y diosas armaban escándalos constantemente por las relaciones que establecían con seres inferiores, como titanes o seres humanos, y trataban a hombres y mujeres como auténticos juguetes.

Si rechazamos las viejas ideas sobre lo divino, podremos relacionarnos con la Divinidad con originalidad y transparencia, sin miedo a que un dios portador de un haz de rayos nos lance uno si le desobedecemos. Tampoco tendremos que hacer reverencias o besar anillos cuando tratemos con la divinidad, porque no la habremos personificado en un hombre, ni creeremos que un varón es la representación más perfecta del Dios Padre en la Tierra y, por tanto, con más derecho al poder que las mujeres.

Gracias al nuevo cerebro sabemos que cualquiera de nosotros puede convertirse en curandero, sacerdote o chamán, y que no hacen falta intermediarios entre nosotros y la divinidad. Podemos atraerla directamente, sin vergüenza ni temor, y aunque el nuevo cerebro es capaz de entender esta relación, el siempre temeroso cerebro prehistórico nos intentará devolver a las garras de las viejas religiones, fundadas en el miedo, el pecado y la salvación. Establecer una dinámica diferente con lo divino es tentador, pero en el fondo tememos que, si nos equivocamos, se nos castigue para toda la eternidad.

Entrar en el mundo del espíritu

Para escapar del mundo de los depredadores y de sus miedos y deseos, debemos ser como una serpiente y mudar nuestra piel. La identidad personal suele estar atada a historias de victorias y fracasos elaboradas por el cerebro límbico de las que es preciso liberarse. En dichas historias somos las víctimas de sucesos del pasado y de problemas del presente, salvadores de otros menos afortunados (como nuestros hijos o parejas, que nunca parecen apreciar nuestros sacrificios), o bien guerreros o agresores mojigatos. Además, debemos abandonar la idea de que el poder y la posición tienen que ver con aquello que adquirimos o acumulamos, y estar dispuestos a ver de una forma iluminada el lugar que ocupamos en el plan de Dios.

En un mundo materialista nos identificamos con lo que tenemos, y reducimos las ideas más elevadas a objetos q podemos poseer y controlar. La libertad se intenta vende como el nuevo BMW que podemos conducir y convertimos a las personas en simples medios para establecer contactos, utilizándolas hasta que la relación ya no nos sirve. Nos identificamos con nuestras cosas, no con nuestra naturaleza. Viajo a menudo para dar clases y conferencias, y a veces me preguntan dónde vivo. Entiendo que la persona me está preguntando dónde tengo mis cosas, pero yo respondo que vivo *aquí*. Dondequiera que me encuentre es donde vivo.

Resulta complicado despojarse de la vieja piel, o identidad, porque nos hemos acostumbrado a ella. Se asemeja a una suave sudadera de algodón de la época del colegio que, aunque está descosida por las costuras y la calcomanía se ha roto en diminutos trozos que se caen al suelo, no podemos tirar a la basura. Describirnos a nosotros mismos en función de lo que tenemos, de nuestro trabajo o del dolor que hemos sufrido resulta tan familiar que nuestros mejores amigos tienen que morderse la lengua cada vez que repetimos las ajadas historias sobre nuestros pasados días de gloria, ese horrible ex que por fin plantamos o aquello tan terrible que nos hizo nuestro hermano hace siete años y que nos llevó a cortar por lo sano. Nuestra identidad límbica nos impide descubrir quiénes somos en realidad, si no somos el hijo de un alcoholíco, una madre divorciada o un soplón al que echaron de una empresa. El cerebro primitivo se burla de la idea de que podemos ser mejores de lo que fuimos en el pasado, sin tener que recurrir a la fuerza bruta o a adquirir más objetos. Nos recuerda nuestros errores y nos alienta a jugar sin riesgos e ignorar la llamada a ser unos valientes. Este cerebro no puede imaginar que podamos descubrir el placer de las ideas, la belleza de las matemáticas, la emoción de tocar un instrumento musical, el



encanto de la física cuántica, la delicia del aprendizaje continuo o la creación de algo más maravilloso de lo que hemos tenido hasta el momento.

La muerte arquetípica y el gran despertar

*Una cama de hospital me espera a mí también.
Mi abuela tenía ochenta y dos años. El médico que la atendió debía tener treinta. Por tanto, ahora que estoy en los cincuenta, en los próximos años nacerá un niño que crecerá hasta convertirse en el doctor que me desconecte.*

¿Cómo moriré? ¿De qué moriré? Si jugamos a pronosticar el futuro... Me veo a mí mismo muriendo joven de una enfermedad cardíaca. Me veo a mí mismo en una cama de hospital, rodeado por mi familia, que no me cuenta la verdad.

Negación.

Negación.

Negación.

¿Por qué?

La muerte da miedo. Nos ocultamos de ella, y cuando llega la negamos. Pero la incubamos en nuestro interior, como un germen.

¿Por qué una enfermedad cardíaca? ¿Cuál es la enfermedad de mi corazón? ¿Se lo he abierto de verdad a alguien? ¿He permitido alguna vez a alguien acercarse lo bastante a mí? Tal vez lo estoy disponiendo todo para morir de una enfermedad del corazón, de amor. Esto es así.

Debo cambiarlo.

*Danza de los cuatro vientos.
Alberto Villoldo y Erik Jendresen*

Podemos hacer frente a las confusas emociones que genera el cerebro primitivo si, cuando aparecen, nos decimos «Ahí viene esa vieja respuesta» porque sabemos que se trata de una reacción automática a lo desconocido, al cambio y a lo impredecible. Recuerda que el cerebro primitivo aborrece el cambio, mientras que el neocórtex lo disfruta. Podemos intuir nuestro propio miedo sin creer que nos vaya a hundir o aniquilar, desarrollar una visión interior, la del observador que simplemente anota lo que ve sin juzgarlo ni

adjudicarle una historia. Este es el secreto para acceder a las funciones del cerebro superior, después de que nuestro cerebro se ha renovado tras ser alcanzado por un rayo. Ser testigos de nuestras emociones es la clave para practicar la iluminación y la atención plena; y, de hecho, el chamán sabe que identificarse con el observador, más que con las emociones, es la clave de la libertad.

El principal miedo que tienen los adultos es el miedo a la muerte, que representa el fin de la única realidad de la que somos conscientes. Tal vez es la conciencia de nuestra muerte, y no el pulgar oponible, lo que nos distingue como seres humanos, pues ninguna otra criatura es consciente de su propio fin. El miedo a la muerte, como el instinto de supervivencia, parece estar predeterminado en el cerebro humano. Charles Darwin fue uno de los primeros en sugerir que el miedo tiene una base neurológica, ya que la mayoría de los animales (incluidos humanos, homínidos, ratones y pájaros) responden a él con los mismos comportamientos programados, tales como la liberación de hormonas del estrés, la experimentación de parálisis y una respuesta de sobresalto, y un incremento del ritmo cardíaco y de la respiración.

La estructura cerebral que está más involucrada en la esta del miedo es, probablemente, la amígdala, dos haces neuronas con forma de almendra que se alojan en hemisferios del lóbulo temporal, dentro del cerebro límbico. Cada vez que percibimos una amenaza, la amígdala activa el eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA) del cerebro, o respuesta de «lucha o huida». El eje HPA es un simple acrónimo para una compleja respuesta bioquímica y neurológica al peligro, que nos ha funcionado en el curso de la evolución y que ha permitido mantener viva la especie. Es el encargado de volcar en la corriente sanguínea la glucosa necesaria para obtener energía de forma instantánea, así como las hormonas que nos permiten responder con rapidez a cualquier amenaza.

El problema es que esta respuesta solo debería desencadenarse ante un auténtico peligro, pero el estrés de la vida moderna y la sensación de que el desastre es inminente nos recluyen en un estado de lucha o huida perpetuo y de baja intensidad. La sensación de que algo va a ocurrir en cualquier momento nos hace funcionar en un ligero estado de alerta, en guardia ante felinos con dientes de sable, reales o imaginarios, bancarrotas o jefes maléficos. Muchos estudios - confirman el poder de la «muerte por vudú», que consiste en que la simple sugestión de una persona que cree en práctica y a quien le han hecho un maleficio le provoca una grave enfermedad.

Nuestra respuesta al miedo debería ser una fotografía instantánea del peligro pero, en lugar de ello, creamos una película épica que nos engancha más allá del punto en que deberíamos haber entendido que somos el guionista y el director, y que estamos rindiéndole todo un homenaje a nuestro miedo. A veces le pedimos a un psicólogo que nos ayude a tratar nuestras historias y los sentimientos que les hemos asociado, pero la terapia oral rara vez ayuda a renovar las redes neuronales que pueden permitir al cerebro superior dirigir la orquesta de la conciencia.

La conexión entre la memoria y el miedo

Los recuerdos a largo plazo de los traumas se procesan en una región del cerebro conocida como «hipocampo» (la H del eje HPA). Cuando volvemos a visionar nuestra película casera de pérdida y abandono, nos sentimos cómodos ante las imágenes familiares –las Navidades en que teníamos seis años y papá se comportó de un modo tan decepcionante, o el día del baile de graduación en que nuestra cita no apareció–. Todos los recuerdos se intensifican y olvidamos que hubo también otras escenas que no grabamos, por lo que nuestra realidad emocional se convierte en la que almacenamos en esa película casera.

La amígdala también se asocia a la memoria a largo plazo, que explica por qué el miedo y el dolor son tan buenos estímulos para el aprendizaje. Cuando era joven y asistía a una escuela primaria católica, tanto mis compañeros como yo nos sentíamos aterrorizados por la hermana María Inmaculada, una achaparrada y fiera monja de baja estatura que nos golpeaba en las rodillas con una regla cada vez que no prestábamos atención en clase. La apodábamos «El Toro», porque entraba en el aula como un toro salvaje y embestía a todo aquel que creía que estaba distraído. Con solo oír sus fuertes pisadas por el pasillo ya nos sudaban las palmas de las manos en una reacción instintiva de miedo.

De niño no sabía que tenemos la capacidad de cambiar nuestras respuestas al miedo y aprender por medio de la alegría en lugar de por el dolor. Gracias al espectacular salto en la evolución que dio el cerebro humano hace unos ciento cincuenta mil años, desarrollamos el neocórtex, que trajo consigo la música, la poesía, la lógica, el lenguaje y el razonamiento a un nivel superior, lo que nos aportó miles de años de progreso. Ya no necesitábamos sentir dolor para aprender. Este nuevo cerebro le usurpó a la amígdala su viejo papel en el procesamiento de los recuerdos emocionales, pero el viejo cerebro no se rendiría sin antes luchar. (Hoy día sigo teniendo pesadillas con El Toro, quien obviamente no había descubierto las grandes capacidades del nuevo cerebro.) Los lóbulos frontales proporcionaron el *hardware* para llevar a cabo lo que los santos y sabios ya habían descubierto: que la muerte es un simple paso a otra forma de existencia al que no debemos temer. Pero todavía hemos de instalar una actuación de *software* que nos permita experimentar esta constatación tanto como nos gusta leer sobre ella, y para instalarla tenemos que pasar por la iniciación con tal de poner en línea al cerebro superior.

El súbito despertar

Todo gran despertar se produce con rapidez. A Jonás se lo lleva una ballena, Psyche se queda estupefacta al descubrir la belleza de su amado, Siddhartha abre los ojos cuando presencia la enfermedad y la muerte... Todo el nuevo biordenador se pone en línea a la vez, en un momento de euforia, iluminación y revelación instantánea. A este despertar debe seguirle la gran partida y el viaje a un nuevo destino.

Todas las religiones están repletas de historias de súbitos despertares. Una de las más conocidas es la del apóstol Pablo, un gran pensador religioso que impulsó el desarrollo de la cristiandad. Su auténtico nombre era Saúl, y era un fariseo que había perseguido activamente a los fieles de la primitiva Iglesia cristiana. En el camino a Damasco tuvo una poderosa visión de Jesús, de quien obtuvo una revelación directa. En los Hechos de los Apóstoles leemos que «al acercarse a Damasco, una luz del cielo relampagueó de repente a su alrededor. Él cayó al suelo y oyó una voz que le dijo: «"Saúl, Saúl, ¿por qué me persigues?"». Aunque Pablo nunca conoció a Jesús en persona, su súbito despertar inspiró los escritos que se convertirían en los más influyentes del Nuevo Testamento. La luz que lo tiró de su caballo simboliza su súbita comprensión. El mismo Pablo escribe: «Quiero que sepáis, hermanos y hermanas, que el evangelio que he proclamado no tiene un origen humano, pues no lo recibí de una fuente humana, ni se me enseñó, sino que lo recibí a través de una revelación de Jesucristo». Hoy día la expresión «camino a Damasco» es sinónimo de conversión súbita.

Una iluminación como la de Pablo nos concede la posibilidad de un conocimiento y una revelación directos. En 1726, en su libro *Los viajes de Gulliver*, Jonathan Swift predijo las dos lunas de Marte (junto con acertados datos sobre sus tamaños y órbitas), unos ciento cincuenta años antes de que fueran descubiertas. Pero la iluminación tiene que acompañarse de la experiencia de una muerte simbólica y el renacimiento a una nueva vida; si no, se convierte, simplemente, en otra «experiencia cumbre» que regalamos a nuestros amigos con una botella de vino, y pronto volvemos a acosar a quienes piensan de manera diferente a nosotros. Los antiguos curanderos descubrieron que podías prepararte para tu iniciación o bien podía venirte de una forma súbita y espectacular, como en el caso de Pablo. La gran luz de la iluminación podía descender sobre ti o tu oportunidad podría llegar en la forma más mundana de accidente o enfermedad, pero ambas te exigirían afrontar la muerte y descubrir tu valentía.

Para reducir el terror que aflora cada vez que nos hacemos conscientes



de nuestra mortalidad, hemos desarrollado una fantástica capacidad para la negación, un mecanismo que siempre está en funcionamiento. Piensa en cómo te estremeces al escuchar la noticia de alguien que ha fallecido en un accidente de tráfico en una carretera por la que sueles pasar, o de alguien a quien se le ha diagnosticado una terrible enfermedad para la que no hay cura. El pensamiento «¡podría sido yo!» aparece en tu mente y decides no desperdiciar ningún momento de tu preciosa vida, porque lo cierto es que el desastre podría caer sobre ti el día menos pensado. Pero es probable que olvides rápidamente tu promesa de recordar lo frágil que es la vida.

De hecho, el cerebro humano trabaja por medio de la negación o la inhibición. Cuando te pones los zapatos por la mañana, no quieres estar recordando todo el día que los llevas puestos, porque eso te distraería de otras cuestiones más importantes. Tan solo cuando pisas una chincheta y sientes dolor, tu conciencia se desplaza a los pies. El dolor despierta al cerebro de la negación y sentimos el ansia por aprender. El dolor, de hecho, es la única forma que el cerebro primitivo tiene de aprender, pero nos acabamos cansando de aprender de esta manera y buscamos hacerlo por medio de la alegría, que siempre es el mejor profesor. Incluso cuando no eres consciente de tu miedo a la muerte, lo sigues experimentando de un modo subconsciente. Cuando veo las noticias por la mañana, me someto a historias de guerras, crisis económica, tragedias, enfermedades y sufrimiento sobre las cuales poco puedo influir, pero a las que respondo con un momentáneo sentimiento de pavor, para después preguntarme si no debería limitar mi consumo de café a una sola taza para no excitar más mi respuesta de lucha o huida. Un estrés crónico de bajo nivel nos impide escuchar a nuestro cerebro superior.

Durante tu iniciación, los lóbulos frontales empiezan a regular el cerebro primitivo y sus programas basados en el miedo. Dejas de creer que te hallas en una constante amenaza, y el eje HPA y la respuesta de lucha o huida se ponen a cero. Tu cuerpo se relaja, el ritmo de tu respiración baja y esta se hace más profunda. Puedes relajarte porque te has dado cuenta de que el mundo es un lugar seguro y que puedes actuar desde un estado de calma en lugar de hacerlo desde un estado de terror.

La mayoría de los sistemas del cuerpo funcionan con una base de *feedback*; por ejemplo, cuando ya no tienes comida que digerir en el estómago, la producción de ácido gástrico se detiene. La respuesta de lucha o huida es un sistema de *prealimentación*: cuanta más adrenalina produces, mayor es la cantidad de cortisol perjudicial para el cerebro, que aumenta tus



niveles de adrenalina. Es muy difícil reajustar un sistema de *prealimentación*; tan solo ciertos alimentos beneficiosos para el cerebro y las prácticas de meditación pueden conseguirlo. Los procesos de iniciación reajustan este sistema de *prealimentación* y te permiten distinguir la amenaza real de la imaginaria. Cuando superas tu iniciación, te liberas del miedo como hizo Psyche, y te conviertes en un valiente.

Durante la iniciación damos dos grandes saltos de conciencia: el despertar a la mortalidad, que se produce cuando el neocórtex se pone en marcha a sí mismo, y el despertar a la inmortalidad, que tiene lugar cuando los lóbulos frontales se ponen en línea. Si hacemos lo primero pero no lo segundo, viviremos con un constante miedo a la muerte; lo primero intensifica nuestro fervor religioso, en tanto que lo segundo despierta nuestra valentía y curiosidad científica.

El primer salto: despertar a la mortalidad

Lo más probable es que tomaras conciencia de la muerte cuando eras niño y tu querida mascota murió, o cuando una persona a la que querías falleció. Recuerdo que de niño viajé a una ciudad lejana con mi abuela. En el hotel me preocupé y le pregunté qué me sucedería si ella muriera de repente, ya que ¡la veía muy vieja con cincuenta años!

Tras hacerte consciente de tu propia muerte, el cerebro límbico da un salto para distraerte de una constatación tan dolorosa. Aunque intelectualmente sabes que la muerte es inevitable, has relegado esa idea a un rincón de la mente. Durante la adolescencia y la juventud, entendemos que la muerte existe, pero creemos que solo golpea a los demás. Animamos a los militares a matar a los malos, como en los videojuegos, pero solo en el ardor de la batalla nos damos cuenta de que la muerte es muy real y que puede ocurrirnos a nosotros. Un amigo que es agente de seguros me contó que es imposible que una persona con menos de cuarenta años contrate un seguro de vida, simplemente porque no cree que lo vaya a necesitar nunca. La muerte y la vejez, por el contrario, persiguen a todo el mundo tras los cuarenta. A menos que descubras tu naturaleza inmortal, perderás muchas horas y días preocupándote por lo huidiza que es la vida.

Una de mis estudiantes, Laura, fue consciente por primera vez de su mortalidad cuando tenía catorce años y su hermano pequeño murió atropellado por un camión cuando iba en bicicleta. Unos días después, fue a ver la nueva película del verano de la que todos hablaban, *Tiburón*, y sufrió un *shock* con la famosa escena del chico que era atacado por el tiburón, seguida por aquella otra en que su madre lo llamaba en vano desde la orilla. Los fuertes efectos visuales de la película intensificaron aún más el trauma por la pérdida de hermano. Unos años después, Laura creía que la perseguía un violento depredador. No le preocupaba simplemente nadar en la playa; en sueños la acosaban unas sombras negras y tenía la sensación de que la acechaban. Su mecanismo de negación solo servía para empujar estos miedos bien adentro de su mente inconsciente, y únicamente después de pasar por una muerte simbólica y un renacimiento durante su iniciación, superó el miedo a ser perseguida por una fuerza invisible. Tras esta iniciación, en la que «murió» su viejo yo y se le hizo entrega de una nueva vida, fue capaz de sentirse segura de nuevo en el mundo.

Para olvidar nuestra mortalidad, armamos un escándalo sin fin por pequeños problemas y nos engañamos con la idea que de estando tan

ocupados con ellos burlamos a la muerte. Pero aunque nuestros problemas nos hagan sufrir, no son nada comparados con la agonía de vivir preocupados porque reloj va avanzando y la muerte está en camino para llevarnos con ella. Nos gusta creer que la muerte no puede encontrarnos si estamos ocupados y no quietos. Además, pensamos que no sería justo que viniera por nosotros cuando estamos haciendo tantos esfuerzos por enmendar nuestros errores.

Otra estrategia para evitar la muerte consiste en permanecer en un estado de egocentrismo pubescente. Esta etapa de la adolescencia está marcada por una agresiva negación de la propia mortalidad. Un chico de quince años se beberá un paquete de seis cervezas y conducirá un coche lleno de amigos a toda velocidad, con la absoluta certeza de que las leyes de la física están de su lado y no perderá el control del vehículo. Cuando permanecemos bloqueados en el narcisismo de la adolescencia, que puede extenderse hasta los cuarenta o los cincuenta, creemos tener un control absoluto de nuestras vidas, pese a que las evidencias digan lo contrario, y nos sentimos seguros de nuestra importancia e inmortalidad. Creemos que somos lo bastante valiosos como para poseer una identidad propia.

Cuando tomas contacto con la muerte por primera vez, te haces consciente de que tu tiempo aquí en la Tierra es limitado y que debes emplearlo con sabiduría: hacer ese cambio de profesión que has estado aplazando, pasar tiempo de calidad con los niños y no exprimir unas cuantas horas más en la oficina; tomarte las vacaciones que has retrasado durante años o disculparte con esa persona a la que hiciste daño. Como sabes que no vas a vivir hasta los trescientos años, no dejas para mañana lo que puedes disfrutar hoy. Meditar sobre tus actos (por ejemplo, que has hecho daño a otras personas y te lo han hecho a ti) y buscarle un sentido a la vida son gestos muy nobles que se producen en este primer gran despertar. Los chamanes se internan en un proceso llamado «recapitulación», en el que repasan su vida, dicen adiós a su historia y perdonan a todos aquellos que les hicieron daño en el pasado. Si reconoces que eres vulnerable, te haces testigo de ti mismo y de tus actos; y ya no te quedas absorto en tu sufrimiento, convencido de que lo que te sucede en ese momento es lo más importante del planeta.

Este primer despertar tiene que conducir, necesariamente, al siguiente paso de tu iniciación: la gran partida de tu vida tal como la has conocido, y la aceptación de las pruebas y los retos del viaje en su tercera etapa. Solo entonces alcanzarás la cuarta etapa, la iluminación, y el resurgir de un nuevo yo y una nueva identidad, templados por la vida y la adversidad, con los

cuales saldrás victorioso.

Sin embargo, hacerse consciente de la propia mortalidad y quedarse bloqueado en la idea de que la vida es finita conlleva una maldición: empezar a darle vueltas a cómo moriremos y el poco tiempo que nos queda. La mente empieza a obsesionarse con la muerte y el fin de su existencia, y nos apremia a acumular dinero antes de que pase nuestra juventud, o a buscar a la pareja adecuada antes de que nos salgan arrugas. Para distraernos, nos metemos en actividades que han sido concebidas para evitar la muerte; nos volvemos personas ocupadas y obtenemos multitud de cosas. Lo que no hacemos es bajar el ritmo y relajarnos, porque el silencio, la meditación y la sensación de vacío nos pondrían cara a cara con la muerte, y ello hace aflorar nuestro primitivo miedo. Así, temerosos de su hechizo, salimos corriendo rápidamente en busca de una nueva distracción.

El chamán sabe que la mejor forma de vencer el miedo a la muerte es probar la inmortalidad, algo que sucede en el segundo despertar.

El segundo salto: despertar a la inmortalidad

Identifícate con tu naturaleza eterna (vivir quien eres en realidad, más allá de tu ego y tu trabajo), y el miedo a la muerte desaparecerá. Parafraseando al erudito budista Robert Thurman, «nadie sale muerto de aquí». Los chamanes de la Amazonia creen que quien no haya experimentado el segundo despertar regresará, después de la muerte, al río de las almas y perderá su individualidad. Aquellos que se hayan iniciado sí conservaran intacta su identidad, incluso cuando estén sumergidos en ese arroyo. Quienes han despertado ya no tienen que llevarse sus heridas en forma de karma a la siguiente vida.

Cuando aceptas que tu naturaleza es eterna, tomas conciencia de que tu auténtica identidad nunca va a dejar de existir, y esa parte de ti que mudarás algún día como una vieja piel deja de ser importante. Te das cuenta de que lo que más ternes es perder el tiempo por no vivir intensamente y lamentarte por lo que no has hecho en tu lecho de muerte.

El chamán da la bienvenida a la oportunidad de mirar a la muerte cara a cara, mientras que la mayoría de las personas huyen de ella despavoridas. En muchas tradiciones, buscador viajaría a un lugar deshabitado (tal vez el desierto o la selva) en busca de una visión, y allí ayunaría y rezaría, venciendo a los demonios que aparecerían ante él. Esta era una práctica que los primeros ermitaños cristianos llevaban a cabo habitualmente en el desierto de Egipto. Estos Padres del Desierto, como llegaron a conocerse, tuvieron unas vidas pobres materialmente pero ricas en el plano espiritual, y tomaron como modelo de su práctica espiritual el ayuno de Cristo en el desierto durante cuarenta días y la abstinencia de san Juan Bautista en tierras salvajes. Al final, el buscador «moriría» simbólicamente a su existencia terrenal y despertaría a su naturaleza como un ser infinito en paz con Dios.

Tales experiencias nos hacen conscientes de nuestra naturaleza trascendente, y pueden producirse durante cualquier experiencia cumbre, como la oración, el sexo o un incidente cercano a la muerte. Sentimos una inesperada unidad con todo lo que es y ha sido, un enorme sobrecogimiento y humildad, y la disolución del ego. Morimos al estado de la carne y nacemos al del Espíritu.

Los meditadores también logran este segundo despertar, descrito en los textos budistas y en los *Yoga Sutras* de Patanjali, donde recibe el nombre de *samadhi*, un estado elevado de conciencia. Los alquimistas de la Edad Media, que supuestamente trataban de convertir los metales en oro y de lograr un elixir de la inmortalidad por medios químicos, buscaban en realidad este

estado espiritual de iluminación, según la interpretación simbólica de la alquimia que hizo Carl Jung.

El proceso alquímico era, por tanto, un método para purificar el alma, limpiándola de todas sus toxinas para que pudiera brillar de una forma radiante. Los alquimistas entendían que, una vez que una persona ha despertado a su naturaleza inmortal, experimentándola en lugar de creer simplemente en ella, no la pierde jamás. Cuando el hechizo de la muerte se rompe, uno cambia para siempre. Cuando se encuentra la fuente de la juventud, se está libre del miedo a la muerte que acecha a los demás.

Aquellos que son conscientes de su mortalidad pero no de su inmortalidad están bloqueados en una tierra de nadie. Terriblemente incómoda. Si no has pasado por el segundo despertar, puede resultar duro concebir esta otra realidad. Piensa que para un pez que está en un estanque, el agua es tan envolvente que no forma parte de su conciencia. Reconocer la existencia del agua le exigiría colocarse en un punto exterior al estanque desde el cual pudiera mirar hacia abajo para verse nadando, despreocupadamente, entre los juncos y todo aquello que lo rodea. En su pequeño estanque, solo existe su limitada realidad. Tal como el poeta Kabir exclamaba: «Río cuando escucho que el pez está sediento en el agua».

Nosotros también vivimos en nuestro pequeño estanque hasta que pasamos por el segundo despertar. Entonces observamos y experimentamos el universo como algo inseparable de nosotros, y entendemos cuál es nuestro lugar en la Creación.

La muerte arquetípica

El segundo despertar implica una muerte y un renacimiento arquetípicos que pueden ser tan atemorizantes como la muerte física. Queremos creer que no lo perderemos todo algún día: la conciencia de nosotros mismos, los vínculos con las personas que amamos y todo aquello que hemos conseguido con esfuerzo, desde el éxito hasta las capacidades para crecer cómodamente en nuestra propia identidad. No deseamos despojarnos de esa piel, que nos proporciona tanta seguridad, a menos que tengamos la garantía de que podemos conservar lo que realmente nos importa. Nos convencemos de que lo que haya al otro lado será, al menos, tan bueno como lo que vivimos ahora, si no mejor.

En cada iniciación se produce la muerte de un gran mito sobre nosotros mismos. Uno de mis amigos, por ejemplo, está enamorado del amor. Conoce a una mujer, duerme con ella esa noche y durante la semana que dura la tórrida aventura está totalmente convencido de que ella es «la definitiva». El encaprichamiento acaba un par de meses después, cuando encuentra el siguiente gran amor. Lo que realmente ama es la imagen de sí mismo como gran amante, y está negando su incapacidad para superar la iniciación al papel del amante que se entrega de forma auténtica para crear una unión entre dos personas. En su lugar, permanece en la puerta admirando su yo imaginario, incapaz de traspasar el umbral para unirse de verdad a una pareja. Nos resistimos a la muerte arquetípica porque, aunque las circunstancias de nuestras vidas sean dolorosas, nos sentimos cómodos en su familiaridad. Pero si tuviéramos que morir a quienes somos y perder todo lo que nos resulta familiar, ¿qué sería de nosotros? Nuestra identidad nos parece algo extremadamente importante; después de todo, tener conciencia de uno mismo forma parte de lo que nos define como seres humanos. El chimpancé que está en el árbol no piensa: «Podría usar un palo como herramienta para sacar las hormigas de ese hormiguero, pero ese no es mi estilo, y ¿qué pasa si los demás chimpancés piensan que actúo de un modo extraño?». Ni siquiera el gorila macho que lucha con otro por el dominio de las hembras del grupo piensa en lo que tiene que hacer para ser el simio más fiero y fuerte de la montaña, ni en si su madre estará orgulloso de él. Cuando llega el momento adecuado, se golpea el pecho para comunicarle a otro macho que tenga cuidado con su fuerza y se dé media vuelta.

No hay nada malo en estar orgulloso de lo que has conseguido o feliz por ser quien eres en este momento de tu vida, pero sea cual sea tu identidad y reputación, no te define del todo. Ni siquiera es la parte más importante de



quien tú eres. Tu vida, como la de todo el mundo, va a cambiar una y otra vez con el paso del tiempo. Pasarás por diferentes etapas de la vida y de la edad hasta llegar al punto en que te despojes de tu cuerpo, y la persona conocida como tú ya no exista sobre la faz de la Tierra. Si has sentido tu inmortalidad y la tranquilidad y alegría de ir más allá de tu personalidad, más allá del tiempo, la pérdida de tu identidad ya no te importará tanto.

Nuestra alma sabe que hay momentos en que tenemos que desprendernos de todo lo que conocemos, todo lo que sentimos y todo lo que nos transmiten nuestros sentidos, y saltar con fe a la oscuridad, al abismo desconocido, confiando en que saldremos de nuevo a la superficie sin el menor rasguño. Sabemos que este es el caso del amor y la intimidad, pero es el precio que hay que pagar si queremos crecer de verdad. Si nos conformamos con remendar la vieja piel con la vana esperanza de que nos dure para siempre, simplemente estaremos retrasando lo inevitable. No pasaremos de la crisálida a la mariposa, sino que viviremos con sueños de mariposa mientras nos arrastramos a la siguiente hoja.

El chamán sabe que debe dominar el arte de la muerte y el renacimiento para poder superar la muerte arquetípica o sagrada una y otra vez, creándose una nueva vida para sí mismo en cuanto una señal de advertencia le diga: «Es el momento de abandonar lo viejo». Él es capaz de hacer cambios con gracia, de aceptar lo nuevo y vivir una existencia auténtica sin importarle su edad o circunstancias. Puede desprenderse de las limitadas definiciones de «amante», «pareja» y «sabio», y acercarse a estas etapas de una forma innovadora.

El místico español san Juan de la Cruz describió la muerte arquetípica como «la negra noche del alma», que él veía como un proceso necesario a nivel espiritual. Se trata de la noche más larga que podamos imaginar, porque no hay relojes que nos orienten y aseguren que el amanecer se aproxima. No podemos ver lo que tenemos delante porque debemos entregarnos al proceso, abandonando el control y la conciencia de quien somos. En nuestra naturaleza está soportar esta noche; pero no con fe y oración, sino con pánico y una búsqueda frenética del interruptor de la luz (y de un espejo. para asegurarnos de que seguimos siendo quienes creemos). Si podemos aceptar que lo más probable es que entremos en el abismo pataleando, gritando, maldiciendo y deseando retroceder en el tiempo, por arte de magia, al momento previo a la caída, pasaremos más rápido de la resistencia al cambio a trabajar con él y descubrir lo que puede ofrecernos. A mí, al menos, me ha funcionado así. ¡Ahora sé lo suficiente sobre este viaje como para lanzarme

con un grito y una sonrisa en la cara!

Aumentar el campo de energía luminosa

Los faraones del antiguo Egipto tenían sarcófagos hechos de piedra donde se inscribían las oraciones para que el alma pasara al más allá, y después de la muerte, mucho antes de que los fueran a utilizar. Y es que los expertos picapedreros y los sacerdotes necesitaban mucho tiempo para esculpir un sarcófago. Al faraón se le medía cuidadosamente y, cuando el féretro real estaba acabado, tenía la oportunidad de pasar por su segundo despertar. Se tumbaba con toda ceremonia en el ataúd y se ajustaba la pesada tapa. Los sacerdotes que habían diseñado el sarcófago sabían cuánto aire había dentro exactamente y cuánto tiempo podía permanecer viva una persona en estado de meditación profunda, tras bajar su ritmo cardíaco y el consumo de oxígeno a voluntad. Durante su iniciación, se esperaba que el faraón dejara su cuerpo físico y viajará a una oscura región del espacio más allá de las estrellas, donde se le instruiría en las artes de la soberanía iluminada, y que regresara justo cuando se le acabara el aire y se le retirara la tapa, imbuido de sabiduría para su reino.

Los chamanes aprendieron a tener una experiencia similar sin la necesidad de construir un sarcófago, aislando temporalmente el campo de energía luminosa del resto del cuerpo físico –una práctica que denominan el «Vuelo del Espíritu»—. El campo de energía luminosa es lo que los antiguos egipcios llamaron *ka* o fuerza vital, el aura o campo luminoso que envuelve y anima al cuerpo físico. Durante esta práctica el chamán podía dejar su cuerpo y viajar a los reinos celestiales para aprender las artes de la vida iluminada, lo que haría aislando cada uno de los siete chakras. Los chakras son centros de energía que tienen forma de embudo, cuyo extremo más ancho sobresale del cuerpo unos tres o cuatro centímetros, y cuya punta estrecha está conectada al cerebro y la médula espinal. Aunque esta práctica se hacía con la ayuda de otra persona, puedes realizarla por ti mismo.

EJERCICIO: EL VUELO DEL ESPIRITU

Prepárate para viajar a los reinos celestiales, donde puedes instruirte y curarte. Tumbate cómodamente en la cama y coloca la mano derecha sobre el *primer chakra*, por encima de la zona púbica. Intenta sentir el remolino de energía. Dale luego la vuelta, con cuidado, tres o cuatro veces en sentido contrario a las agujas del reloj, como si tu cuerpo fuera la esfera del reloj y tu mano, la manecilla. Respira profundamente unas cuantas veces.

A continuación, haz lo mismo con el segundo chakra, dos dedos por debajo del ombligo. Siente el giro de su remolino de energía. Dale luego la vuelta, con cuidado, tres o cuatro veces en sentido



contrario a las agujas del reloj. Respira profundamente unas cuantas veces.

Prosigue con el tercer chakra, en el plexo solar, situado en el centro del pecho. Siente el giro de su remolino de energía. Dale luego la vuelta, con cuidado, tres o cuatro veces en sentido contrario a las agujas del reloj. Respira profundamente unas cuantas veces.

Después, continúa con el cuarto chakra, en tu corazón. Siente el giro de su remolino de energía. Dale luego la vuelta, con cuidado, tres o cuatro veces en sentido contrario a las agujas del reloj. Respira profundamente unas cuantas veces.

Pasa al quinto chakra, en la base de la garganta. Siente el giro de su remolino de energía. Dale luego la vuelta, con cuidado, tres o cuatro veces en sentido contrario a las agujas del reloj. Respira profundamente unas cuantas veces.

Ahora préstale atención al sexto chakra, en la frente. Siente el giro de su remolino de energía. Dale luego la vuelta, con cuidado, tres o cuatro veces en sentido contrario a las agujas del reloj. Respira profundamente unas cuantas veces.

Por último, el séptimo chakra, en la coronilla. Siente el giro de su remolino de energía. Dale luego la vuelta, con cuidado, tres o cuatro veces en sentido contrario a las agujas del reloj. Respira profundamente unas cuantas veces.

Cuando hayas terminado con los siete chakras, nota qué sensaciones tienes y las imágenes que aparecen. Los chamanes llevan a cabo esta práctica después de ayunar y meditar. Si tu mente bulle con las actividades del día, será más difícil que hagas este viaje a un mundo superior; pero si puedes relajarla lo suficiente, después de varios intentos te sentirás flotar por encima del cuerpo, y tal vez incluso logres verlo debajo de ti y conocer a seres de luz y maestros espirituales que te instruyan en el arte de la vida.

Resistirse a la iniciación

Si rechazamos el oscuro paso de la iniciación, nos quedamos y entramos en crisis. Cada vez que nos resistimos al cambio, nuestra frenética oposición y ansiedad nos impiden emplear la energía de forma productiva. La posibilidad de tener una nueva identidad nos tienta tanto como nos atemoriza, por lo que llegamos a hacer grandes esfuerzos por mantenernos «atados mortalmente» a la vieja identidad. Entonces especulamos sobre cómo emplear nuestro miedo para intimidar al universo y que se comporte bien, o nos sentimos tan agobiados por lo que hemos perdido que nos quedamos paralizados y nos sentimos deprimidos. Empezamos a percibir la vida como una lucha inútil. Estamos en crisis.

Permanecer ocupados todo el tiempo puede distraernos de esa voz interior que nos susurra que la transformación es inevitable, y podemos vernos tentados a conformarnos con una simple reinvención. Podríamos entablar una nueva relación, cambiarnos a otro departamento de la empresa, mudarnos a una ciudad distinta, comenzar una nueva y revolucionaria dieta y muchas más cosas. Algunos de mis estudiantes me han confesado que sus vidas parecían avanzar a trompicones hasta que, un día, sufrieron el *shock* de recibir el diagnóstico de una enfermedad mortal. Su capacidad para reprimir esa vocecita era tan grande que tuve que encontrar otra manera de llamar su atención: que vieran la enfermedad como un porrazo en la cabeza que les daba el universo, que les había estado dando codazos para que dejaran de resistirse al cambio y de creer que su identidad terrenal es la síntesis de quienes son.

Curar una enfermedad no cura el alma necesariamente. Sin embargo, permitir que el alma viaje a la siguiente etapa de crecimiento suele dar como resultado la curación del cuerpo. Nuestro sistema energético es libre de usar sus reservas de poder para reparar lo que ha ido mal a nivel celular. El cáncer es un ejemplo de enfermedad que, en realidad, es una llamada de atención. El mecanismo de renovación natural que hay programado en cada célula, y que se denomina «apoptosis», está apagado en las células cancerosas, lo que significa que un tumor no reconoce que debe dejar de dividir y reproducir sin control, y permitir que sus células mueran; al contrario, insiste en lograr una inmortalidad temporal a cambio de una enfermedad. He visto a clientes que empezaban a curarse en cuanto se entregaban a su iniciación y probaban la inmortalidad. Su cuerpo era capaz de reorganizarse a un buen ritmo, y el ciclo natural de las células volvía a aparecer, por lo que eran capaces de curarse a un nivel profundo e informar al cuerpo físico de que aquellas ya no

necesitaban entablar una guerra de supervivencia en un inútil intento de evitar la muerte. Curiosamente, el cáncer es un gran ejemplo de ruptura de la holarquía, donde las necesidades de las células se dejan a un lado por las necesidades del organismo.

La relación entre la muerte y una nueva vida

Todas las muertes, todos los finales, son un paso a un nuevo comienzo. La primera ley de la termodinámica afirma que la energía puede cambiar de forma, pero que ni se crea ni se destruye. Como seres energéticos, nos despojamos del cuerpo y dejamos que se incorpore al ciclo de la vida en el mundo físico, mientras el yo esencial se dirige a la siguiente etapa del ser. Un curandero de Lakota me dijo en una ocasión que, cuando los familiares mueren, son enterrados y regresan a la tierra para formar parte de los árboles y la naturaleza, asimilados de nuevo a la totalidad. Durante mucho tiempo creí que se refería a que sus cuerpos se convertían en fertilizante, en mantillo para árboles y flores, pero más tarde entendí que su conciencia perduraba y volvían a formar parte de la Creación. Y cuando hubieras superado el segundo despertar, habría alguien listo para experimentar esta extática y aterradorante fusión.

Cuando aceptamos que la muerte es una simple transición a una forma diferente de vida, el cambio deja de aterrorizarnos tanto. Podemos relajarnos sabiendo que vamos a resucitar, incluso sin pista alguna sobre nuestra nueva existencia. Pensar en la vida y la muerte como un ciclo no es algo nuevo; muchas culturas antiguas contaban con símbolos y ceremonias que señalaban la conexión entre lo viejo y lo nuevo, lo muerto y lo vivo. La cultura popular nos ofrece una imagen de la Muerte como La Parca, un ser sin rostro y con túnica negra que lleva una afilada guadaña y señala con su huesudo dedo a su última víctima, indicándole que su pobre alma debe seguirle a su desconocido mundo. Pero la hoz que lleva consigo es una herramienta de la cosecha, que se utiliza para cortar el grano del tallo, de forma que pueda convertirse en pan para alimentar la vida. Si dejamos el grano en el tallo, se enmohecerá y no se podrá usar, es decir, sin la muerte, sin la cosecha, no puede haber vida. La Parca deriva del dios griego Cronos, padre de Afrodita. Del mismo modo que el tallo de trigo contiene las semillas de futuras cosechas, nosotros también contenemos las «semillas» de nuestra futura vida, que descubrimos durante la iniciación. Conocer esto nos permite despojarnos del miedo a la muerte que siempre ha perseguido a la humanidad.

En caída libre

La muerte arquetípica no es literal, aunque podamos sentir que morimos físicamente. Esta muerte simbólica, que forma parte del proceso de la iniciación, es una caída libre al abismo de lo desconocido, e incluye desde la muerte de ideas obsoletas, de creencias limitantes que ya no nos sirven o de antiguas amistades que jamás funcionaron, hasta la de viejos hábitos, como la forma de vestir o presentarnos. Antes de iniciar un nuevo viaje mítico, la muerte arquetípica nos exige el abandono de esos viejos mapas que un día nos ayudaron a navegar por la vida. Recuerdo la historia de un excursionista que, a los pies de una montaña, se encuentra con un hombre que lleva una balsa de madera a sus espaldas. El excursionista le pregunta por qué carga con ella si no hay ríos o lagos en esa montaña, a lo que el hombre responde que la balsa le salvó la vida en una ocasión, cuando estaba cerca del mar. Esta balsa representa todas las creencias y capacidades que una vez nos sirvieron, pero que ahora se han convertido en una carga que llevamos a nuestras espaldas. Cuando por fin aceptas que la persona que un día fuiste ya no existe, puede que te preguntes: «¿Por qué tiene que morir todo?».

Durante muchos años, me identifiqué con la imagen del joven y valiente explorador que penetró en la Amazonia. El *New York Times* publicó, incluso, una reseña de uno de mis libros bajo el título «El Indiana Jones de la antropología». La mayoría de mi ropa era de las marcas North Face y Patagonia, pero cuando cumplí los cincuenta, me di cuenta de que mi pelo se estaba volviendo gris, que todavía disfrutaba de la Amazonia pero en un hotel confortable y que resultaba ridículo para un hombre de mi edad encasillarse en la imagen de un joven explorador. Más tarde, para rematarlo, mi hijo pequeño empezó a llamarme «viejo». Durante un tiempo estuve enfadado y frustrado. Sabía que la gente envejece, pero no esperaba que me sucediera a mí. Me habían cortado las alas, y decidí lanzarme a mi iniciación, para lo que tenía que dejar morir al joven explorador y ser más sabio. Lloré la pérdida de mi juventud y me sentí aterrorizado por la expectativa de la vejez, pero sabía que debía empezar a ser el mentor de otros hombres y mujeres más jóvenes, sin tener que competir o sentirme amenazados por ellos. Y también sabía que necesitaba un nuevo fondo de armario.

Las mujeres de nuestra cultura aprenden que llorar es bueno, mientras que a los hombres se les enseña a evitarlo, cueste lo que cueste. De hecho, todas las mujeres que conozco consideran que un «buen llanto» resulta catártico. Para los hombres es difícil imaginar que llorar pueda ser algo positivo, porque no han entendido lo que sí saben las mujeres: liberar los

sentimientos nos ilumina, al permitirnos regresar a un estado mental superior y crear alegría de nuevo. Una sensación de desahogo empieza a emerger de nuestro interior y alcanza su nivel más alto cuando el llanto amaina. Llorar es la forma que tiene el cerebro límbico de curar, en tanto que la risa es la medicina del neurocortex.

Un buen llanto se produce cuando, simplemente, vives tus sentimientos sin las historias que les habías adjudicado. Cuando yo pasaba por mi iniciación a la sabiduría, lloraba muchas veces cuando las lágrimas brotaban por sí solas. No lo hacía porque estuviese triste; estaba triste porque lloraba. Las lágrimas y la tristeza siempre me depuraban.

Cuando dejas de creer que el mundo conspira contra ti, ves tu historia de pérdida y renacimiento como una experiencia humana arquetípica que todos compartimos, y compruebas que dicha historia te ofrece la oportunidad de redimirte, crecer e iluminarte.

La razón de que muchas formas de psicoterapia resulten inútiles y despojen de poder personal es que están fundadas en la idea de que lloras porque estás triste. Por el contrario, los chamanes entienden que estás triste porque lloras, y este enfoque te permite ignorar las razones lógicas de tu tristeza y centrarte en experimentar el puro sentimiento sin relacionarlo con nada ni con nadie. De este modo, te liberas de su historia, que no son más que mentiras e invenciones de tu cerebro primitivo. La próxima vez que surjan estas u otras emociones tóxicas (cuando de nuevo te sientas enfadado, lujurioso o avaricioso), experimenta el puro sentimiento y observa cómo te limpia por sí solo, normalmente con unas cuantas lágrimas. Y comprueba cómo se desprende de ti esa vieja historia como si fuera una piel gastada.

Renacer como un creador

Los sentimientos que afloran cuando te das cuenta de que un aspecto de tu vida está cambiando te permiten perfeccionarla en ese mismo instante y verla como la arcilla de la Creación. ¿Y qué posibilidades encierra un puñado de arcilla?

Mi iniciación a la sabiduría no resultó fácil, y me llevó muchos meses de lucha, miedo y decepción. Sentía que masculinidad se hallaba en la estacada, que las mujeres empezarían a mirarme con amabilidad y no con atracción, y que los hombres jóvenes ya no se impresionarían por quien yo era, sino que me tendrían lástima. Ese año viajé a África y vi que los viejos ñúes eran expulsados del rebaño por los machos más jóvenes, para luego mirar con tristeza a sus antiguos compañeros desde las lejanas colinas. En aquella época todo lo que hacía y adondequiera que fuera reflejaba mi tristeza. Tras el viaje a África, le dije a mi editora que no tenía nada más que decir y que dejaría de escribir libros.

Cuando estés a punto de iniciarte, te darás cuenta de que lo que experimentas no es una simple muerte o final, sino un proceso de creación en el que participas por completo. Sí, el universo tiene sus propias ideas sobre lo que está por llegar, pero tú eres un cocreador de tu nueva vida e identidad. Verás que ciertos aspectos de ti mismo no han cambiado (tal vez, tu sentido del humor o exuberancia), pero también que estos no te definen ni limitan. Si siempre has sido un líder, podrás reconocer esa parte de ti que es un seguidor o partidario de otros. Si siempre has sido quien se entregaba en las relaciones, descubrirás el yo que puede recibir, que permite a los demás vivir la entrega. Un año después de haber pasado por mi iniciación, volví a telefonar a mi editora y le dije que estaba trabajando en un nuevo libro. Me di cuenta de que, a pesar de haber escrito todo lo que tenía que decir como explorador y antropólogo, estaba empezando a descubrir mi autoría como sabio.

Cuando un monje entra en un monasterio, le afeitan la cabeza, le cambian la ropa de calle por otra más sencilla y le dan un nuevo nombre. Despojados de su identidad, los iniciados son libres para descubrir en quién se van a convertir a partir de ahora. Como parte de tus propias iniciaciones, tú también tendrás que renunciar a tus antiguos adornos externos lo que no significa que debas afeitarte la cabeza, sino simplemente renunciar a tu fachada y relajar un poco la elaborada careta que te pones cada mañana. Entonces, y solo entonces, podrás descubrir quién hay detrás de esos ojos que te devuelven la mirada en el espejo.



Las etapas de la iniciación

Deseaba agarrar a mi hijo, pero la comadrona no quería saber nada al respecto. Pude ver al fin cómo salía de su cabeza del canal de parto de su madre, y las últimas contracciones, con las que vino al mundo. Parecía traer una sonrisa en la cara, pero la comadrona me dijo más tarde que había sido fruto de mi imaginación. Mi trabajo consistía en grabar el parto, y sujetar la cámara me había dado algo que hacer y me había sacado de en medio. Pero cuando su cabecita salió, esta tan sobrecogido por la felicidad que me olvidé de la grabación.

No sentí pánico hasta que sujeté su pequeño y retorcido cuerpo. «¿Qué voy hacer con esta criatura que no puede comer, caminar ni hablar?». Cuando este pensamiento cruzó mi mente, regresé a la Amazonia y a mis investigaciones. Me había convertido en un experto en la selva, pero no sabía nada sobre ser padre.

Sabía que podía internarme en la selva y salir con vida, pero ¿sobreviviría a la paternidad?.

Pronto decidí que me tomaría un año sabático y dejaría que mi hijo me enseñara a ser padre. De explorador a padre. ¡Menudo salto!

Diario

A principios de la primavera, cuando nació el niño, un águila sobrevoló el tipi. Cuando el pequeño hubo crecido, el águila empezó a seguirle siempre que caminaba por la montaña, volando en círculos por encima de él. Una noche, en sueños, el chico se encontró al águila en una cascada. A la mañana siguiente, caminó hasta ella y se ocultó tras el torrente de agua, desde donde espío al ave mientras esta se comía un salmón en la roca. En cuanto salió de su escondite, el águila dio un brinco y le ofreció pescado. Con el tiempo ambos se hicieron amigos y cuando se convirtió en un hombre, se enamoró del gran pájaro.

Un día, subió al acantilado donde el águila tenía su nido, y le confesó su amor. El águila le dijo que le había cuidado desde que había nacido y que podrían vivir juntos como águilas, pero que no podría volver nunca a su vida humana ni con su familia.

El hombre bajaba todos los días en busca de agua y comida, y la llevaba a las empinadas rocas. Un día se hizo muy tarde y le dijo al águila que debía regresar con los suyos porque estaban a punto de ser atacados por una tribu vecina. El águila le recordó que había prometido no volver jamás más al mundo de los hombres, pero él la desafió. Esa noche el ave sobrevoló el campamento y cuando observó que una doncella aplicaba pintura de guerra al joven, una lágrima se deslizó por su cuello. A la mañana siguiente, vio avanzar a campo abierto a los guerreros, sobre sus caballos, hacia el enemigo.

En el fragor de la batalla, el águila vio que un guerrero enemigo arrojaba la lanza contra su amado, y bajó en picado del cielo y le picó en el talón, antes de que la lanza se le clavara en el corazón. Cuando hubo subido al muchacho a las nubes, este le confesó que sabía que acudiría a salvarlo. Volando por encima de las montañas, el águila lloró y le explicó que el destino no puede cambiarse. A continuación lo soltó; es mejor que la muerte llegue a ti de mano de tus seres queridos que de tus enemigos.

El relato del Chico Águila, una historia tradicional de aprendizaje de las Grandes Llanuras, nos muestra que cuando haces tus votos de amor, ya no puedes volver a los viejos usos. El precio que pagas por ello es la muerte, ya sea la pérdida de tu vida o de una relación para la que no estabas preparado para comprometerte. En toda gran iniciación debemos dejar atrás las viejas formas de actuar. Si queremos volar en paz con las águilas, es necesario que rechacemos para siempre las maneras de la guerra.

En las sociedades tradicionales, las etapas de la vida son vistas como oportunidades para iniciarse. La pubertad, el matrimonio y la paternidad precisan que el iniciado renuncie a una identidad que había sido importante para él. Los rituales que señalaban esos cambios de etapa eran solemnes, un signo de la intensidad de las emociones del iniciado y de la importancia que tenía la nueva identidad para el resto de la comunidad. En nuestra actual sociedad laica, sin embargo, tales ritos de iniciación se comercializan e, incluso, se trivializan. Los cotillones de la clase alta, los extravagantes *bar mitzvahs* judíos o las despampanantes ceremonias de boda (así como el inevitable crucero tras la jubilación) pueden tergiversar lo que realmente significa dejar una etapa y entrar en otra. En medio de la celebración por la jubilación, es normal que olvidemos que el crecimiento implica sacrificio.

La iniciación nos permite considerar la gravedad de nuestra pérdida. El viejo yo se marchita y descascarilla, y con él se va un capítulo de nuestras vidas. Con la iniciación traspasamos la puerta de nuestra nueva piel y hacemos la transición a un nivel profundo del alma, de modo que ya no nos vemos acechados por las oportunidades perdidas o el reloj biológico. La mujer menopáusica que es incapaz de aceptar que perdió la oportunidad de ser madre puede renunciar ahora al sueño de ser madre biológica y descubrir otras formas de cumplir con la maternidad. El hombre que no puede abandonar su imagen de guerrero joven, guapo y conquistador supera la iniciación del matrimonio porque, de otro modo, será incapaz de entregarse en la relación con una mujer o de atraer a aquella que esté interesado en él, no en su dinero o poder.

Si todavía no has logrado el primer despertar de la mediana edad, te enfrentarás a una pérdida tan profunda que te cuestionarás todo aquello que sabes y eres. Te levantarás una mañana y te preguntarás: «¿En qué me he convertido? ¿Quién es la persona que duerme a mi lado?». Una crisis así desorienta profundamente. Si pudieras afrontarla por medio de un rito, te la evitarías en el plano de la realidad física, por lo que no tendrías que escuchar un funesto diagnóstico, un accidente de coche o quedar desolado porque tus padres han enfermado y su cuidado recae sobre tus hombros. Una crisis monumental cambia tus prioridades de forma automática. Cuando te enfrentas a un cambio de este calibre, debes sofocar el fuego, pero mientras tomas aliento has de preguntarte: «¿Qué está muriendo? ¿Qué va a nacer? ¿Qué he perdido en mi vida? ¿Vine al mundo sin reservas? ¿Hice mi iniciación para convertirme en un adulto? ¿Me entregué a mi pareja o al matrimonio?». Si respondes a estas preguntas con sinceridad, tus ambigüedades y autojustificaciones desaparecerán, y te verás a ti mismo en la fase del despertar, listo para embarcarte en tu iniciación y escogiendo vivir de acuerdo con lo que más te importa.

Cuatro etapas de la iniciación

Los seres humanos siempre han encontrado formas de reutilizar el proceso de la iniciación con el fin de evitar que las emociones les sobrepasaran. Una muerte ritual, como la se experimenta en el Vuelo del Espíritu, al mismo tiempo que nos rinde a la fuerza de nuestro propio miedo, cólera o desesperanza, nos hace fuertes para superar las pruebas de la vida. El Vuelo del Espíritu es un proceso energético que se hace en la intimidad del hogar. El chamán sabe, sin embargo, que en una iniciación con todas las letras, la sensación de pérdida es bastante real (Jonás debió de estar convencido de que nunca saldría del vientre de la ballena.) Los ritos que llevas a cabo en tu casa, en plena ciudad, resultan ser una bonita ceremonia que te prepara para la auténtica. Por otro lado, aunque ir a un taller de fin de semana con los colegas puede ser una experiencia que os vuelva a unir, recuerda que tu auténtica iniciación te espera en casa con tus seres queridos.

Todas las iniciaciones constan de cuatro etapas:

- El despertar
- La gran partida
- Las pruebas
- La iluminación

Entender estas etapas te ayudará a señalar en el mapa dónde te encuentras en tu viaje de transformación y a prepararte para lo que haya de venir.

El despertar

Antes de que se produzca un cambio importante, te encuentras en la etapa del despertar, en la que aún te ves a ti mismo como un adolescente y no como un adulto, o como una persona soltera y no como alguien que está casado, o como un dechado de salud en lugar de un paciente enfermo. Y entonces sucede algo que zarandea tu mundo; tus ojos se abren y nada vuelve a ser como antes. Te desprendes de los juguetes de la infancia, y ya no deseas entablar un nuevo combate de boxeo con tu pareja. La comprensión te alcanza como un rayo. Sin embargo, continúas aferrándote a quien eras, temeroso de lo que pueda ser de ti si mudas esa piel que te ha ido tan bien hasta el momento. De hecho, los anunciantes aprovechan las inseguridades de esta etapa para tratar de convencernos de que si compramos cierto automóvil, continuaremos siendo vigorosos, juveniles, independientes y sexys, aunque lo usemos con un propósito práctico. Y si adquirimos el ordenador adecuado, escribiremos unos libros increíbles. La mayor parte de nuestro producto interior bruto es fruto de los negocios: desde las clínicas de cirugía estética hasta los fabricantes de motocicletas o la industria de las bodas se aprovechan de nuestra ambigüedad, confusión e inquietud durante la etapa del despertar.

La gran partida

En esta etapa te das cuenta de que no vale la pena conservar la vieja piel e, igual que Siddhartha, decides dejar el palacio, renunciar a las riquezas y despedir a los sirvientes reales. Si no das este paso de forma consciente, te verás obligado a darlo a puntapiés, como le sucedió a Psyche. Te despojarás de tu yo esencial y te apartarán de esas cosas tan fundamentales para ti (estatus, trabajo, coche, pareja, casa), ya sea de forma literal o metafórica. Puede ser que no pierdas a tu pareja, pero tu matrimonio dejará de tener sentido, y podrás mantener tu casa, pero ya no la sentirás como un hogar.

Sin embargo, si das este paso de forma consciente, entenderás que no eres tu cáncer, no eres tu divorcio y no eres el irresponsable adolescente de treinta años, ¡gracias a Dios! Los alquimistas llamaban a esta etapa *nigredo*, el ennegrecimiento, la quema y caída de las viejas estructuras hasta llegar a un punto donde ya no puedes diferenciar lo que es real en tu vida de lo que no lo es. Jung consideraba la *nigredo* un estado básico de individualización, el proceso para convertirse en una persona completa. Es el punto en el que luchas contra el dolor de tu pérdida, lamentándote: «Ojalá me hubiera casado con otra persona... Ojalá no hubiera dejado la escuela... Ojalá todo hubiera sido diferente».

En la gran partida abandonas el trabajo, el matrimonio o la casa, y empiezas a aceptar que ya no puedes vivir tal como eras. A medida que avanzas en esta etapa, vas tirando de forma simbólica tu vieja colección de ropa y te vistes con arpillera, es decir, con las ropas de un monje (durante un tiempo, al menos, hasta que sales a comprar un nuevo fondo de armario). Buscas otros hábitos y creencias, e inviertes en la imagen del nuevo yo que está por mostrarse. En este punto de transición solemos adoptar con fervor religioso nuestro nuevo rol y mostramos un implacable desdén por el viejo. Predicaremos a nuestros antiguos colegas de borrachera lo maravilloso que es estar sobrio, les daremos charlas a nuestros amigos solteros sobre lo fantástico que es el matrimonio e insistiremos a nuestros amigos sin hijos que no pueden lo bonito que es ser padre. Aunque hemos abandonado nuestra antigua identidad, necesitamos un tiempo para sentirnos cómodos en la nueva, y puede aparecer un ligero temor a que esta etapa, al fin y al cabo, no sea tan buena. De hecho, si vuelves a mirar viejas fotografías, podrás llegar a avergonzarte por verte adoptando una identidad que realmente no era la tuya. La ropa de adolescente marchoso o de madre conformista de extrarradio no iba contigo, pero te la ponías de todos modos, con la esperanza de que el *prêt-à-porter* que alguien diseñó un día te acabara sentando perfectamente.

Si no pasas por el proceso de la gran partida, te quedas estancado en tu propia sombra, y aquellas partes de ti mismo que están sin curar empiezan a dominar tu vida. Te seduce la idea de definir tu ser por aquello que eres, en lugar de descubrir en qué puedes convertirte. Piensas: «No soy lo bastante rico, listo o fuerte para salir de mis apuros», y el resultado es un aburrimiento mortal. La búsqueda de tu verdadero yo y de tu identidad que tienes pendiente aburre a todo el mundo, incluso a ti mismo. El hombre es el único animal capaz de sentir hastío, y eso es exactamente lo que nos sucede cuando superamos esta fase de la transición.

Cuando Moisés condujo a los israelitas fuera de Egipto, lo primero que tuvo que hacer fue recordarles que no habían nacido para ser esclavos, que eran el pueblo elegido de Dios. Esta era la etapa del despertar. Después tuvo que convencer a quienes quisieran escucharle de que tendrían que resistir el implacable desierto hasta encontrar la tierra prometida. El Éxodo de Egipto no fue fácil porque los soldados del faraón empezaron a perseguirlo muy pronto y se encontraron con que el mar Rojo les cortaba el paso. Fue entonces cuando se produjo el famoso milagro que narra el Éxodo: las aguas del mar Rojo se separaron y los israelitas pudieron escapar. Según la leyenda judía, sin embargo, las aguas no se separaron hasta que los israelitas estuvieron dentro del mar. Y este era el principio. Muchos más retos y pruebas de fe habrían de llegar durante los cuarenta años de travesía por el desierto.

. Aunque se necesita fuerza de voluntad y valentía para entrar en esta etapa, no son suficientes para que sigas adelante. Hay personas que pueden quedarse años en esta fase, dejando una relación o un trabajo tras otro, o bien yendo de taller de autoayuda a otro, sin pasar a la siguiente etapa, la de las pruebas.

Las pruebas

Inmediatamente después de la gran partida, pasas a la etapa de las pruebas, en las que tienes que sacar a la luz tus emociones y desterrar a tus demonios. Los israelitas dejaron de ser esclavos para convertirse en vagabundos que se reunían en los oasis, y cuando tú crees que ya has pasado al otro lado del puente, te das cuenta (como hizo Psyche) de que te espera una lista de tareas intimidantes, pero que te van a permitir superar las siete emociones tóxicas. Los alquimistas llamaban a esta etapa *albedo*, de blanqueo, en la que pules cada una de tus facetas y logras purificarte.

En esta etapa de purificación sale a la superficie toda una cacofonía de emociones: has permitido que los demonios escaparan de sus escondrijos y siempre estás a punto de enfadarte contigo mismo y con los demás, deseando aquello que crees que te haría feliz y volviéndote un perezoso. Pero durante esta etapa también empezamos a vernos como viajeros en busca de algo, e incluso cuando desconocemos dónde nos encontramos o adónde nos dirigimos, confiamos en encontraremos una guía.

Cuando un árbol muere, sus hojas y tronco caen a suelo y se descomponen, hasta convertirse en alimento para una nueva planta. En la etapa de las pruebas, tú abonas los viejos roles, identidades, creencias y comportamientos hasta convertirlos en la tierra de la que brote una nueva identidad. Psyche ya no es una esposa sumisa, sino una mujer con una misión. Descartas la idea de que eres un inepto y admites, sin miedo, que quizá no estás preparado del todo para una nueva vida, pero sí lo estás para ponerte en marcha. En la etapa de las pruebas, ya no dices: «No soy mi cáncer». Estás preparado para descubrir cuánto te ha salvado el cáncer, dado que te ha servido de llamada para el despertar. Jung comparaba esta fase con el proceso alquímico de convertir la plata en oro: la *citrinitas* o «amarilleo». La plata se consideraba un elemento lunar, por tanto, capaz de brillar únicamente cuando reflejaba la luz del sol. En cambio, el oro se consideraba un elemento solar porque brillaba con luz propia. Durante las pruebas, el alma brilla con su propia luz, incluso en medio de la adversidad. Jung relacionaba esta etapa con el descubrimiento del arquetipo del Viejo Sabio o la Vieja Sabia, que representa nuestra búsqueda interna de sabiduría y conocimiento.

Durante las pruebas, no estás preparado para ser un aventurero que viaje sin un plano en la mano. Estás llamado a la acción. Debes embarcarte en un viaje épico, enfrentarte a los monstruos y demonios que merodean en tu interior, y regresar victorioso o no hacerlo.

La iluminación

En la cuarta etapa, la de la iluminación, renaces tras morir a todas las limitaciones de tu vieja identidad. Conocida en la alquimia como la *rubedo*, o enrojecimiento, es la fase en la que aceptas quién has sido en el pasado y estás listo para reconocer lo que has aprendido. En esta etapa te abres a todo lo que podrías llegar a ser. Como un actor que rechaza serlo de reparto, deseas reaparecer bajo una nueva forma, pasando con facilidad del lúgubre drama a la ligera comedia romántica. En una ocasión, mientras hacía una caminata por el cañón de Chilly, en Arizona, conocí a una curandera navajo. Cuando le pregunté su nombre, replicó:

—Soy las paredes de piedra roja del cañón, soy el viento del desierto, soy ese niño que hoy no comerá en la reserva.

Jung se refería a esta etapa como del yo individualizado, un estado de plenitud en el cual ya no te identificas o defines como la suma de tus partes. Ya no eres el efecto de una antigua causa, el resultado de aquel romance fallido de juventud que impactó en tus siguientes relaciones. No se te puede definir por nada que sucediera en tu historia. Ni siquiera los genes que heredaste de tus padres te definen de un modo exclusivo; la persona en quien te vas a convertir puede incluso cambiar tu actual fisiología. El chamán cree que, en esta etapa, somos capaces de crear nuevos cuerpos que estén libres de sus herencias energéticas, y que puedan envejecer, curarse y morir de otra forma.

Pero para que esta etapa sea auténtica, debemos regresar con bendiciones para los demás, y no limitarla a nosotros. Buda retornó de su búsqueda con las Cuatro Nobles Verdades. Jesús volvió del desierto y enseñó a la humanidad a poner la otra mejilla y practicar la paz. Psyche lo hizo del mundo subterráneo con el regalo de la belleza interior para todas las mujeres. Gandhi practicó la no violencia, incluso cuando los soldados ingleses le agredían, y se convirtió en símbolo de libertad para el mundo. Si volvemos de esta etapa simplemente entendiendo un poco más nuestras vidas, no habrá sido una auténtica iniciación. Esto no significa que tengas que predicar tus grandes descubrimientos a todo el mundo o creer que debes escribir un libro sobre tu arriesgado viaje. La necesidad de contárselo a todo el mundo es señal de que te encuentras paralizado en el estado de la gran partida. Tras la iluminación, ya no necesitas convencer a nadie de nada, pues lo compartes de buen grado siempre que se te pregunta.

El don de la iniciación es el segundo despertar, la comprensión de tu yo



inmortal.

Transiciones inevitables

Los cambios se producen hoy día con más rapidez que en el pasado. Hace cien años, tu formación se encaminaba a un trabajo al que te dedicarías el resto de tu vida. Actualmente, en cambio, el estadounidense promedio tiene más de tres trabajos diferentes durante su vida laboral. La necesidad que tenemos de superar iniciaciones y desenlaces aparece con más frecuencia que en las sociedades agrícolas; incluso pasamos por más de una iniciación, al cambiar de trabajo en la mediana edad, encontrar nuevas parejas o mudarnos al otro extremo del país. Los estudiantes universitarios se preparan para trabajos que no existían cuando acabaron la secundaria. La gente se casa dos, tres y cuatro veces, convirtiéndose a menudo en padres de hijastros. Sin embargo, somos poco propensos a reconocer cuánto puede ayudarnos el proceso de la iniciación a aceptar la pérdida y a lanzarnos a lo desconocido.

Somos adeptos a la idea de la eterna juventud, que nos promete disfrutar de los beneficios del niño junto con los privilegios del adulto, evitando las responsabilidades. Se necesita valentía para dejar atrás al niño herido y conservar la fe en que encontraremos la felicidad en la siguiente etapa de la vida. Cuando tratamos de echar el freno, cambiando de etapa simplemente en nuestras hormonas y arrugas, o por medio de rituales artificiosos o suntuosos, imitamos (pero también impedimos) un cambio profundo. Una boda es la celebración de una unión, pero también representa la muerte de la vida de soltero que habías llevado. Es tiempo de alegría y de duelo a la vez. En la Europa medieval, para una novia la boda era más un funeral que una celebración, ya que ahora debía someterse a la voluntad de su esposo, que se convertía en su señor y única fuente de sustento. O bien se la casaba con un antiguo adversario en un arreglo para asegurar la paz y obtener alianzas. Amor y matrimonio, de hecho, no se han equiparado hasta principios del siglo XX. Hoy día, en el siglo XXI, las sociedades occidentales investigan fórmulas hasta ahora inimaginables, como el matrimonio homosexual. En lugar de luchar contra tu vieja imagen de viajero solitario, que no responde ante nadie y que se obliga a ser fiel a su pareja, puedes diseñar un nuevo tipo de relación en la que no vistas con la bola y la cadena de preso. Puedes levantar una unión en la que no pierdas tu libertad ni identidad, y en la que no se establezca ninguna servidumbre física o emocional.

Para triunfar en tu iniciación, debes entregarte al torbellino de sentimientos desconcertantes que aparecen, y vivirlos libres de cualquier



historia sentimental o dramática, hasta que los acabes superando. Durante un funeral, te puedes permitir sentir dolor y alegría a la vez: por ejemplo, te sientes devastado por la pérdida de tu madre, pero tranquilo porque ya no sufre, y secretamente aliviado porque ya no tienes la carga de cuidarla. Durante una boda, podrías sentirte triste y feliz, confuso y horrorizado. La mezcla de emociones forma parte del proceso y no puede evitarse. Como el ingenioso escritor Gore Vidal señaló: «Cada vez que un amigo tiene éxito, algo muere dentro de mí». No hay una forma correcta de ser padre o pareja, de manejar un diagnóstico terrible o de reconocer tu lesbianismo. Tan solo puedes reescribir tu rol tras experimentar el terror de la pérdida y los aplastantes sentimientos que la acompañan. Una vez haces eso, el proceso se desarrolla de forma natural.

El agua y el fuego son elementos de la naturaleza que han sido empleados durante miles de años para officiar ritos de iniciación sencillos pero auténticos. Estos elementos también nos permiten purificar los sentimientos y se llevan consigo los remordimientos, de forma que podamos darle la bienvenida a lo nuevo, por lo que deberías utilizarlos en tu iniciación.

El agua, el fuego y el flujo de eternidad

El agua, símbolo de pureza y renacimiento, es un ingrediente habitual en los rituales religiosos de todo el mundo. En el bautismo cristiano, el agua limpia ritualmente a una persona de los pecados de sus antepasados y la prepara para entrar en su nueva vida espiritual. Entre los ortodoxos judíos, la *mikve* es una inmersión ritual en agua que señala el final del periodo ~~menstrual de la esposa y el comienzo de una renovada~~ intimidad en el seno del matrimonio; los hombres también se purifican en una *mikve* en ocasiones especiales. Los hindúes lavan lo viejo y abordan lo nuevo sumergiéndose en el sagrado río Ganges. En Europa las catedrales solían construirse sobre pozos paganos, que eran considerados lugares sagrados de enorme poder, y donde la gente no solo acudía por las propiedades vigorizantes del agua, sino para limpiarse y curarse espiritualmente. Y las aguas curativas del santuario católico de Lourdes, en Francia, continúan atrayendo a miles de peregrinos cada año. Tal vez a un nivel subconsciente empleamos el agua en los rituales porque ahora que somos criaturas terrestres evocamos nuestra salida del mar y el abandono del océano primigenio. O quizá reconocemos, intuitivamente, que el agua nos introduce en el mundo, precediendo nuestro paso por el canal de parto. En algunas tradiciones, el agua es el elemento asociado a la Madre arquetípica, que da a luz a todo lo nuevo. Las sociedades agrícolas, por su dependencia del agua para cultivar, la han empleado tradicionalmente en las iniciaciones.

EJERCICIO: LIMPIA TUS CHAKRAS CON AGUA

Puedes hacer este ejercicio por la mañana, en la ducha, o en la naturaleza bajo una cascada, un arroyo o el mar. Coloca la mano izquierda en la base de la columna vertebral y la derecha, a ocho o diez centímetros por encima del hueso púbico, para sentir el primer chakra. Deberías tener una sensación de frescor u hormigueo. Gira el chakra en sentido contrario a las agujas del reloj (imagina que tu cuerpo es la esfera del reloj) tres o cuatro veces, rotando los dedos en círculo. Sumerge los dedos en el agua. Esto se lleva los sedimentos y las toxinas que se adhieren a las paredes del chakra. Repítelo en el segundo chakra, situado unos cinco centímetros por debajo del ombligo; en el tercero, en el plexo solar; en el cuarto, a la altura del corazón, en el centro del pecho; en el quinto, en el hueco de la garganta; en el sexto, en el centro de la frente, y en el séptimo, en la coronilla. Asegúrate de que sumerges los dedos en el agua entre las rotaciones. Intenta sentir las energías densas, como algodón de azúcar, de un chakra que está congestionado, a diferencia del cosquilleo y la ligera vibración de uno despejado.

Ahora regresa a tu primer chakra, girándolo en el sentido de las agujas del reloj tres o cuatro veces. Repítelo en los otros seis chakras, equilibrándolos y restableciendo su dirección de giro correcto. Este ejercicio permite a cada chakra girar a su frecuencia óptima, libre del peso de viejas energías que provocan la enfermedad a un nivel sutil. Un chakra limpio puede atraer las energías de la naturaleza que habrán de sustentar el campo energético y mantener una salud óptima.



Acabamos de ver que el agua simboliza la purificación y el renacimiento, pero también tiene otro importante significado para el chamán: representa el río de la eternidad. En la visión chamánica del mundo, el tiempo se mueve en todas direcciones; se apresura río abajo, se reúne en los estanques e, incluso, parece viajar de regreso a su origen con las mareas. El pasado no determina necesariamente el futuro, y el futuro influiría en el presente.

Un chamán puede entrar en la corriente de este río invisible cuando se encuentra en un estado superior de conciencia inducido por el ayuno, la meditación o sustancias vegetales. Dentro del río de la eternidad aprende que los finales también son inicios, que hay vida en la muerte y muerte en la vida y que ni la gallina ni el huevo fueron los primeros. Se desprende de su miedo a la muerte y se deja llevar a través de torbellinos y piedras resbaladizas de un modo que, a veces, parece caprichoso, mientras sigue con su viaje. Todo aquello que se ató, todo lo que pensó, y que lo mantuvo a flote en los momentos de incertidumbre (el bote salvavidas de su plan de jubilación, o de la energía de la juventud que jamás creyó que iba a perder), quedará ahora fuera de su alcance en ese remolino de aguas. El chamán debe entregarse a la rápida corriente que le lleva río abajo y no tener miedo a lo que vaya a ser de él o a perder aquello que esperaba que fueran sus posesiones para el resto de su vida. Debe renunciar al matrimonio, el trabajo, la identidad de rebelde iconoclasta e, incluso, la idea que tiene de sí mismo como ser inmortal y de salud perfecta. Confía en recuperar algún día estas cosas tan preciadas, pero si no lo hace, las sustituirá por algo mejor. Está ansioso por descubrir qué le espera río abajo, cuando llegue finalmente a las aguas tranquilas del mar, pero dentro de esta corriente invisible puede experimentar asimismo la infinitud o la eternidad. Así que, mientras se precipita por los rápidos hacia su vejez, es consciente también de las muchas veces que ha nacido y ha muerto antes de esta vida, y de que su esencia sobrevivirá más allá del fin de su existencia física.

El fuego es el otro gran elemento simbólico que destaca en las ceremonias de iniciación. Todos hemos visto los documentales de National Geographic sobre ceremonias africanas que se desarrollaban alrededor del fuego. Y en Sudamérica, los primeros exploradores europeos vieron cómo los indios fueguinos se reunían en torno a enormes fogatas, en el lugar que sería conocido como Tierra de Fuego. La gente siempre se ha sentido cautivada por el poder de este elemento para mantener a raya la oscuridad de la noche y

para transformar todo lo que toca. A medida que la madera es consumida por las llamas, deja tras de sí cenizas que nutren la tierra. Las llamas parecen saltar hasta el cielo, liberando espíritu de la madera. De un modo simbólico, el fuego quema lo falso y deja tras de sí nuestro yo esencial. Los chamanes se percataron de que cuando se echa un tronco al fuego, se liberan los rayos de luz que habían envuelto el tronco del árbol mientras la Tierra giraba alrededor del Sol. Las iniciaciones míticas dependían del símbolo del fuego para representar que nos despojamos de nuestra forma externa y dejamos brillar nuestra luz interior en un «bautismo de fuego».

EJERCICIO: BAUTISMO DE FUEGO

En este ejercicio conducirás la luminosidad y el calor del fuego a tus chakras para llenarlos de luz. Puedes llevarlo a cabo con una fogata, una chimenea o una vela. Yo suelo hacerlo mientras estoy de viaje, y utilizo una vela de pura cera de abeja en mi habitación de hotel. Cuando te sientas ante el fuego, recuerda el largo viaje que han hecho las ramas que hay en él: de la semilla a la planta, del arbusto al árbol. Imagina cómo florecieron en primavera, convirtiendo la luz del sol en corteza y raíces, cómo se convirtieron más tarde en astillas, y cómo regresa esa luz al cielo nocturno y las estrellas. De forma similar, si estás sentado frente a una vela, imagina cómo trabajaron las abejas para producir la cera con sus propios cuerpos, una secreción que emplean para construir los paneles donde guardan la comida y cuidan de las larvas. Para conseguir medio kilo de cera, una abeja tiene que consumir cerca de cuatro kilos y cuarto de miel, que a su vez se produce recogiendo el néctar de unos diecisiete millones de flores. Abre la mente para conectarte con la extensa red de la vida, de la que esta vela es una pequeña parte.

Ve respirando de forma regular y profunda, y cuando te sientas preparado, estira las manos y pásalas alrededor del fuego.

Los chamanes pasan las manos a través de él porque creen que una vez que han invitado a toda la naturaleza a su ceremonia por medio de la visualización, el fuego ya no los va a quemar. Pero yo quiero que practiques este ejercicio de forma segura, por lo que simplemente ahueca las manos junto a la llama e imagina que recoges puñados de luz del fuego. Ahora lleva estos puñados de luz a cada uno de tus chakras. Empieza con el primero, en la base de la columna vertebral, y ve ascendiendo. Si es posible, haz este ejercicio con la camisa abierta, de modo que no haya nada entre tu piel y la luz del fuego. Ten cuidado de no acercarte demasiado, o te quemarás.

Rendirse a la corriente

¿Y si no tuvieras que esperar un escalofriante diagnóstico para empezar a vivir como te gustaría hacerlo? ¿Y si estuvieras impaciente por dejar, ahora mismo, todo aquello que conoces y con lo que te sientes cómodo? Algún día tendrás que hacerlo. Todos nosotros, como seres humanos, ya tenemos un pronóstico terminal; simplemente tratamos de no pensar en ello. Imaginamos que disponemos de mucho tiempo para reconducir nuestra vida y reclamamos aquello por lo que sentimos nostalgia, pero no estamos más que haciendo el ridículo.

Durante tu iniciación, debes estar preparado para adentrarte en lo desconocido y experimentar el flujo de emociones que aparece cuando lo abandonas todo excepto la fe. La buena noticia es que cuando renuncias a la necesidad de lidiar contra las aguas turbulentas, descubres el poder que tienes para dirigir tu propia transformación. Si te resistes al cambio, caerás en un remolino y te arrastrarán las olas. Tienes que sentarte impaciente por desprenderte de tus ideas sobre lo que necesitas para ser feliz, ya sea el reconocimiento público de tus logros, una recompensa por lo duro que has trabajado o justicia para reparar la infamia que alguien cometió contigo. Al unirse al río de la eternidad, empiezas a reconocer la creatividad de la fuerza que te arrastra y que está abierta a múltiples posibilidades, pero que al igual que un río de aguas rápidas, no puede controlarse. Cuando llegas a entenderlo, los acontecimientos ya no te suceden simplemente; ya no te preguntas: «¿Cómo he acabado en este punto?» y tratas de ir a contracorriente, sino que te entregas al proceso de la iniciación y te involucras en él con la curiosidad y la valentía de un niño.

Durante el tiempo que dura la transición, aunque no te das muy juguetón, reírte de tus problemas te ayudará a superar tus resistencias. El secreto de la iluminación consiste en dejar de tomarse la situación como algo personal. Afrontar con buen humor los problemas existenciales que todos tenemos te recordará que el poder para dirigir tu transformación forma parte de tu herencia como ser humano.

Tengo un amigo a quien sus médicos le comunicaron un diagnóstico terminal y se encolerizó. ¿Cómo pudo hacerle Dios algo semejante, cuando aún tenía tanto trabajo por hacer? ¿Por qué debería renunciar a cosas por las que había trabajado tanto, justo ahora que iba a recoger los frutos? Tras hacerse estas preguntas una y otra vez, decidió que no esperaría a La Parca para desprenderse de todo, sino que moriría voluntariamente a esas cosas todos los días; a sus posesiones, a su engreimiento, a sus vínculos con los



demás y a su historia personal. Se las arregló para desprenderse de todo lo que le importaba y pasó casi seis años maravillosos del tiempo que le quedaba disfrutando de la vida con sus seres queridos.

Cada vez que nos resistimos a una iniciación, viviendo las emociones superficialmente dentro del contexto de viejas historias, reforzamos la visión distorsionada que tenemos del mundo. Si perdemos la oportunidad de avanzar y crecer; consolidamos nuestras creencias sobre lo injusto que es a mundo y nos convertimos en forraje para las siete fuerzas emocionales mortales. Pero si somos valientes y pasamos por ella, moriremos en paz o viviremos en paz, y nada volverá a darnos tanto miedo. El primer paso es dejar de negar la existencia de un problema.

Ahora pasemos a las siete fuerzas emocionales que hay que derrotar durante la iniciación. Estas emociones puedes, chuparnos hasta la última gota de sangre, a menos que lo remedemos con las siete virtudes correspondientes del yo superior.

Siete demonios y siete ángeles

Hay cosas que pueden conocerse, pero no contarse. Siempre he creído que tales «cosas» eran las fabulosas chispas de sabiduría de los chamanes. Pero no lo son. No hay secretos en las tradiciones espirituales. Los únicos secretos son aquellos que nos ocultamos, la terrible vergüenza que nos anquilosa en el olvido. Los que nunca he contado a nadie, ni siquiera a mí mismo.

La pasada noche, vinieron a perseguirme en sueños. Los demonios viven dentro de mí. Supongo que todo el mundo los tiene. Durante los años que pasé estudiando psicología, llegué a entender que mi infancia había dejado profundas huellas en mi alma. La revolución que se produjo en Cuba mientras era un muchacho. Una anciana limpiando con una manguera la sangre del camino de entrada a su casa, a primera hora de la mañana. Mi padre ausente durante esos tiempos terribles. Pero esto no eran demonios, simplemente los sucesos que invitaron a esas entidades a darme caza. Era la mierda que había invitado a las moscas. Los demonios eran mi miedo, la forma como manipulaba a aquellos que trataban de amarme. Mi soberbia y avaricia. Nunca tenía suficiente, así que no hacía nada. Estas eran mis heridas purulentas, y conducía a los demonios al estiércol de mi corazón. Llegaron hasta mí en sueños, como invitados a una fiesta que yo había organizado, y se alimentaban de los restos de comida que caían de mi plato. —Somos tus únicos amigos —me dijo uno de ellos—. Te damos un objetivo. Cada día luchas contra nosotros para curarte. Como don Quijote y sus molinos de viento, pensé: «¿Con quién más compartirás tu comida?». Me desperté bañado en sudor.

Diario
Río Madre de Dios, Perú

La *Mesa de los pecados capitales*, una famosa obra del pintor medieval Hieronymus Bosch, *El Bosco*, capta el destructivo poder de la ira, la avaricia, la lujuria, la pereza, la envidia, la gula y la soberbia, a las que representa

como demonios que atrapan a los seres humanos y los arrastran a la desesperación. Hoy día entendemos que estos demonios son fuerzas psicológicas, el resultado de programas virales que operan en nuestro cerebro primitivo. Sin embargo, cuando estamos en las garras de la lujuria, la envidia o cualquier otro de los pecados mortales, tenemos la sensación de que nos manipulan unas fuerzas sobrehumanas. ¿Recuerdas cómo te consumieron los celos cuando descubriste que tu amante se estaba viendo con un amigo «secreto»? ¿O cuánto te enfadaste al saber que un colega de trabajo te había traicionado? Tampoco podemos dejar de pensar en esa persona que conocimos ayer y que era tan bella y atractiva. Conocido el poder de estas emociones y su influencia, voy a describirlas en esta sección un modo más poético, como «demonios» que tenemos que derrotar.

Los cristianos llegaron a creer que los demonios eran ángeles caídos, y que el más importante de todos ellos, Lucifer, había sido el favorito de Dios. De hecho, el nombre de Lucifer significa «portador de luz». En el Viejo Testamento, se retrata a los demonios como importantes partícipes en el de la Creación de Dios, emisarios de sus pruebas, que uno debía afrontar y, con un poco de suerte, salir victorioso ellas. Habría que esperar hasta el Nuevo Testamento para que el mal y el demonio asumieran nuevos roles, esta vez conspirando contra el mismísimo Dios. Una de las historias más reveladoras de la Biblia sobre demonios es la de Job, en la que Satán se acerca a Dios y le propone probar la fe que sus fieles depositan en Él. El demonio apuesta con Dios que e quebrantar la fe de su más devoto servidor, y Él acepta el reto con una condición: Satán les puede hacer todo lo que quiera a la familia y los amigos de Job, pero a él no puede hacerle daño. Aunque Job pierde a todas las personas y cosas que ama, su fe permanece inquebrantable y es premiado por Dios.

Las historias bíblicas no son una crónica de acontecimientos históricos. A veces se las estudia como metáforas de los retos que debemos llevar a cabo en nuestro viaje de vida. Los demonios se nos aparecen hoy día más de lo que hicieron con Job. Cuando no actuamos de forma pacífica, nos vence la ira; cuando no somos generosos, con nosotros mismos o con los demás, nos posee la avaricia. Estos defectos que tanto nos acechan agotan nuestra energía y salud, pero podemos vencer a estos demonios con los ángeles que tenemos en nuestro interior, activando los circuitos del cerebro superior.

Los siete pecados capitales surgen de la necesidad básica de asegurarnos la supervivencia al precio que sea. Creencias como: «Tenía que

haberlo compartido antes, pero ya es tarde» están arraigadas en nuestras conductas más básicas de autoconservación, aunque a la persona que apartamos con un codazo le parezca, más bien, que tenemos un grave trastorno de personalidad. En el mundo animal podemos encontrar ira, avaricia, lujuria, pereza, envidia, gula y soberbia, aunque nunca con el exceso que vemos entre los seres humanos. Los cuervos roban de nidos ajenos, las hienas se atiborran de ñu hasta que apenas pueden moverse y las águilas son conocidas por cazar el salmón más grande que vaya río arriba, hasta el punto de no poder alzar el vuelo con su premio y tener que usar las alas como remos para alcanzar la orilla.

Por el contrario, las siete virtudes son los atributos del nuevo cerebro, que es capaz de liberarse del miedo a la muerte, sustituir la pesadilla de la escasez por una sensación de abundancia, percibir nuestra inmortalidad y experimentar la unidad con la Creación. Si seducimos a los siete ángeles de la luz, nos sobrepondremos a las garras de nuestros más básicos instintos de supervivencia, y seremos capaces de colaborar con el otro y no solo de competir con él. Estos demonios aparecen tanto en los pasillos de las empresas como en los corazones humanos. Durante años, Mercedes-Benz y BMW mantuvieron conversaciones para unir sus esfuerzos a fin de desarrollar motores más eficientes e innovadores. Sus científicos creían que ninguna compañía tenía los medios suficientes para hacerlo en solitario, y que su supervivencia podía depender de su capacidad para colaborar y compartir tecnología. Sin embargo, a los altos cargos les preocupaba demasiado que el otro fabricante pudiera robar su tecnología de punta, y rompieron el trato, decidiendo con ello el destino de ambas empresas.

La gente se siente atraída en ocasiones por una vida espiritual o religiosa, lejos de las tentaciones mundanas, pero pronto se da cuenta de que los demonios siguen rugiendo dentro de los muros del claustro. Como estos demonios son la proyección de nuestra realidad psicológica, las fuerzas negativas están por todas partes y parecen seguirnos adonde quiera que vayamos. No hay duda de que estas fuerzas pueden llegar a ser muy seductoras y destructivas. De hecho, algunos de los más respetados sacerdotes, gurús y maestros espirituales han caído en el cotilleo, la soberbia o comportamientos de depredador sexual.

Controlar los demonios

Sucumbimos a los siete demonios cada vez que actuamos desde los instintos básicos del cerebro límbico. Creamos aburridas historias de martirio, de agresividad justificada contra nuestros adversarios y de sacrificios no valorados. Estas historias nos aportan sentido en un mundo impredecible y aparentemente hostil, pero esa seguridad resulta ser una ilusión. Cada uno de los siete demonios puede olfatear nuestras heridas y abrir su costra en busca de sangre fresca. No hay conmoción semejante a la que producen tales vampiros cuando no te desprendes de las historias grabadas en las redes neuronales del cerebro prehistórico. Una vez que lo hemos conseguido, podemos darles la vuelta a las historias heroicas del neocórtex –historias de gracia y abundancia, de creatividad, ciencia y música– y observar que vivimos en un universo benigno que conspirará a nuestro favor si le damos la oportunidad.

A lo largo de la historia, cada vez que los nobles valores del cerebro superior inspiraban a una cultura o una nación, aparecían hombres avariciosos y ávidos de poder que los machacaban. Por ejemplo, durante el siglo XV, la ciudad mediterránea de Valencia era un próspero centro intelectual y artístico, donde musulmanes, cristianos y judíos convivían e intercambiaban ideas pacíficamente. Sus universidades eran las más selectas de la época. Más tarde, cuando el Renacimiento apareció en Italia, Valencia cayó en manos de extremistas católicos que lanzaron una contrarreforma a los movimientos protestantes. En consecuencia, se convirtió en uno de los bastiones de la Inquisición y, cuando los musulmanes fueron expulsados de la ciudad, esta cayó en el caos económico porque eran los principales agricultores y mercaderes de la zona. Hoy día mucha gente vislumbra la llegada de una sociedad más sabia, pero uno no puede evitar preguntarse si los intentos de fundarla sufrirán el mismo tipo de reacción que Valencia.

Cada vez que caemos en la lujuria y la avaricia, y en las historias que las alimentan, tomamos parte en lo que tradicionalmente se han llamado «pecados» y, hoy día, «compromiso inevitables». Participamos en el desenfreno sexual, la sobrealimentación, el acaparamiento y muchos excesos más, justificados por una cultura que apoya estos comportamientos de múltiples formas. Si pensamos que podemos utilizar estos demonios en nuestro provecho, nos volvemos ignorantes al hecho de que estamos perpetuando una mentalidad competitiva y carente de toda ética. Libres de obstáculos, estos pecados nos mantienen en un mundo de cazadores y presas, luchando por sobrevivir, aterrorizados por la expectativa de ser devorados,

incluso por nosotros mismos.

Una conocida mía tiene un trabajo muy exigente como vicepresidenta de una institución financiera. Saca adelante el trabajo de tres personas y es poco apreciada por sus colegas, empezando por su jefe, que depende de ella. Para acabar de rematarlo, está criando sola a dos hijas adolescentes. Esta mujer se refiere a sí misma, de forma jocosa, como el «pecho caminante» del que todo el mundo se alimenta. Su agenda la está desgastando hasta el punto de hacer peligrar su salud, no sabe cómo vivir de otro modo. Aunque alimentar a otros puede parecer un gesto desinteresado es, en realidad, otra versión del demonio de la gula, porque lo que ella alimenta de forma tan compulsiva es su auto imagen.

Los siete pecados capitales provocan heridas psíquicas que atraen a criaturas parásitas que buscan alimentarse de nosotros. En una ocasión, mientras hacía investigación de campo en la Amazonia, me tropecé con la madriguera abandonada de un animal y me hice un corte importante en la pierna. Era un corte muy profundo, y me encontraba a dos días río abajo de la clínica más cercana. Me vendé lo mejor que pude y emprendí la caminata de regreso en busca de ayuda. Aunque me aplicaba una crema antibiótica con frecuencia, las moscas empezaron a zumbear a mi alrededor y a posarse en la herida, ansiosas de darse un festín de sangre seca. Cuando llegué a la clínica, ya había algo verde creciendo en la herida. ¡Me había convertido en un experimento biológico vivo! De forma parecida, si dejamos nuestras heridas psíquicas sin curar, atraemos y proporcionamos alimento a personas parásitas. Estos individuos no son mala gente; simplemente actúan bajo la programación de su cerebro primitivo.

Esto me recuerda la fábula del escorpión y la tortuga que se conocieron en la orilla del río. Incapaz de nadar, el escorpión le suplica a la tortuga que lo transporte, subido a su espalda, al otro lado del río. La tortuga lo rechaza aduciendo que el escorpión le picará y ella morirá.

—Pero ¿por qué haría eso? —dice el escorpión—. Los dos nos iríamos al fondo del río.

Incapaz de rechazar un argumento tan lógico, la tortuga accede, pero cuando el escorpión se siente lo bastante seguro, en mitad del río, le clava el aguijón. Cuando la indignada tortuga le reclama por qué lo ha hecho tras darle una razón tan convincente, el escorpión replica:

—No pude evitarlo, es mi naturaleza.

Las heridas se drenan hasta que se forma una nueva capa de piel. Sé consciente de la existencia de estos demonios y aprenderás a cerrar con

rapidez tus heridas para evitar relaciones parásitas. Los siete pecados capitales han sido identificados por todas las religiones; para desterrar a estos demonios, debemos tratar el origen de la misma herida, el daño psíquico que se produjo al fracasar en alguna de nuestras iniciaciones. Las heridas se curan cuando convocamos a las fuerzas positivas, o ángeles, cuya luz y poder pueden derrotar a los demonios que tanto daño nos hacen.

Nuestros ángeles y demonios son los siguientes:

- La ira, vencida por la paz
- La avaricia, vencida por la generosidad
- La lujuria, vencida por la pureza de intenciones
- La pereza, vencida por la valentía y el esfuerzo
- La envidia, vencida por la compasión hacia uno mismo y los demás
- La gula, vencida por la templanza
- La soberbia, vencida por la humildad

Estos demonios nos agarran cada vez que pasamos por una iniciación superficialmente, como un cambio biológico, o informalmente, como un nuevo trabajo o matrimonio, olvidando su significado mítico. En cambio, cuando vivimos nuestras iniciaciones de una forma arquetípica, despertamos las fuerzas angélicas que hay en nuestro interior, y estas acaban con las emociones que nos persiguen. La historia de las pruebas que Jesús pasó en el desierto, que se cuenta en los Evangelios, es un clásico ejemplo de iniciación arquetípica. Para entrar en su ministerio, tras el bautismo, Jesús ayunó durante cuarenta días y se enfrentó a los demonios que acudían a tentarlo. En una de esas pruebas, el tentador llevó a Jesús a la cumbre de una montaña desde donde podía ver todos los reinos del mundo en su magnificencia. El tentador le dijo: «Te los daré todos, si claudicas y me adoras». Esta tentación de Cristo es una alegoría de las tentaciones materiales que se nos presentan y a las que a veces sucumbimos, a diferencia de Jesús, que derrotó al demonio exhortándole: «¡Aléjate!».

No es posible dominar a estos demonios, ponerlos a nuestro servicio o sacar lo mejor de ellos. Ser más astuto y avaro en los negocios que un rival puede mejorar nuestras finanzas durante un tiempo, pero nos hará sentir como un cascarón vacío. Hasta que aceptamos con alegría nuestras iniciaciones, no salimos del mundo hostil en el que siempre hemos sido la comida de alguien, ya fuera una bestia carnívora o un adversario de espada

más afilada. Cuando nos instalamos en el reino de los creadores y vencemos los instintos depredadores del cerebro prehistórico, acabamos para siempre con la terapia y empezamos a curarnos del daño que nos habíamos infringido con historias desalentadoras. Cuando las viejas tentaciones caen, derrotamos a estos demonios para siempre. La ira da paso a la paz, la sexualidad obsesiva o reprimida se sustituye por intimidad y ya no nos sentimos golpeados por la vida. Sin embargo, mientras nos resistamos a las iniciaciones, preocupados porque algún día habremos de morir y ciegos a nuestra inmortalidad, escuchando la llamada sin atenderla, mantendremos esas heridas purulentas que atraerán a quienes quieran alimentarse de ellas.

Reprogramar redes neuronales

Si las historias de ángeles y demonios que pelean por tu alma no van contigo, podrías pensar en estas fuerzas opuestas de un modo menos poético, utilizando el lenguaje de la ciencia del cerebro. A lo largo de un millón de años de evolución, los seres humanos desarrollaron ciertos tabúes que estaban programados en el *hardware* del cerebro límbico. Estos tabúes son superautopistas de la información de neuronas conectadas funcionalmente, que producen respuestas automáticas al peligro, así como creencias sociales que aseguran nuestra supervivencia.

El primitivo cerebro límbico funciona mejor con tabúes y reglas porque, cuando los conoce, sabe cómo tiene que comportarse. Los tabúes codifican las leyes primitivas de la sociedad en redes neuronales, y estas leyes influyen con mucha fuerza sobre el comportamiento diario. Si rompes un tabú, te sientes muy avergonzado y puedes sufrir un duro castigo. Todos sabemos, por ejemplo, que quienes están en la cárcel por abusos sexuales a niños suelen ser rechazados o agredidos por el resto de los reclusos. Jeffrey Dahmer, que rompió el tabú del canibalismo, fue asesinado mientras esperaba su sentencia.

El nuevo cerebro, por el contrario, funciona mejor con ideas. Aborrece las viejas reglas y se plantea encontrar la excepción o romperlas siempre que puede para acabar con los viejos tabúes –como sucedió cuando las mujeres exigieron su derecho al voto y a ejercer profesiones consideradas masculinas hasta entonces–. Las mismas redes neuronales que sustentan los tabúes sociales pueden llevarnos a actuar con avaricia, ira y lujuria para protegernos de posibles amenazas a nuestra supervivencia. El tabú del parricidio evita que la mayoría matemos a nuestros padres, pero no que los despreciemos, y los sexuales nos impiden buscar el placer prohibido, pero no que fantaseemos con él. Como nos sentimos frustrados porque no podemos modificar nuestras conexiones neuronales y cambiar realmente de vida, llenamos las estanterías de libros de autoayuda, acudimos a la consulta del psicólogo y hacemos los mismos propósitos cada Año Nuevo.

Por desgracia, las buenas intenciones solo asfaltan la carretera que nos lleva a nuestro infierno personal. Caemos una y otra vez en las mismas rutinas, creadas por las viejas vías nerviosas de nuestro cerebro y dominadas por complejas redes de circuitos bioquímicos y eléctricos, que son realmente eficaces a la hora de crear las mismas situaciones que nos hemos encontrado y a las que hemos combatido durante años.

Para reprogramar estas superautopistas de la información, hay que

impedir que el sistema límbico ocupe el asiento del conductor de nuestra neurofisiología. Tenemos que empezar a usar el nuevo y complejo *hardware* del neocórtex con su capacidad para cambiar neuronas y sus redes organizadas a raíz de la experiencia personal. (El primero que propuso esta idea fue el neurocientífico Santiago Ramón y Cajal, en 1892, pero fue rechazada durante los siguientes cincuenta años.) Según la teoría de los estados neuroplásticos, el nuevo cerebro puede cambiar la anatomía (estructura) y fisiología (funcionamiento) de los cerebros inferiores, es decir, es capaz de renovar las redes del cerebro primitivo, que están sobrecargadas de emociones y creencias, e intervenir para que se detengan las señales químicas que nos hacen sentir y pensar como animales acorralados. Este cerebro más evolucionado, que hasta ahora solo había estado disponible como un neurordenador para santos, científicos y sabios, puede hacer habituales la bondad, la alegría y la paz.

El colapso del cerebro límbico

Los tabúes son necesarios para que una sociedad funcione, ya que se trata de valores básicos que evitan que vivamos como salvajes. Con la aparición de la escritura, estos tabúes se codificaron como ley moral; uno de los ejemplos más conocidos son los Diez Mandamientos. Antiguamente, quebrantar cualquiera de estos mandamientos se castigaba con severidad: si robabas, podían cortarte la mano, o si practicabas incesto, podían apedrearte hasta morir. Hoy día, sin embargo, los viejos tabúes ya no se mantienen a la fuerza y rompemos muchos de ellos a diario: adoramos ídolos, nombramos a Dios en vano, codiciamos las posesiones o la esposa del vecino, cometemos adulterio, trabajamos en sabbat y deshonramos a nuestros padres.

Cuando los viejos tabúes ya no mantienen unida a una sociedad, cunde el pánico en el cerebro límbico. Este ya no conoce las reglas y siente amenazada su supervivencia. Ejerce su derecho al voto, pero elige al candidato que promete volver a lo familiar y a lo que está bien visto, que propone un plan de rescate de veinte mil millones de dólares para General Motors para así salvar unos cuantos puestos de trabajo fabricando productos insostenibles, en lugar de financiar el programa de ayuda alimenticia de Naciones Unidas, que necesita once mil millones de dólares para ayudar a acabar con el hambre en el planeta. Cuando los viejos tabúes culturales caen, el fin del mundo parece acercarse. Ya sea el cambio de milenio o el año 2012, el Apocalipsis parece estar a la vuelta la esquina. Sin embargo, los chamanes opinan que el universo te confirmará cualquier cosa que creas sobre la naturaleza de la realidad. En cualquier momento, tu mundo puede ponerse patas arriba e incluso llegar a su fin.

Si la iniciación y la práctica de las siete virtudes despiertan correctamente al neocórtex, podremos superar el miedo a la muerte, liberarnos del exigente tic-tac del reloj y sentirnos conectados con todo lo que nos rodea. Podremos admitir que hemos llevado una vida mezquina y brutal en un mundo de depredadores y meternos en el papel del creador, mucho más gratificante. El neocórtex está programado para la indagación, la verdad y los descubrimientos científicos, por lo que cuando superamos una iniciación, establecemos el circuito neuronal que nos va a permitir dejar atrás la superstición, el dogmatismo y las creencias habituales.

Desconectar del combate

¿Por qué habría que ignorar las antiguas vías nerviosas y los tabúes que han mantenido el tejido social durante tanto tiempo? Muy sencillo: porque ya no funcionan. El viejo cerebro ha perdido su influencia sobre la moral y el comportamiento de los seres humanos, y la ética del nuevo cerebro no acaba de arraigar. Esta ética son las siete virtudes. Para desactivar las vías nerviosas tóxicas, debes tomarte en serio el poder de los demonios causantes de tu sufrimiento. Es necesario que seas consciente del momento en que te sientes atraído por individuos que te invitan a la conmiseración, con agotadores lamentos del tipo: «Nadie nos quiere» o «Ya no puedes confiar en ninguna persona». El apoyo de bienintencionados semejantes puede arrastrarte a los oscuros bosques donde merodean los demonios, que rastrean a guerreros heridos como tú. El compañero o amigo que te asegura que te sentirás mejor cuando hayas ganado un poco más de autoridad, una pareja más atractiva o adinerada, o una cintura más estrecha —o que te anima a vengarte— está alimentando tu miedo, tu ira y tu avaricia. ¿Acaso no conocemos todos a alguien cuyo apoyo emocional parece un gesto bondadoso, pero que siempre acaba por dejarnos más deprimidos y pesimistas sobre lo inútil que va a resultar cualquier cosa que hagamos?

Tus auténticos aliados son los ángeles de la virtud, que en los cuentos populares bajan en picado y te ayudan a curar tus heridas y levantarte con fe y confianza, regalándote la capacidad de reír. Ellos te guían a través del estímulo del amor, la compasión y la comprensión. Amigos, mentores, maestros y curanderos pueden ayudarte a invocar a los ángeles, pero también tienes la posibilidad de abrirles la puerta tú mismo. Si disfrutas la compañía de estos ángeles practicando sus virtudes, podrás aprovechar las capacidades del neocórtex que te traen la curación y la gracia.

Tan pronto como te mires a ti mismo con compasión, podrás empezar a tejer la venda para tus heridas. Los demonios se retiran cuando los ángeles entran en tromba, y la terrible tensión desaparece. Tu ego hará pucheros por perder el papel protagonista del drama, pero tu alma se deleitará con la serenidad que has creado para ella. Entonces podrás actuar sin las cadenas de esas presuntuosas fantasías en las que te ves salvando el mundo. Te das cuenta de que eres tanto una chispa inmaterial como un importante elemento del universo, y puedes llevar a cabo actos significativos sin necesidad de saber cómo y dónde se va a manifestar tu visión, o sin tratar de coaccionar al universo para que siga tu plan.



No enloquezcas de nuevo

No hay forma de domar a los siete demonios y utilizarlos en tu provecho; tan solo satisfaces durante un tiempo a un fantasma hambriento que jamás se sentirá saciado, no importa lo que consigas, conozcas o llesves a cabo. E incluso cuando hayas desactivado las redes neuronales tóxicas de tu cerebro, los circuitos permanecerán ahí. Siempre habrá alguien o algo que te haga saltar, pero cuando empieces a bailar con los ángeles, ya no necesitarás deambular por pasillos embrujados. A esto se refería Jesús cuando hablaba de poner la otra mejilla: nos estaba enseñando la forma de anular los programas virales del cerebro límbico y acceder a las cualidades del cerebro superior. Cada iniciación es una oportunidad de curar las heridas que atraen a los parásitos. Cuando el neocórtex supera las emociones del cerebro primitivo, establece la holarquía neuronal e invita al ángel apropiado, para que te cures a ti mismo desde el interior. Entonces puedes regresar al Paraíso.

A continuación, analizaremos a los siete demonios, a sus ángeles reparadores y las iniciaciones incompletas que los atraen a tu vida.

Vencer a los demonios de la juventud

He tenido la tristeza entre mis brazos. Cuando era muy joven, conocí a una mujer y nos hicimos amantes. Ella era el mismo amor; y con esto quiero decir que vivía en su corazón, y que este era una cosa con las puertas abiertas, donde cualquier invitado podía quedarse el tiempo que quisiera. Yo llené esta casa con mi presencia, aunque su diseño me desagradaba, y fingía que me sentía a gusto; al menos era un refugio.

Recuerdo que la estaba abrazando con fuerza sabiendo que todo se había acabado. Recuerdo lo que sentí al abrazar su dolor, cómo me chocaron sus sollozos y sufrimiento. Había rechazado su regalo de amor. Había tomado cuanto había podido antes de que mi conciencia me forzara a dejar de hacerlo.

La isla del Sol,

Alberto Villoldo y Eric Jendresen

El chamán protege su poder personal para que no se le agote en su forcejeo con la pegajosa red, aterrorizado por la cercanía de la amenazadora araña. Su poder personal es la resplandeciente energía que contiene el campo luminoso que rodea su cuerpo. Recurre a su energía cada vez que se le presenta un reto, pero tiene que ahorrar hasta la última gota de este combustible para los últimos días de su vida, por lo que nunca morirá de una enfermedad debilitadora. Los chamanes dicen que cuando la lucha contra tus demonios emocionales te deja agotado, tus reservas están casi vacías y la única energía que te queda se encuentra en tus pies. Aseguran que pueden verla como una luz resplandeciente alrededor de los tobillos, mientras que el resto del campo luminoso parece un frasco vacío. Esta energía luminosa es el combustible que ayuda al chamán a escapar de la vida que su familia o la sociedad ha soñado para él, y a forjar una existencia auténtica, novedosa y significativa. Utilizará los últimos litros de este combustible durante su muerte, en su iniciación final, para recorrer de forma consciente el camino

que va de esta existencia a la siguiente, algo que los chamanes llaman «salir vivo de esta vida». Para conservar este poder y su pasión por la vida, se mantiene alerta a los siete demonios y los derrota cada vez que aparecen.

Cada uno de los siete cambios de etapa que hacemos en nuestro existir, se relaciona con un par opuesto de ángeles y demonios, de pecados y virtudes, entre los que debemos escoger. Los tres primeros demonios a quienes tenemos que arrancar los colmillos son la ira, la avaricia y la lujuria. Vencer estas fuerzas nos permite iniciarnos en el nacimiento, la edad adulta y el primer amor a un nivel sagrado, pero si dejamos que sus correspondientes demonios se impongan, nos sentiremos como si «no perteneciéramos» a este lugar. No conoceremos el amor, y nos limitaremos a una búsqueda eterna e inútil de la respuesta a la pregunta: «¿Quién soy?». Y más adelante, tendremos que hacer frente a los cuatro demonios siguientes para poder mantener unas relaciones sanas con amantes, amigos, familiares y la comunidad.

El primer demonio: la ira, vencida por la paz

Cualquiera puede enfadarse; eso es fácil. Pero enfadarse con la persona correcta, con la intensidad correcta, en el momento correcto, con la intención correcta y de la forma correcta... eso no es fácil.

Aristóteles, *Ética para Nicómaco*

Conocemos a nuestro primer demonio, la ira, cuando nacemos en un mundo inseguro y poco acogedor. Los fon de Benín, al oeste de África, como muchas otras sociedades tradicionales, consideran que un niño trae consigo esperanza y futuro para el poblado. Así, incluso antes de nacer, los futuros -padres ya celebran la llegada del niño y le dan la bienvenida al seno de la familia, cantándole y hablándole cuando aún se encuentra en el vientre materno. Según las creencias de los fon, cuando una mujer está embarazada, el niño se asoma por su vientre para valorar si la familia y el poblado son un lugar seguro donde nacer. Si hubiera conflictos y problemas domésticos en el hogar, el niño escogería nacer parcialmente; una parte de él evitaría salir y podría nacer muerto o se sentiría excluido del poblado para siempre.

Esta tradición fon refleja la ira que muchos sentimos hacia nuestros padres durante la adolescencia. Nos encolerizamos porque, obviamente, la cigüeña nos dejó en la casa equivocada, y muchos continuamos enfadados gran parte de nuestras vidas. La ira puede ser muy destructiva. Cuando estamos enfadados, las hormonas del estrés inundan el cerebro, mientras el flujo sanguíneo se desvía a los brazos y las piernas, que privan de oxígeno a las neuronas. Esta agresión bioquímica dificulta que actuemos con sensatez y nos proporciona la furia necesaria para golpear a posibles adversarios. Una de estas sustancias químicas, el cortisol, nos ayuda metabolizar los azúcares necesarios para la energía, por lo que la primera respuesta a la ira es un incremento del estado de alerta. Pero el cortisol, una hormona esteroide que se produce en el córtex suprarrenal cuando estamos enfadados, resulta tóxico para el cerebro y especialmente mortífero para las neuronas de la memoria del hipocampo, cargadas con receptores de cortisol.

La ira puede ser tan intensa que nos impide ver nuestras capacidades creativas y todas las soluciones que tenemos a nuestra disposición para resolver un problema. El viejo consejo de contar hasta diez cuando nos estamos enfureciendo guía la necesidad de frenar la primitiva reacción de la ira. Respirar más profundamente baja el ritmo cardíaco y permite al neocórtex utilizar sus funciones ejecutivas, anular la impulsividad y acceder a



la razón, la compasión y la creatividad. Podemos emplear las palabras y no los puños.

La ira nos agota física, emocional y espiritualmente. Los circuitos neuronales del cerebro primitivo pueden volvernos «adictos a la ira», al no dejar de alimentar a la horrible bestia con nuestros coléricos pensamientos y sentimientos, ni siquiera cuando abre sus mandíbulas para devorarnos. Nos consume nuestra propia furia, y se lleva cada gramo de energía para mantener la diatriba mental sobre lo mucho que nos hemos equivocado. El cóctel químico que genera, y que daña al cerebro, baja nuestra respuesta inmunitaria, lo que hace más lenta la recuperación de la enfermedad. Nuestra cólera se alimenta de sí misma, al contar una y otra vez esa historia en la que somos víctimas y que adornamos con nuevos detalles sobre lo espantoso que es nuestro agresor y cuánto daño nos ha hecho o hasta qué punto nos ha traicionado.

Un indio hopi cree que todo niño tiene dos grupos de padres: una madre y un padre biológicos, y un par de padres divinos. Antigamente, cuando nacía un niño hopi, se colocaba una mazorca de maíz en su cuna que simbolizaba a la Madre Maíz, o Madre Tierra. La mazorca también les recordaba a los padres que ellos eran un simple vehículo para que el niño viniera al mundo. Durante los primeros veinte días, se dejaba al bebé a oscuras porque aún estaba haciendo la transición del mundo invisible (donde permanecía al cuidado de sus padres divinos) al de los seres humanos. Y con polenta se pintaban dibujos sagrados en las paredes y el techo de la casa, con los que se quería mostrar que se había preparado un hogar, tanto físico como espiritual, para el nuevo ser.

La Madre Divina aparece en casi todas las grandes religiones: las Vírgenes del cristianismo, deidades como Tara en el budismo, las muchas formas de Kali en el hinduismo y la Shekhinah o presencia femenina de Dios en el judaísmo. Muchas personas se sienten atraídas toda su vida por la Madre Divina, y la comodidad y seguridad que transmite. Cuando un niño nace sin su protección, el demonio de la ira se cuela en su cuna. Si tus padres no te acogieron al llegar al mundo, si no te transmitieron su atención y alegría en ese momento, no te han dado el valor que mereces y te volverás una persona desconfiada ante los giros inesperados de la vida. Cuando eres adulto y ya no puedes acudir a una madre que alivie tu dolor con sus besos, te sientes como un huérfano a quien le han robado sus derechos de nacimiento. Crees que vives en un lugar frío y hostil, y sientes un profundo resentimiento por quienes te trajeron a este extraño mundo. Estás furioso con tus padres, a

quienes sigues culpando de tus desgracias. Este demonio no aguarda solamente junto a nuestra cuna, sino que nos tienta cada vez que nacemos de forma simbólica. Cuando conseguimos nuestro primer trabajo después de la universidad o nos mudamos a otra ciudad, podemos ver machacados nuestros sueños y entusiasmo por culpa de un jefe tiránico o de un cuidador arrogante en la nueva guardería de nuestro hijo.

A menudo intentamos hacemos amigos del demonio de la ira porque creemos, erróneamente, que la cólera nos dará poder. Y aunque es cierto que se trata de una fuerza poderosa (la notamos en el cuerpo, y la subida de adrenalina que genera nos hace sentir como si pudiéramos vencer a cualquiera que se nos pusiera por delante) y que una persona enfadada puede intimidar mucho, cuando nos dejamos llevar por ella seguimos fomentando las situaciones que alimentan esa cólera. Descubrimos que siempre nos rodea gente antipática, desde la recepcionista que hace comentarios cortantes hasta el administrativo que nos hace saber, de un modo sutil, que no merecemos toda su atención. Atrapados por la primitiva reacción de la ira, invitamos a otros de forma inconsciente a que alimenten nuestra irritación y resentimiento.

El auténtico poder reside en la capacidad de actuar de forma pacífica con alguien que está furioso. Las artes marciales enseñan a los estudiantes que deben tranquilizarse para derrotar al contrincante y a utilizar en su contra la fuerza de su furia: das un paso atrás y dejas que tu oponente se caiga con su propia espada. Por tanto, cuando tu ex quiera volver a discutir por lo mismo de siempre, retrocede; no empiezas una guerra que dé pie a escenas tormentosas y agotadoras. Los antiguos sumarais no se enfrentaban a sus enemigos cuando estaban enfadados, porque sabían lo débiles que les dejaría esa fuerza. Existe la historia de un samurai a quien su señor envía a asesinar a otro líder militar. Cuando el samurai llega, el hombre le escupe en la cara y maldice a sus antepasados. En ese momento, el samurai envaina su espada y se marcha. Cuando su señor le pregunta por qué no le ha asesinado, él replica: «Porque yo estaba demasiado enfadado».

El ángel de la paz te otorga la fuerza necesaria para que renuncies a tu mojigata historia. Ahora eres capaz de retroceder y admitir que el comportamiento de la otra persona está enraizado en su propio dolor, y escoger que no aceptas la invitación a una pelea furibunda. Recuerda que no es la otra persona quien está buscando pelea, sino el demonio, tu parte herida, que quiere ponerse en marcha.

La única forma de que no te saquen de tus casillas es hacer las paces

con el demonio con el que te estás peleando. En nuestra cultura, consideramos la paz un comienzo, un estado inofensivo que parece agradable y acogedor, pero que no puede solucionar los auténticos problemas del mundo.

El cerebro prehistórico está programado para reaccionar con una ira y una violencia instantáneas; recuerda lo rápido que empiezan a temblarte las manos cuando lees un correo electrónico desagradable. Pero la fuerza de la paz también tiene un poderoso efecto: cuanto más pacífico te vuelves, más fácil te resulta ver la energía que malgastan otras personas en pelearse con todos los que les molestan.

El precio de la paz parece, a veces, demasiado elevado. Nadie quiere ceder terreno en una negociación, y nunca deberías comprometer tu integridad, pero tampoco aferrarte a todo el poder en una determinada situación. La paz tiene un coste, pero es el precio de la guerra el que provoca la bancarrota del alma.

Para que puedas vivir en paz, has de dejar a un lado necesidad de tener siempre la razón. Es natural que quieras la paz y la victoria a la vez, poder decirte a ti mismo: «Si ella admitiera que está equivocada, *entonces* yo mostraría clemencia». Pero cuanto más te mantienes en tu terreno, más te atrincheras en tu posición, y en ese caso simplemente peleas por lo horrible que es la otra persona, sin recordar siquiera por qué empezaste a hacerlo.

Cuando has probado el poder le la paz, dejas de tener tanta prisa por proclamar que la razón es tuya. Un amigo me dijo una vez, en una mala época de mi vida: «¿Quieres tener la razón o estar en paz?».

Si crees que no vas a poder lograr la paz hasta que te hayas ocupado de tu cólera, estás equivocado. La única forma de superar la ira es invitando al ángel de la luz. Las técnicas psicológicas o terapéuticas son una distracción que alimentan al monstruo en lugar de vencerlo. Haz de la paz una elección consciente. Respira profundamente, sonríe y, a medida vayas sintiendo ecuanimidad, tranquilidad y aceptación, te llenarás de vitalidad y poder. Dejas atrás tu adicción a las relaciones tormentosas e invitas a otras personas a forjar contigo una nueva relación. Si lo rechazan, simplemente sigues caminando, reservando tu energía para tu propia creatividad.

«Pero ¿cómo sobreviviré en un mundo donde la gente es tan violenta?», podrías preguntarte. Cuando el capitán John Smith (relacionado con *Pocahontas*) llegó a la costa de Maine, ordenó a uno de sus tenientes, Thomas Hunt, que cargara uno de los barcos con pescado seco para llevarlo a Europa. Pero lo que hizo Hunt fue invitar a un grupo de indios pawtuxet amigos a visitar el barco y, rápidamente, se fugó con veinte de ellos, que

vendió como esclavos en cuanto llegó a España. «¿Cómo nos protegemos de un destino semejante?», podríamos preguntarnos. El chamán respondería que, si practicas la paz, siempre te encuentras con ella y evitas unas circunstancias tan terribles. Al menos, eso es lo que me ha ocurrido a mí.

El segundo demonio: la avaricia, vencida por la generosidad

El demonio de la avaricia nos mortifica cuando no conseguimos iniciarnos en la masculinidad o la feminidad. Con la llegada de la pubertad, dejamos simplemente de recibir de los demás y empezamos a dar. Ya somos lo bastante mayores como para trabajar, y lo bastante listos como para cuidar de los bienes familiares. En las sociedades tribales, el rito de la masculinidad o feminidad señalaba el momento en que joven empezaba a cazar o a cultivar y recolectar la tierra, y por tanto a contribuir al sustento de la familia. Aunque esta iniciación se relaciona con una determinada edad, en realidad la afrontamos cada vez que dudamos de nuestra capacidad para prestar apoyo emocional o económico a nuestros seres queridos o a nosotros mismos.

En su sermón de la montaña, Jesús aseguró a sus seguidores que no debían preocuparse por el alimento o la vestimenta, porque su prioridad era comportarse con rectitud. Cuando dudas de que el universo vaya a proveerte de lo necesario, a diferencia de los pájaros del cielo y los lirios del campo, empiezas a creer que en el mundo hay escasez; y es natural que reacciones tratando de tomar lo que necesitas antes de que lo haga otro y acumulando lo que ya tienes. Dudar de la generosidad del universo es la esencia de la avaricia.

En lugar de confiar en que el mañana te proporcionará todo lo que necesites, empiezas a acaparar con frenesí para llenar tus despensas de dinero, posesiones, información o cualquier otra cosa que te haga sentir poderoso.

A una amiga que trabajaba como asistente de un ejecutivo, la insultó en una ocasión un cliente que estaba enfadado. Para su sorpresa, el cliente no solo se disculpó, sino que le envió un ramo de flores, algo que ella creía que era innecesario.

—Tienes suerte —le dijo su jefe cuando le contó la historia—. Metió la pata hasta el fondo y lo sabe. Está bien que te deba un favor, porque tiene mucho poder. Algún día querrás que te lo devuelva.

En un mundo de depredadores, las deudas y los castigos se pesan con cuidado y el resultado se anota mentalmente para más adelante.

El instinto de acumular poder podría ser bueno, pero los recursos que realmente precisas para afrontar los retos de la vida no los obtienes congraciándote con los poderosos o atesorando bienes materiales. Lo que necesitas es el poder espiritual que se adquiere con la práctica de la generosidad. De hecho, cuanto más bondadoso y generoso eres, más cantidad



de «buen karma» obtienes. Los chamanes de los Andes tienen un nombre muy significativo para la generosidad: *ayni*, que significa «reciprocidad» en lengua quechua. Ellos entienden que cuanto más das a los demás, más recibes. *Ayni* implica un proceso activo de dar y recibir. Tú haces *ayni* a los antepasados, y ellos te regalan sabiduría; haces *ayni* a la Madre Tierra, y ella te devuelve cosechas abundantes; haces *ayni* a tus vecinos, y ellos te ayudan a reconstruir tu casa cuando se derrumba. Los chamanes hacen *ayni* honrando a todos y todo lo que tienen a su alrededor; por tanto, viven en un mundo de abundancia, a pesar de sus escasas posesiones. *Ayni*, o reciprocidad, es la forma en que trabaja el universo, pero debes practicarla por sí misma, no para obtener algo a cambio; de otro modo, puede convertirse en una transacción comercial que gire en torno a la avaricia. Por otro lado, tememos estar viviendo en un mundo de escasez, pese a acumular muchas posesiones materiales.

Sin la perspectiva más evolucionada que proporciona el nuevo cerebro, competimos y conspiramos, y estamos de acuerdo con ello, como se afirmaba en la película de los años ochenta *Wall Street*: «La avaricia es buena. La avaricia funciona». Según Adam Smith, padre de la economía moderna, el «egoísmo» (otro nombre para la avaricia) es necesario como fuerza motriz del capitalismo. Nos convencemos de que tiene sentido ser avariciosos porque no hay suficiente para todos, pero ¿es eso cierto? Cuanto más creemos que el universo es improductivo y estéril, más escaso se vuelve nuestro mundo físico. Según un estudio llevado a cabo en el 2006 por el Instituto Mundial de Investigaciones de Economía del Desarrollo, de la Universidad de Naciones Unidas, el dos por ciento de las personas más ricas del mundo posee más de la mitad del total de la riqueza mundial, y la mitad de la población adulta mundial representa cerca del uno por ciento de la riqueza total. La población de los países ricos sigue considerando que tiene derecho a utilizar una cantidad desproporcionada de recursos en comparación con los habitantes de los países pobres, y se esfuerzan por aumentar su consumo para asegurarse su porción de pastel.

Desde el estado mental de la avaricia, somos capaces de reconocer que enseñar, curar y ayudar a los demás son acciones nobles, pero no buscaremos el tiempo para ellas, a me que obtengamos una gran recompensa o se reconozca lo buenos que somos. Seguimos aplazando nuestras buenas obras para ir en busca de lo que queremos, en este preciso instante, quitándoselo a alguien a la fuerza si es necesario, como un comprador desesperado por conseguir en rebajas el último juguete electrónico a precio de ganga. Como



enloquecidas ardillas, correteamos para reunir todas las nueces posibles.

La avaricia solo se puede remediar con su opuesto: la generosidad. Encontramos la valentía para ser generosos cuando admitimos que tenemos un problema de percepción si creemos que algo escasea en nuestras vidas (ya sea dinero, amor o tiempo). Siempre podemos cultivar más maíz, ser más cariñosos y buscar tiempo para nosotros mismos y para los demás. Dar con generosidad es fácil si sabemos que no puede agotarnos. De hecho, dar a los demás puede hacernos sentir ricos, porque cuanto más damos de nosotros mismos, especial de lo que consideramos valioso, más nos devuelve el universo.

El demonio de la avaricia puede ser muy astuto. Te atraparé de nuevo si utilizas esa generosidad para alimentar tu ego, con pensamientos como: «¿Acaso no soy una persona fantástica por sacrificarme de esta manera?». Da a los demás de forma anónima, sin esperar las gracias, y no alimentarás a este demonio. Da de ti mismo, de tu tiempo y de tu bondad sin ningún interés oculto. La auténtica generosidad significa llamar a un viejo amigo para saber cómo le va la vida, en lugar de buscar información en su cerebro de la que te puedas aprovechar.

No tenemos por qué vivir en el reino de la competitividad, el acaparamiento y los resultados. Durante la adolescencia, yo formaba parte de un equipo de natación y odiaba la presión de tener que ganar a mis adversarios. Si ganaba, la alegría de la victoria no duraba demasiado, pero si perdía, me sentía deprimido durante todo el día. No fue hasta que empecé a competir conmigo mismo, tratando de mejorar mis tiempos y dejando de preocuparme por cómo nadaran los demás, cuando disfruté realmente el deporte y fui mejor de lo que había sido hasta entonces.

Como el cazador que sabe que todos formamos parte de la red de la vida, el chamán encuentra el equilibrio entre dar y recibir. No se agota tratando de satisfacer siempre a los demás para obtener su amor y aprobación. Tampoco arrasa con todo intimidando, halagando o utilizando a la gente para adelante en un mundo competitivo. Un creador no necesita machacar a sus oponentes, porque sabe que ese tipo de actos le mantendrían fuera del fértil mundo de la prosperidad.

Cuando nos volvemos generosos, podemos cuidar de nosotros mismos y, al mismo tiempo, de los demás. Ya no le pedimos con narcisismo al mundo que cumpla todas nuestras exigencias. Dejamos de esperar que nuestro jefe sea el padre cariñoso que nunca tuvimos o de insistir en que nuestra pareja nos haga sentir felices y seguros. A lo largo de nuestras vidas, pasamos



muchas veces por esta iniciación y nos convertimos en hombres o mujeres completos.

Al vencer al demonio de la avaricia, encontramos el equilibrio entre dar y recibir. Damos lo que podemos y tomamos solo lo que necesitamos de nuestros seres queridos y nuestra comunidad, así como del planeta.

El tercer demonio: la lujuria, vencida por la pureza.

El demonio de la lujuria aparece cuando no logramos iniciarnos en el primer amor. En los tiempos de la libertad sexual, percibir la lujuria como un «pecado» podría considerarse una idea ridícula, pero la experiencia demuestra que mirar a los demás como objetos sexuales, con lujuria en el corazón, puede llegar a consumirte.

Hablamos del valor que tiene el hecho de sentir «lujuria por la vida», vivir con plenitud y sensualidad, pero eso no es lujuria, sino pasión —una fuerza energizante—. La lujuria es un deseo desesperado por alguien (o algo) que crees que no puedes tener o merecer, lo cual te hace sentir necesitado, porque nunca conocerás a la persona que esté a la altura de tus fantasías o te podrás permitir la casa que cumpla tus expectativas. Bajo la lujuria, lo que más desea una persona no es una unión entre iguales, sino el poder en la relación. Rendirse al amor resulta terrorífico para quienes ansían tener el control. Los hombres que son generosos, pero incapaces de entregarse al amor, se centrarán en dar placer a su amante, hasta el punto de ser incapaces de recibir, lo que se convierte en una forma de castigo autoimpuesta.

La lujuria no se limita al deseo sexual. También podemos sentir lujuria por el poder y actuar como el macho alfa o la abeja reina, seduciendo y manipulando a los demás para que nos den lo que queremos. Los atraemos como arañas para que se acerquen a nosotros, con la esperanza de atraparlos en nuestra red. La lujuria hace que canjeemos sexo (u otra cosa de valor) por aprobación, admiración o seguridad, e inevitablemente, lo que atraemos son otros depredadores, que asegurarán que se sienten deslumbrados, pero que en realidad estarán tan necesitados y serán tan astutos como nosotros. Tengo un conocido que creció en una familia muy pobre. Aunque es un hombre de éxito, cada vez que conoce a alguien que cree que es rico o poderoso, se vuelve una persona servil. Toda su conducta cambia, y pierde la confianza en sus propios méritos y logros. Se siente tan turbado ante las personas adineradas que trata de impresionar que ya no sé quién él en estas situaciones. Pero la parte más alucinante es que él mismo desconoce totalmente cómo cambia su comportamiento. Por supuesto, estas personas lo encuentran aburrido y poco interesante, porque siempre están rodeados

de gente complaciente y, a sus ojos, él no es más que otro admirador.

Los amantes no iniciados solo pueden vivir el amor una forma carnal, y sus mentes elaboran unas creencias falsas sobre la auténtica intimidad. Inundados por un mar de emociones, se convencen de que el rollo de una noche es el comienzo de una relación profunda con su alma gemela. Insisten en que son víctimas de las flechas de Cupido, o niegan que su comportamiento sexual y emocional sea el de un depredador. Nunca experimentan una conexión profunda, ni son capaces de retroceder y liberarse del objeto de su deseo. Cuando alguien se resiste a la llamada del amor y a entregarse a una unión auténtica, sus relaciones (ya sea con amigos, familiares o colegas de trabajo) giran en torno a: «¿Qué puedo sacar de ahí?», Cuando te has iniciado en el amor, tus relaciones se centran en descubrir al otro con una mente abierta, no en aprovecharte de él. Tengo un amigo que pierde todo el interés en una pareja en cuanto ha dormido con ella. Una vez explicó que, tras la conquista, la mujer deja de ser un misterio para él y la abandona. Cuando, finalmente, encontró a una mujer que le gustaba de verdad, temía la intimidad con ella porque no quería repetir el patrón y acabar perdiéndola. Mientras tanto, su compañera estaba desconcertada y empezó a sospechar que pasaba algo. Por supuesto, mi amigo le hizo creer que era casto y puro, porque no sabía cómo aproximarse a ella, como si fuera su primera vez.

La sociedad occidental nos enseña a vendernos como productos para atraer al compañero que deseamos. Todo, desde los títulos de los libros hasta las tendencias del *packaging*, debe ser «sexy» de acuerdo con esta mentalidad. En espera de «cazar» a una pareja y «ganarles» a los demás, presumiremos, nos acicalaremos, sacudiremos las plumas de la cola o exhibiremos nuestros cuerpos con aire despreocupado. Pero es la pureza de nuestras intenciones lo que atrae emocionalmente a parejas sanas.

Practicar la pureza de intenciones significa estar dispuesto a confiar, y entablar una relación con honestidad y curiosidad. El poder creativo vibra en nuestro interior cuando nos involucramos de verdad en nuestras relaciones, no cuando tratamos de seducirlas o manipularlas. Si somos puros, nos dejará de preocupar nuestro aspecto y cómo actuamos, o si otros no piensan que somos adorables, deseables o poderosos. Podremos descubrir el desconocido potencial que encierra una relación, ya sea sexual, romántica, social o de negocios. Dejaremos de ser un tigre al acecho, en busca de pareja para esparcir su semilla y asegurar la supervivencia de sus genes, y nos convertiremos en seres «virginales», mirando a través de los ojos del alma y



no con los ojos del cazador, lo cual limpia nuestras relaciones de la mácula de la lujuria.

Si no superamos la iniciación que, una y otra vez, nos ofrece el amor a lo largo de nuestra vida, nos resistiremos a afrontar riesgos, aferrándonos a nuestra necesidad de controlar y de tener poder sobre los demás. Entonces nos agotamos tratando de seducir a todo el mundo, con la vana esperanza de que eso llenará el vacío de nuestra falta de autoestima.

Si nos hemos entregado a los misterios del amor, estamos listos para entablar relaciones adultas sanas. Dejaremos de forcejear con nuestra autoestima y podremos entablar relaciones de pareja, traer hijos al mundo o realizar proyectos creativos y contribuir a la comunidad. Y al haber dejado de culpar a nuestros padres o de esperar que otros cuiden de nosotros o que el mundo se adapte a nuestra limitada visión, estaremos preparados para vencer a los siguientes cuatro demonios.

Vencer a los demonios de la madurez

En todos los países situados al norte del ecuador (y recuerda que las grandes culturas de la historia se desarrollaron en esa zona), Dios es un dios que desciende. Piensa en griegos, romanos, cristianos y musulmanes. La divinidad viene de los cielos y desciende a la Tierra... Pero para los incas, la única gran cultura que se desarrolló al sur del ecuador, la fuerza divina es ascendente. Emerge de la Madre Tierra... Se alza de la Tierra a los cielos como el dorado maíz. Y aquellos que son enterrados aquí en Sillustani (en el lago Titicaca, el mar de la cima de la Tierra) son los hombres y mujeres que pasan sus vidas adquiriendo conocimiento, germinando su sabiduría y maíz, descubriendo y comprendiendo las fuerzas de la naturaleza y la relación entre el Sol y la Tierra, y entre la Luna y las estrellas. Ellos practicaron una forma de conocimiento que es... una alquimia de vida. La alquimia de tus antepasados europeos consistía en tomar materia Muerta (elementos como el sulfuro y el plomo) y colocarla en un crisol para luego aplicarle fuego en un vano esfuerzo por hacer oro. Pero mi gente utilizaba materia viva, la colocaba en el crisol de la Tierra, bajo el fuego del sol, y producía maíz, un oro viviente.

La isla del Sol,
Alberto Villoldo y Eric Jendresen

Cuando has superado las primeras iniciaciones, estás preparado para enfrentarte a los demonios que te detendrían en el umbral del matrimonio, la paternidad o maternidad, la sabiduría y la muerte. Estas cuatro iniciaciones forman parte de la madurez y dejan que te conviertas en miembro de la comunidad. Vencer a estos demonios y casarse no significa perder la libertad; ni tener un hijo, perder la juventud. Ya no tratarás de que el mundo se adapte a tus caprichos y deseos, y darás un gran paso hacia el reino que está más allá de la muerte con gracia y sin miedo.

A lo largo de nuestras vidas pasamos muchas veces por estas



iniciaciones, y no solo cuando lo señala la biología. Cada vez que tenemos que emprender un camino o proyecto que requiere una dedicación férrea, estamos ante la iniciación del matrimonio. Si nos divorciamos, cambiamos de profesión o perdemos a un ser amado, debemos pasar por los ritos de la muerte.

La persona que derrota a los demonios de la pereza, la envidia, la gula y la soberbia es lo bastante sabia como para detectar cuándo debe actuar y cuándo aceptar una situación tal como es. Su príncipe no se convierte en rana en lo referente a la intimidad con el tercer beso, y ella no lo percibe como «el problema», sino que ve los conflictos como una oportunidad para construir una relación sana. Ella deja de asignarse el papel de víctima en un drama titulado «¿Te puedes creer que una chica tan encantadora como yo le esté aguantando?».

En estas últimas cuatro iniciaciones empezamos a despertar a nuestra mortalidad y al hecho de que no estaremos aquí para siempre. Pero en cada iniciación también se nos pasa por la cabeza que tenemos una naturaleza eterna, y gracias a ello envejecemos con gracia; de otro modo, con el transcurso de los años nos amargamos y aburrirnos cada vez más.

Necesitaremos ser conscientes de nuestra inmortalidad para superar con éxito la iniciación final, la gran travesía.

Cuando tu yo inmortal empieza a despertarse de su profundo sueño, te vas recuperando espiritualmente. Cada vez que te enfrentes a una dificultad, recordarás que se trata de una simple obra de teatro, y podrás estar de acuerdo con ella o volver a escribir el guion. Cuando te has enfrentado tantas veces a la muerte de lo que te importaba, y has descubierto que lo que perdura es el auténtico oro que ha estado buscando el alquimista, ya no temes entrar en el reino de lo desconocido, en ningún aspecto de tu vida. Al vivir sin miedo, pronto te vez avanzando en tu relación con tu ser amado, entablando otro tipo de diálogo con tus hijos, y coinvirtiéndote en un sabio y no en un «vejstorio». Sabes que no puedes evitar que te aparezcan patas de gallo alrededor de los ojos, o que tengas cada vez menos fuerza física, pero tampoco dejas que estos cambios definan la persona que eres. Aceptas, te desvinculas, perdonas, sientes compasión por ti mismo y por los demás, y estás de acuerdo o en desacuerdo, hasta que finalmente eres capaz de enfrentarte al Ángel de la Muerte y anunciarle que tú perteneces a la vida y nunca podrá reclamarte.

Esta segunda mitad del camino empieza cuando te peleas con el cuarto demonio, la pereza, que te había impedido crear relaciones sanas.

El cuarto demonio: la pereza, vencida por la valentía

La pereza levanta su fea cabeza cuando dejamos de crecer y aprender, y la vida se lleva entonces todo lo que dábamos por sentado. El mito griego de Elena de Troya, que Homero y Eurípides fueron los primeros en narrar, es una de las más dolorosas historias sobre lo que sucede cuando te duermes en los laureles. (Esta expresión proviene de la costumbre griega de colocar a los héroes una corona de laurel, por lo que dormirse en los laureles significa confiar en tus pasadas victorias y no hacer nuevos esfuerzos, cayendo en la pereza.) Elena es hija del dios Zeus y de una humana de extraordinaria belleza. Cuando alcanza la mayoría de edad, empiezan a cortejarla príncipes y reyes, que le traen regalos de gran valor en un esfuerzo por conseguir su mano. Finalmente se casa con Menelao, rey de Esparta, quien cree que lo complicado ha sido convertir a Elena en su mujer, y vuelve a sus obligaciones reales tras los esponsales. Poco después de casarse, Menelao descubre que el auténtico desafío en cualquier relación empieza, justamente, *después* de la luna de miel. El príncipe troyano Paris seduce a Elena y se la lleva a su tierra, Troya. Ella, obviamente, no había asumido el papel de esposa-trofeo del rey, y se lanza a una apasionada aventura amorosa con Paris. Si nos volvemos perezosos, pronto peros todo lo que nos importa, como Menelao, quien tuvo que enviar un ejército a Troya y arrasarla en un infructuoso intento de recuperar a Elena. En esta historia, Troya representa todo aquello que es bello y refinado en nuestras vidas, y que destruimos si caemos en la pereza, en cualquiera de sus formas, como por ejemplo desaprovechar las aptitudes, rechazar el trabajo duro, ignorar o negar las obligaciones o ser un vago emocionalmente.

Toda relación, del tipo que sea, implica dar y recibir, entregarse y negociar, pero a veces vemos difícil hacer el trabajo duro y sacrificarnos por el bien de las personas implicadas. Pensamos: «Si pudiera explicarlo de otro modo, puede que me entendieran y vieran que tengo razón». Un amigo mío viajó por negocios durante los primeros años de vida de sus hijos, se mantenía firme en la idea de que algún día, cuando tuviera la oportunidad de explicar lo mucho que se sacrificó por la familia, entenderían que al fin y al cabo había sido un buen padre. En su caso, aunque trabajó duro para ganarse la vida, fue un perezoso porque descuidó a su familia y esperó con nostalgia el perdón de sus hijos, sin hacer ningún esfuerzo por ganárselo. Podemos malgastar una gran cantidad de energía tratando de que los demás acepten nuestros planes, cuando en realidad somos unos perezosos emocionales.



La cuarta iniciación es el rito del matrimonio, y es la que afrontamos cuando se nos invita a comprometernos de verdad con otra persona, o con una relación o proyecto. Cuando no la superamos, esperamos que nuestra pareja conozca todas nuestras necesidades y sea la primera en decir «lo siento»; pero también esperamos que el resto de las personas con las que nos relacionamos nos conozcan a fondo. Montamos una empresa con un amigo para desarrollar nuestras ideas en un negocio viable, y fracasamos cuando «descubrimos» que las circunstancias no son propicias. Sucumbimos a nuestro egoísmo, anotando quién se entregó o sufrió más, e ideando estrategias para ganar cualquier disputa, en lugar de forjar relaciones que vayan más allá de los intereses personales.

Como resultado nos volvemos personas ambiguas; nos preguntamos si la relación con nuestra pareja merece realmente la pena, y empezamos a fantasear con la pareja perfecta con la que deberíamos habernos casado y que podría estar a la vuelta de la esquina —una mujer o un hombre ideal que aceptaría todos nuestros fallos y que nunca se quejaría—. O bien pensamos que el contrato en el que estamos trabajando no es el mejor al fin y al cabo, y que el siguiente es el que nos hará triunfar. Fantasear es más fácil que trabajar por la relación que tenemos.

La pereza consiste en esperar que aquello por lo que hemos luchado nos dure para siempre porque nos lo merecemos. Creemos tener derecho a echarnos a la bartola y disfrutar de los frutos de nuestro trabajo. Después de todo, cuando cortejábamos a nuestra pareja ya la escuchábamos con atención, hacíamos el esfuerzo de tratarla con amabilidad y tensábamos los músculos del estómago. Ahora que la luna de miel se ha acabado, todo eso exige demasiada energía. Los detalles y los buenos modales, la amabilidad y la aceptación han sido sustituidos por exigencias. Nuestra actitud es de «mi día ha sido mucho más duro que el tuyo, así que hazme la comida», o «los dos estamos agotados, pero espero que seas tú quien reavive la llama de la relación».

Cuando nos invade la pereza, deseamos poder volver atrás, a los días de las citas románticas, los brindis con champán y la turbación de la novedad y la pasión, pero sabemos no es posible recuperar lo que hemos perdido. Los recuerdos nos mantienen paralizados. Nos preguntamos qué ha sucedido con la persona con quien nos casamos y deseamos que todo vuelva a ser como antes. Y cuando no es así lo damos por perdido, como me dijo una conocida hace poco:

—Echo de menos al hombre con quien me casé, no aquel del que me

estoy divorciando.

Cuando el demonio de la pereza nos tiene hechizados, no queremos nada nuevo, ni siquiera si promete cosas maravillosas. Esta misma mujer que se estaba divorciando, aseguraba:

—¡No puedo soportar la idea de estar soltera y tener citas a los cuarenta años!

La pereza da lugar a una actitud pesimista y a la creencia de que cualquier cosa que hagas va a ser inútil. Esta actitud te absorberá la energía y condenará a tu pareja y a todos los demás, pero también destruirá tu ilusión por servir a una causa, sin importar cuánto creas en ella o lo fuerte que la propugnes. Cuanto más enseñes tus trofeos del instituto, o te lamente por tu fracaso matrimonial o la pérdida del trabajo «de tus sueños», más ciego estarás a la posibilidad de crear algo mejor. La nostalgia te distrae. Evades la responsabilidad de trabajar por la relación por miedo a que ya no pueda arreglarse, y evitas comprometerte con una causa por si está condenada al fracaso.

La pereza te mantiene en piloto automático, e incluso estando muy ocupado obtienes muy poco. Las interminables discusiones con tu pareja nunca parecen solucionar los problemas, y los planes que haces con tu mejor amigo no te llevan a la aventura de tus sueños. Asistes a media docena de talleres de fin de semana y organizas encuentros con mediadores para que tu compañía se reconduzca; en ellos admites tus fallos, pero no tienes el ímpetu necesario para cambiar. Desearías que alguien tuviera la varita mágica que te lo solucionara todo.

La pereza no solo aparece a nivel físico, cuando rechazamos actuar, sino también a nivel emocional y mental. Nos quedamos agotados por los disgustos y las decepciones, y nos volvemos demasiado indolentes y seguidores de nuestras propias ideas como para explorar cosas nuevas. Ya no sentimos curiosidad y dejamos que la vida simplemente nos suceda. Los días se convierten en semanas, meses y años a medida que nuestras relaciones se estancan. Cuando somos perezosos, asumimos que no hay nada más que descubrir. No queremos hacernos preguntas, pensar demasiado o sentir ambigüedad o incerteza. A pesar de que insistimos en avanzar, nos quedamos estancados porque hemos dejado que la creatividad y la pasión se alejaren de nosotros.

Hacer promesas vacías y evadirte con actividades que te distraen de lo que realmente deberías hacer son actos perezosos, incluso cuando te mantienen muy ocupado. Pero no tiene por qué ser así. Todos tus esfuerzos

pueden generar un proceso creativo que te involucre en el mundo con una actitud juguetona, y con el que hagas cosquillas en la barriga del universo hasta hacerle reír. La valentía, el remedio contra la pereza, implica que vayas en pos de tus mejores ideas y tengas el coraje de atender a la llamada de tu alma. Significa rechazar la egoísta necesidad de conseguir a alguien para entablar una relación de pareja, un proyecto o cualquier otra cosa que te sentir completo y lleno de energía, e invertir el entusiasmo y la creatividad en ti mismo. La valentía implica que te metas de buen grado en negociaciones y conversaciones que potencien la intimidad. Seguirás al lado de tu pareja en lugar de abandonarla en cuanto la pasión haya desaparecido, porque sabes que puedes devolverle la chispa. Hacer lo que debes sin un mohín, o sin inventar una historia sobre lo mucho que te mereces una vida o una pareja mejor, evita que la pereza te deje seco.

La valentía está relacionada con el matrimonio porque una pareja sólida requiere perseverancia y dedicación, incluso en los momentos más difíciles. La palabra «coraje» proviene de la raíz latina *cor* que significa «acción desde el corazón». Muchas tradiciones relacionan el fenómeno místico del matrimonio con la divinidad, una relación interior que requiere un gran coraje, dado que estás llamado a abandonar todo lo terrenal. Las monjas católicas llevan un anillo que representa su unión mística con Jesucristo. En muchas ocasiones la novicia cae en una oscura noche del alma durante la cual se cuestiona su fe y su llamada, pero hasta los fieles experimentados, que han seguido su camino durante muchos años, tienen estos momentos de duda y reflexión. Ante tal desconcierto, la valentía es más necesaria que nunca para que sigamos nuestro camino por el bosque y lleguemos al claro, y para que renovemos la fe y la dedicación a dicho camino.

Si no formas parte de una orden religiosa, puedes forjar un matrimonio místico en un sentido alquímico. En la alquimia, el matrimonio sagrado simboliza la reconciliación de opuestos de la personalidad, sacando a la conciencia los conflictos internos e integrándolos en un sentido de la identidad unificado. Estos opuestos suelen describirse masculino y el femenino interiores, que Carl Jung llamaría más tarde *anima* y *animus*. Cuando estos aparentes opuestos se fusionan, el falso ego cae y la persona se une a la divinidad, lo que exige una gran valentía. Tal como describió el poeta sufí Rumi en el poema titulado «Haciendo pan»:

Había una vez un banquete.
El rey bebía con ganas de su copa.
Vio a un erudito pasar por allí:

«Traedlo y dadle un
poco de este excelente
vino».

Los sirvientes salieron y llevaron al
hombre a la mesa del rey, pero aquel no
estaba receptivo: «¡Antes bebería
veneno!
¡Nunca he probado el vino y jamás lo haré!
¡Lleváoslo de aquí!».

Continuó haciendo estos sonoros
rechazos, perturbando la atmósfera del
banquete.

Así es como sucede a
veces en la mesa de Dios.

Alguien que ha *escuchado* algo sobre el amor
extático, pero jamás lo ha probado, perturba el
banquete

Cuando eres valiente, no tienes una simple «biblioteca espiritual», sino que pones en práctica la espiritualidad. Entiendes que toda la información del mundo no te sirve si no conviertes la teoría en acción. Decir: «Ya me conoces, soy malo expresando las emociones» no sirve de nada cuando tus hijos y tu pareja desean que les digas: «Os quiero». Cuando vences al demonio de la pereza, dejas de inventarte excusas y de averiguar por qué te sientes tan incómodo con la intimidad, y te lanzas a decir lo que de corazón sabes que debes decir.

El coraje da como resultado una tranquilidad libre de apatía y una acción que siempre resulta provechosa. Si has superado la iniciación del matrimonio y de la paternidad o maternidad, tendrás muchas ganas de trabajar junto con otras personas y con el universo. En lugar de caminar a rastras por la vida, podrás atender tu llamada, estar dispuesto a romper el molde de la cobardía emocional e intentar algo realmente nuevo. No tienes por qué hacer un crucero para revitalizar tu relación; puedes volver a descubrir a tu pareja cada tarde.

Para promover la curación, vigorizando la fuerza de la valentía, tienes que participar con atención plena en los sucesos diarios, centrándote en lo que puedes hacer en ese instante y no cruzándote de brazos y escribiendo

otra historia que empiece con un «ojalá... », Es entonces cuando podrás aceptar la invitación al banquete del que habla Rumi. Si estás casado, podrás hacer cambios en vez de permanecer en statu quo mientras se agota tu energía. Podrás descubrir quién eres en realidad, así como tu relación con los demás y con la vida misma.

Si no cruzamos este umbral de la relación, nos veremos sumidos en la soledad, la depresión y la posesividad, pero pasamos por el rito, seremos capaces de amar de verdad y de sentirnos tranquilos y apasionados a la vez.

El chamán sabe que está en este mundo para vivir el amor y que debe adaptarse a las circunstancias, porque no el único que se encuentra en la pista de baile. Trabaja junto con otros en soñar y dar forma a algo nuevo.

El quinto demonio: la envidia, vencida por la compasión hacia uno mismo y los demás

La envidia consiste en sentirse celoso de otras personas y desear lo que tienen. La historia de los padres de Afrodita, la diosa griega de la belleza, ilustra las peligrosas consecuencias de la envidia. Afrodita nació de la espuma del mar después de que Cronos le cortara los testículos a su padre, Urano, y lanzara al océano. Urano era el Padre Cielo, tanto hijo como marido de Gaya, la Diosa Tierra. Estaba tan convencido que sus hijos los Titanes le usurparían su lugar en el cielo que los encarceló en lo más profundo de la Tierra. Esto tenía muy apenada a Gaya, que fabricó una hoz enorme y le pidió a su hijo Cronos, que envidiaba el poder y la presencia de su padre, que lo castrara. Cronos se relacionaba con la cosecha –cortaba las espigas de cereal para que pudiera surgir nueva vida– y era venerado como dios de la abundancia. Aunque su envidia llevó al nacimiento de la diosa de la belleza, más tarde fue derrocado por sus propios hijos envidiosos.

La envidia tiene sus raíces en lo que los psicólogos llaman «proyección». Proyectamos los aspectos positivos de nuestra sombra, o personalidad inconsciente, sobre otra persona, y pensamos: «Ojalá tuviera tanto éxito como él» u «Ojalá pudiera ser tan delgada como ella». Esta envidia permite que los demás alimenten nuestra inseguridad y que deseemos ser importantes, admirados o poderosos. Los chamanes, que a menudo se meten en batallas mágicas en nombre de un cliente, saben que la envidia de los demás puede ser una fuerza poderosa que nos haga enfermar. Durante estos encuentros místicos, defienden a sus clientes de un tipo de «ataque psíquico» que creen que tiene su origen en la envidia.

Tendemos a idealizar la envidia porque creemos que nos inspirará a trabajar con más ahínco y conseguir más cosas. Las revistas la fomentan insinuando que lograremos el éxito si nos parecemos a un famoso, mientras que los anuncios protagonizados por estrellas de cine y leyendas del deporte nos venden productos sobrevalorados que prometen hacernos más viriles o bellos, y que nos transforman a nosotros mismos en objeto de envidia. Todo lo que tenemos que hacer es escoger los zapatos de marca o el coche adecuados.

Tenemos envidia de otra persona porque creemos que ha encontrado la llave mágica de la satisfacción. Buscamos la fórmula que ella utiliza para vivir y tratamos de adoptarla como propia, sin importarnos si es realmente feliz y está en paz consigo misma y sin cuestionarnos si su fórmula nos va a funcionar a nosotros. Queremos creer que podemos llegar a convertirnos en



una estrella, pero entonces leemos historias que muestran la escandalosa hipocresía del personaje que admiramos: el respetable político que visita a prostitutas en secreto y acepta sobornos, o el aclamado atleta que toma esteroides. Nos sentimos confusos y desilusionados al escuchar la verdad, y nos preguntamos qué ha ocurrido con quienes tanto admirábamos y hasta tratábamos de imitar.

Cuando estamos atrapados en las garras del demonio de la envidia, seguimos los pasos de otros que se encuentran perdidos y confusos, y deambulamos por una vida llena de límites. Pensando que la recompensa debe de estar a la vuelta de la esquina, seguimos al objeto de nuestra envidia, que parece tenerlo todo y, de este modo, nos cegamos a nuestros propios talentos y pasiones. Incluso si tenemos éxito con la fórmula de la felicidad de otra persona, acabaremos odiando el trabajo, decepcionándonos con el estilo de vida o sintiéndonos atrapados.

La envidia se despierta pronto, cuando nuestros padres fracasan en su iniciación a la paternidad. Si esto sucede, envidiamos al niño de la puerta de al lado, que tiene el último juego de ordenador que nosotros no tenemos, o a la familia de la acera de enfrente, cuyo padre no los abandonó como hizo el nuestro. De adultos, somos incapaces de ver que nuestros hijos tienen un destino diferente al nuestro. El padre que no se ha iniciado pasa los días llevando a sus hijos de una actividad extraescolar a otra. Pese a proclamar a los cuatro vientos que está entregada a la felicidad y al éxito de sus hijos, esa madre envidia en el fondo los anchos horizontes de sus hijos porque se siente atrapada. Intenta conducirlos en una dirección que está convencida de que los llevará al éxito, ignorando sus propios sueños y deseos. Ni las notas de la escuela ni los amigos de su hijo son nunca lo bastante buenos para padre envidioso. Estos padres ponen muy difícil que sus hijos pasen por la iniciación del nacimiento o la pubertad y que encuentren su propio camino.

La paternidad o la maternidad no se refiere solamente a los hijos, sino también a crear algo más grande que tú. ¿Te has dado cuenta de la naturalidad con que los niños juegan a ser padres? Los psicólogos lo explican como un deseo de imitar a los adultos o de tener una familia imaginaria sin los problemas que hay en casa, pero también es una profunda nostalgia, que está arraigada en nuestra psique, de crear algo más grande. Cuando somos incapaces de encontrar algo que deseamos para nuestras vidas, nos sentimos acuciados por la envidia hacia aquellos que parecen tener la relación o la profesión que se nos resiste. En su epicentro, la envidia es un ataque psíquico hacia otra persona, un golpe preventivo. Si te entregas a este demonio, te

verás cotilleando y juzgando a otros, derribándolos para poder sentirte superior a ellos. A todos nos encanta estar al corriente del último cotilleo, pero sé consciente de que, con solo escucharlo, ya participas en un acto de violencia contra la persona de la que se habla.

Para remediar la envidia, tienes que compadecerte de ti mismo. Solo cuando te aceptas tal como eres, puedes descubrir lo que hay oculto dentro de ti, los elementos positivos de la sombra que debes sacar a la luz para que dejen de alimentar al demonio de la envidia. Verás que la sensación de que te falta algo procede de aspectos de tu persona que ignorabas: tu propia belleza, inteligencia y aptitudes. Si arrojas luz sobre esos recursos ocultos, podrás atraer al ángel de la compasión y dejar de fustigarte por no ser tan bueno como aquellos que parecen tener más talento, dinero, buen aspecto o «resplandor». La luz de la compasión revelará la disfunción en la familia que solías envidiar y la tristeza en la persona que veías como símbolo del éxito. Tus ojos se abrirán con amabilidad y consideración hacia sus vulnerabilidades y heridas, además de con aprecio hacia tu propio potencial para ponerte al servicio de los demás.

La compasión también significa ser consciente del sufrimiento de otras personas y sentir el deseo de aliviarlo. Con cerebro prehistórico te das cuenta de que otro tiene menos suerte que tú y dices: «¡Que Dios me libre y me guarde!», pero esto no es compasión; simplemente has comprendido que, por buena suerte o debido a las circunstancias, tienes una vida un poco más cómoda o privilegiada. La compasión exige acción social. Es una llamada a hacer algo con el sufrimiento que vemos en el mundo. Para el chamán, significa que corrijas los errores que observas, que hables más alto cuando sea necesario, sin importar lo incómodo que te haga sentir o la desaprobación que puedas encontrar. La compasión para el chamán no es simplemente compadecerse de alguien, sino hacer algo al respecto.

La compasión te permite reconciliar tu imagen interior con la cara que muestras al mundo. Ya no tendrás que gastar energía en mantener una farsa. Podrás convertirte en un buen padre para tus ideas y proyectos, sabiendo que alimentarás a estos «hijos» en lugar de rechazarlos o esperar que llenen un vacío dentro de ti. Al ir actuando con compasión, te convertirás en portavoz de la alegría y la paz.

El sexto demonio: la gula, vencida por la templanza

Estados Unidos es un país obsesionado con la comida y las dietas. En cualquier listado de *bestsellers* de *The New York Times* habrá al menos un libro, si no más, sobre la pérdida de peso. Pero comer en exceso es solo una forma de gula, que hoy día ha pasado de ser un pecado a una enfermedad, repleta de referencias a los niveles de colesterol y el comportamiento autodestructivo. Una persona glotona no tiene autocontrol y su deseo de consumir es continuo. El rey Midas es el glotón arquetípico, un personaje que anhelaba tanto la riqueza que, cuando el dios Dionisio le concedió un deseo, él escogió convertir en oro todo lo que tocara. Al principio, estaba encantado con este poder, pero luego se dio cuenta de la maldición de su deseo: no podía comer o beber nada, porque automáticamente lo transformaba en ese metal. Tampoco podía tocar a su amante, porque se convertiría en una estatua de oro. Todos los placeres de la vida desaparecieron para él por su necesidad sin límite de tener más y más. El oro del rey Midas representa la glotonería de poseer riquezas, al contrario del alquimista, que busca la transformación espiritual y para el cual el oro simboliza la iluminación.

En la cultura occidental, donde el *gourmet* es considerado un glotón inteligente y el tamaño de las raciones en los restaurantes es desmesurado, la gula se ha reinventado como la alta cocina. Los platos se llenan con carbohidratos baratos para asegurarnos de que valen el dinero que pagamos. Cuando en los años veinte se hizo patente que los estadounidenses tenían todos los bienes de consumo que necesitaban, los fabricantes tuvieron que aguzar su ingenio para vender sus productos. Recurrieron a la publicidad para incitar a la gente a comprar lo que no necesitaba y abrieron una línea de crédito con la tienda para que pudieran gastar lo que no tenían en productos que no se podían permitir. Es difícil resistirse a la llamada de la gula cuando, una y otra vez, recibimos seductores mensajes de que nuestras vidas serían mucho mejores si adquiriéramos una tarjeta de crédito. Pero la auténtica felicidad no tiene precio, y no podemos comprarla con una tarjeta.

El demonio de la gula nos tienta a las puertas de la vejez, sabiendo que nos detendremos ahí, incapaces de aceptar nuestra pérdida de fuerza y flexibilidad, y de responder a la sabiduría que nos reclama al otro lado del camino. Indecisos, tratamos de evitar los sentimientos dolorosos consumiendo más de lo necesario y buscando en vano lo que nunca tendremos de nuevo: la energía de la juventud, la vitalidad física, el atractivo, la rapidez y, en algunos casos, la salud que hemos perdido. En nuestra



agonía, pasamos por alto lo que hemos ganado al hacernos mayores: la sabiduría, el poder para salir del drama diario y desvincularnos de él, y la habilidad para bajar el ritmo y continuar sanos y contemplativos, expandiendo nuestra creatividad hacia nuevas direcciones.

Si superamos la iniciación, aceptaremos los dones de la vejez en lugar de suspirar por una juventud que se ha ido o de preocuparnos por el número de días que hemos perdido. Dejaremos de correr para amasar una fortuna o cerrar un gran trato en los negocios que nos compense por aquel que perdimos cuando éramos jóvenes. Podremos admitir que nuestro viaje continúa más allá de la muerte del cuerpo físico y aprovecharemos el tiempo que tenemos en lugar de despilfarrarlo tratando de recuperar lo que hemos perdido, en vano intento por evitar la muerte.

El ángel de la templanza vence al demonio de la gula y nos permite iniciarnos en la vejez. La templanza no es falta de voluntad a la hora de experimentar placer, simbolizada por la severa prohibicionista con su hacha, lista para hacer pedazos todo barril de diversión. La templanza consiste en practicar la moderación, tomando solo lo que necesitas y conteniéndote frente a la tentación de consentirte a ti mismo. Cuando practicas la templanza, no derrochas tu energía (ni sobrecargas tu tarjeta de crédito), porque encuentras formas más creativas y sostenibles de actuar. Reconoces en qué momento la fiesta ha dejado de ser divertida y se ha estropeado.

La gula aparece cuando eres un esclavo de la percepción de escasez que tiene el cerebro primitivo. Recuerda que este cerebro maduró cuando almacenábamos raíces en la cueva para el largo y duro invierno. La templanza te libera de forma que puedas empezar a pensar en lo que dejarás a las futuras generaciones y no te centres solamente en lo que puedes acumular hoy para ti. También te permite ser testigo silencioso de lo que sucede, desde el trono del sabio que ya ha visto esta película y sabe qué va a suceder, pero que aun así sigue comprometido con ilusión con la vida. Muchos jóvenes conocen la templanza muy pronto, cuando reconocen que las ideas de sus padres respecto al éxito no son las tuyas o que tienen otros objetivos para las relaciones y la amistad.

Invitar al ángel de la templanza exige confiar en la abundancia del universo. Como el nómada que viaja hacia el norte en busca de rebaños de renos, tú limitas con sensatez el consumo porque sabes que cuando lo necesites, habrá más disponible. Sabes que te espera un banquete al otro lado del camino, como también te espera el hambre, luego otro banquete, y así sucesivamente.



El chamán acepta que su tiempo es finito, pero no siente ansiedad por ello, y es capaz de calmar la sensación de urgencia que potencia la gula. Si somos como él, erradicamos la vieja creencia de que, si no comemos o actuamos ahora, luego será demasiado tarde (lo que deseamos se habrá agotado, y ya no volverá a estar disponible). El chamán ha superado su adicción a calcular lo que posee y no necesita otro proyecto importante para demostrar lo influyente que es. Ser un creador es un honor lo bastante impresionante para él, y si no se reconocen sus logros, no se siente decepcionado. La gracia y la dignidad que llegan con la iniciación a la vejez le compensan por la pérdida de la juventud y acepta su compromiso con las siguientes generaciones.

La templanza también significa afilar nuestras armas. Una espada se temple sumergiendo el metal al rojo vivo en agua helada y martilleando las impurezas. Templarnos a nosotros mismos significa adquirir fuerza interior, de forma que no dejemos de subir la montaña por una simple ampolla o abandonemos a nuestra pareja porque hirió nuestros sentimientos. En el mundo de los depredadores, la gente se ha endurecido por fuera pero es blanda por dentro. Abandonan cuando la situación se pone difícil y buscan el camino fácil. Templarnos a nosotros mismos significa volvernos resistentes por dentro y suaves por fuera, y también con quienes rodean.

El séptimo demonio: la soberbia, vencida por la humildad

Según la historia de Lucifer, que aparece en el Libro de Isaías, la caída del ángel de la luz tuvo su origen en la soberbia. El demonio se llamaría «Lucifer», la traducción latina de un término hebreo empleado para designar a la estrella de la mañana. Venus es el cuerpo celeste más brillante del firmamento hasta que el sol sale y lo eclipsa, hundiéndolo en horizonte. La historia cristiana tradicional dice que Lucifer retó a la autoridad divina al atreverse a habitar los cielos más altos, colocándose por encima de Dios, por lo que fue expulsado del cielo y enviado al infierno. El mito cristiano es una metáfora de lo que sucede cada amanecer en los cielos cuando Venus es una estrella de la mañana.

Se dice que la serpiente del Paraíso es una de las apariencias de Lucifer, que sedujo así a los seres humanos para que desafiaran a Dios, haciéndoles comer el fruto que los despertaría a la conciencia de sí mismos. Por supuesto, la propia conciencia es esencial para ser un creador, porque significa que conoces tu poder tanto para crear como para destruir, pero cuando esa conciencia se convierte en soberbia y engreimiento, aparece el problema, y se te destierra a tu propio infierno.

Igual que ocurre con todos los pares de ángeles y demonios, la humildad vence a la soberbia. Los dos extremos del ensimismamiento (centrarte demasiado en tu individualidad y la falta de autoconciencia) desaparecen. En tanto que el demonio de la soberbia te mantendría pendiente de ser siempre el número uno, con el ángel de la humildad te haces responsable de servir a los demás y de soñar algo mejor para el mundo.

El chamán sabe que puede lograr cualquier cosa que se oponga si renuncia a la necesidad de reconocimiento o al deseo de controlar en exceso sus creaciones. Se siente compadecido al ver que lo que lleva a la mesa se puede mezclar con lo que aportan los demás, y se inventa una nueva receta con todo ello. No necesita atraer a aduladores que alimenten su ego y la ilusión de que es poderoso, importante e indispensable. Es capaz de reconocer cuándo se le acerca alguien para aprovecharse de su poder y evita a este tipo de personas.

Comprendemos lo poco importantes y lo inconsecuentes que somos cuando le ponemos fin a la historia en la que nos habíamos asignado el papel de héroes y a todos los demás, el de simples figurantes. Ya no nos ciegan nuestros aires de grandeza, ni pasamos por alto los gestos de valentía de los demás. Dejamos de subestimar a nuestros adversarios y de imaginar que son



casi tan listos como nosotros, pero también dejamos de ser un blanco fácil para quienes son mejores estrategas.

El demonio de la soberbia te ciega ante las personas envidiosas y avariciosas que quieren aprovecharse de ti. Pero también lo hará ante aquellos que son generosos y sinceros, gente auténtica que podría ayudarte a crear lo que más deseas. Incluso si disfrutas del papel de héroe, la rueda de la fortuna girará y cambiarás rápidamente de personaje en las historias que habías escrito: pasarás de salvador heroico a dictador exigente. Todos tus esfuerzos por controlar la historia y seguir siendo un atractivo y admirado líder te impedirían disfrutar de la vida tal como es.

Uno de los ejemplos más evidentes de soberbia fuera de control es la idea de que no estamos separados de Dios y, por tanto, *somos* Dios, así que solo tenemos que ponernos cómodos y ver el universo desplegado ante nosotros. Mientras flotamos en el agradable estanque de la alegría egocéntrica, centrados en lo delicioso que nos resulta, perdemos la oportunidad de unir nuestras fuerzas con el río que vierte, más abajo, sus aguas dadoras de vida. Nuestros sueños se convierten en ensoñaciones que esperamos convertir en realidad por arte de magia. Navegamos por los canales de la vida, cambiando de amigos y de pareja cuando dejan de entretenernos. Este es el demonio de la soberbia en acción. El chamán, por el contrario, reconoce que se nos ha encomendado la tarea de completar la Creación y que tenemos un trabajo que realizar. Adopta la idea de la «despreocupación», entendiendo que importa lo que hacemos, pero que deberíamos estar cómodos a la hora de actuar. Si creemos que formar parte de Dios nos exime de servir a la Tierra y de cuidar a otras personas, caemos en el agujero negro de la soberbia. Para vencer a su demonio, debemos abandonar estas historias y practicar la humildad.

Ser humilde significa, literalmente, poner los pies en la tierra. La palabra proviene del latín *humilis*, que es la raíz del término *humus* y significa «de la tierra». La humildad quiere decir ser honesto con quien eres, de forma que ni exageres ni rebajes tu propia valía. Reconoces tu belleza interior y tu autoestima, y te sientes cómodo con tus capacidades, que no necesitas ocultar en la sombra. Cuando conoces tu valor interior, no necesitas buscar fuera tu identidad o comportarte con falsa modestia. Todos tenemos tareas importantes que cumplir en este mundo, y la humildad nos permite hacerlo viendo más allá de nuestro propio camino.

Vaciar la mente es el mayor acto de humildad posible, porque si lo haces, puedes liberarte incluso de tus ideas preconcebidas. Y en ese momento



lo experimentas todo de nuevo, como si fuera la primera vez. Abandonas la arrogante actitud del «cuando tú vas, yo vuelvo» y te conviertes en un explorador. La parte soberbia de tu naturaleza muere junto con tus limitadoras historias. La humildad te permite ser un *amateur*, impresionado por lo que puedes llegar a crear, y vivir cada situación con una actitud curiosa. De hecho, la palabra *amateur* significa «amante» en francés, y tú te conviertes en un amante de la vida, al ver y sentir las cosas con toda frescura –lo que los meditadores zen llaman la «mente del principiante».

Cuando mueres a tu soberbia y egocentrismo, manejas las situaciones como un escultor que moldea la arcilla sintiendo su humedad y resistencia, oliendo su rico aroma a tierra y dándole forma con ella a algo original, hermoso y natural.

Las iniciaciones de la juventud

La tribu krobo, de Ghana, al oeste de África, señala la llegada de la juventud en las mujeres con un rito iniciático conocido como *dipo*. El *dipo* ha sido practicado durante siglos para señalar el fin de una etapa de la vida y el inicio de otra. Durante la ceremonia, se afeita la cabeza de la iniciada y una mujer más mayor, que hace de mentora durante su iniciación, le coloca alrededor de la cintura un cordel de cuentas rojas de cornalina. Atado a estas cuentas hay un paño rojo que cuelga entre las piernas, y que simboliza la sangre de su menstruación, que traerá fertilidad y vida al poblado. Durante el rito, de tres semanas de duración, las chicas permanecen aisladas y bajo la tutela de sus abuelas, que les enseñan las costumbres de las mujeres, incluido el arte de la seducción, el cuidado de la casa y el baile. Cuando la instrucción ha llegado a su fin, las chicas se colocan ante el *tekpete*, la piedra sagrada que protege a los krobo y cuyo poder aumenta con las jóvenes iniciadas.

A cada chica la acompaña su «nueva madre», que seguirá siendo su mentora y guía. De esta manera, libera a su madre biológica de las agobiantes responsabilidades que tantos problemas provocan en Occidente y se convierte en un miembro adulto de la comunidad. Las mentoras más mayores apoyan y perpetúan la controvertida práctica de la mutilación genital femenina, pero los krobo no la practican –Ghana es el único país de África que la ha prohibido.

Las tres primeras iniciaciones de nuestras vidas se producen durante la juventud; empiezan con el nacimiento y continúan con los ritos de la masculinidad o la feminidad, además del descubrimiento del primer amor.

El rito del nacimiento: la paz derrota a la ira

El nacimiento señala la separación biológica de nuestra madre y la primera prueba de nuestra identidad como individuos. La iniciación nos libera de los pecados de nuestros padres, así como de los sueños truncados, las decepciones y los problemas psicológicos con los que ellos cargaban. En el cristianismo, el rito del bautismo nos limpia de los pecados de nuestros padres primigenios, Adán y Eva, y nos permite cometer nuestros propios errores. Cuando no cortamos el cordón umbilical con nuestros padres, somos incapaces deshacernos de su carga de negatividad o incluso de aceptar su herencia positiva. Lo que la Iglesia medieval llamaba «pecado original», debería reinterpretarse en términos de lo que los biólogos modernos denominan «factores epigenéticos»: las bases, prejuicios y miedos que pasan de una generación a otra.

Cuando fracasamos en esta iniciación, adquirimos la ira como arma –ira hacia nuestros padres, Dios y la incerteza y la debilidad que nuestra herencia genética e infancia trajeron consigo—. Un rito del nacimiento que nos dé la bienvenida nos permite sentir que pertenecemos a una familia y al mundo, pero sin ser poseídos por ninguno de ellos.

El rito del nacimiento no se produce de forma automática al pasar por el canal de parto, sino que lo dirigen aquellos padres que se niegan a ver a sus hijos como meras extensiones suyas. Si el niño no se rebela contra esta versión de la realidad, se quedará bloqueado tratando de complacer a sus padres o rebelándose constantemente contra ellos. Conozco a una pareja de unos ochenta años incluidos en Medicare (el programa estatal de asistencia sanitaria a personas mayores de sesenta y cinco años), tienen una prótesis de rodilla y problemas con la comunidad de propietarios de su edificio. Esta pareja sigue con la misma dinámica de siempre con su hijo de mediana edad, que quiere que aprueben sin reservas todas sus decisiones y le saquen de los apuros económicos cuando venzan las facturas de esas decisiones. Hasta que este hombre supere la iniciación al nacimiento y se separe emocionalmente de sus padres, se moverá conforme a lo que crea que ellos dirán, ya sea bueno o malo, en lugar de exigir lo que desea como hombre. Mientras tanto, le consume la cólera por la injusticia de la situación. Un día, cuando sus padres dejen de sermonearlo y suplicarle para que escuche sus consejos, tal vez sea capaz de experimentar un rito del nacimiento que lo libere de esa ira perpetua. La única diferencia es que, esta vez, tendrá que hacer su propio camino por el oscuro túnel simbólico del canal de parto, como resultado de un trauma como es la pérdida de una relación o un accidente.

La iniciación al nacimiento anuncia la entrada al mundo con un destino propio. Podemos pasar por esta iniciación cada vez que renazca algo en nuestras vidas (tras graduarnos en la escuela, empezar en un nuevo trabajo o acabar una relación seria). De hecho, hasta nuestros cumpleaños son una oportunidad para celebrar esta iniciación de forma anual y plantearnos nuevas metas en la vida. Cuando la superamos, nos damos cuenta de que hemos sido llamados a servir al mundo de ese modo que nos hace únicos (una luz particular que colocamos en lo más alto de la montaña para que brille en todas las direcciones). Pero si fracasas al hacer la transición, tu cerebro primitivo insistirá en que te hagas valer con el poder de tu ira, y te crearás una reputación de persona a la que es mejor no hacer enfadar. Al percibir a otros individuos como figuras de autoridad que son injustos contigo, impones en tus relaciones un patrón de agresores y víctimas.

Tras esta iniciación dejas de vivir conforme a lo que crees que tu familia quiere que seas, o de rebelarte como un acto reflejo. Te liberas de la ira que te hace sentir como si no pertenecieras al mundo —como si la cigüeña te hubiera dejado en la casa equivocada— y que ha significado un infierno desde entonces.

Durante el rito del nacimiento, todos los asistentes te dan la bienvenida y confirman tu individualidad. Cuando nació mi hija, la llevé a una fogata durante una noche estrellada, sostuve su pequeño cuerpo en dirección a la tierra y oré:

—Madre, esta es tu hija. Yo soy solo su cuidador.

A continuación, la subí hacia el cielo y dije:

—Padre, déjala encontrar su propio destino, y déjame ayudarla a hacer crecer las semillas que hay en su alma.

La consagré a sus padres divinos, admitiendo que solo soy un proveedor de conocimiento y protección para ella, que tiene su propio camino que recorrer. Me sentí humilde ante la responsabilidad de convertirme en padre, pero conducir a mi hija a su propio destino, permitiéndole que recurriera a la Madre Tierra y al Padre Cielo en busca de guía, me hizo más fácil cumplir mi propia transición a la paternidad. Fue entonces cuando comprendí que, mientras que tú perteneces a tus hijos, ellos no te pertenecen a ti, sino a la vida.

Un rito del nacimiento suele ser una ceremonia en la que el niño recibe un nombre que sintetiza los sueños y las expectativas de la comunidad, pero hoy día tenemos la opción de darnos un nuevo nombre cada vez que pasamos a otra etapa vital, del mismo modo que quien ingresa en una orden religiosa



se convierte en la hermana Catalina o el hermano José. Una mujer divorciada podría apellidarse de nuevo como de soltera, rechazando el apellido de su ex marido, que adoptó durante el matrimonio. Por otro lado, la hija que se opone a las expectativas de sus padres puede sustituir la etiqueta de «hija obediente» por la de «mujer que examina sus opciones». Darse un nuevo nombre a uno mismo, ya sea literal o metafóricamente, puede ser una parte importante de la «gran partida» de toda iniciación.

Cuando exiges una identidad propia, reivindicas el derecho a tener tus propios sueños y dejas de responsabilizar a demás de tus decisiones. Es entonces cuando descubres tu auténtico poder, el de la paz interior. Mientras estudiaba con los chamanes en los Andes, tuve varios nombres. El primero que recibí era un poco despectivo: «el forastero». Luego, cuando obtuve el doctorado, mi mentor me llamó el «doctorcito». Más tarde, cuando me hube ganado el respeto de los chamanes, me preguntaron cómo quería llamarme. Les dije mi nombre de pila, pero me replicaron:

—Ese fue el nombre que te dieron otras personas. ¿Qué nombre escogerías para ti?

Yo estaba totalmente perdido. Pensé en grandes nombres, como Águila Voladora o Jaguar Nocturno, pero se rieron cuando se los sugerí.

—Tú eres más bien como una ardilla —me dijeron, porque siempre estaba tomando notas y acumulando pensamientos e ideas en mi cuaderno.

Así que un día les dije que quería llamarme Chaka Runa, que significa «hombre puente». Desde ese día, los chamanes de los Andes se dirigían a mí con ese nombre, porque yo servía de puente ayudando a llevar las enseñanzas chamánicas a Occidente. Si hubiera tomado un nombre más poético, habría perdido la oportunidad de sentir mi misión y objetivo en este mundo.

Para superar el rito del nacimiento de una forma mítica, debes integrar la identidad de hijo en una nueva como ser humano. Tienes que rechazar lo que es propio de tus padres, porque se trata de una forma anticuada de moverse por el mundo. Cuando te hayas iniciado, ya no tendrás la sensación de que tu comportamiento se refleja en ellos, o de que el suyo se refleja en ti, y tengas la edad que tengas, serás un recién nacido, lleno de posibilidades, que se dirige con alegría y entusiasmo hacia su propio destino.

El rito de la masculinidad o feminidad: la generosidad derrota a la avaricia

Una de las grandes historias de iniciación a la masculinidad es el mito griego de Hércules, quien tiene que llevar a cabo doce trabajos para hacerse un hombre. En su juventud, Hércules mata a su mujer y a sus tres hijos en un ataque de locura inducido por la diosa Hera. Cuando se da cuenta, horrorizado, de lo que ha hecho, consulta al famoso Oráculo de Delfos, una sibila por medio de la cual hablaba el dios Apolo. Esta le dice que, para restaurar su honor y reparar su crimen, debe ponerse al servicio del rey Euristeo, lo que más podría detestar Hércules, porque se trataba de un aliado de Hera. Este rey le asigna doce trabajos. El primero consiste en dar muerte a una bestia monstruosa conocida como el león de Nemea y arrancarle la piel. Hércules prepara sus flechas camino a Nemea, desconocedor de que no hay arma capaz de perforar la impenetrable piel del león, por lo que en su primer encuentro fracasa a la hora de matarlo. Hércules persigue entonces al león, hasta su cueva, donde lo aturde con su garrote y luego lo ahoga, usando las propias garras de la bestia para cortarle la piel. Cuando regresa junto a Euristeo, el rey se queda turbado, y a Hércules se le concede la indestructible piel del león como premio. En los siguientes trabajos, Hércules viste esta mágica piel y consigue lo que parecía imposible, como dar muerte a otras horribles criaturas.

El principio del mito nos muestra claramente que Hércules no está preparado para el matrimonio ni la paternidad (por decirlo con suavidad). En lugar de irse de casa sin más, la forma más habitual de evitar las responsabilidades familiares, asesina a su mujer e hijos, y debe dejar de ser un chico bruto e incompetente para convertirse en un hombre. El león la historia representa la naturaleza fiera, primitiva y agresiva que todo hombre debe matar antes de que se vuelva en contra de las personas que ama. Pero las armas de Hércules son inútiles contra la impenetrable piel del león y tiene que buscarlo en los oscuros recovecos de su cueva (un viaje simbólico a las profundidades de su alma) y allí luchar con las manos vacías contra la bestia, para finalmente despellejarla con sus propias garras. Entonces, estas fuerzas primitivas y atemorizantes, representadas por la piel del león, se convierten en dones y protección para Hércules.

En el caso de una chica, la iniciación a la feminidad viene marcada biológicamente por la primera menstruación, cuando comparte con otras mujeres el misterioso poder de sangrar sin morir y traer al mundo una nueva vida. En las sociedades agrícolas tradicionales, las mujeres jóvenes llevan su

primer sangrado a los campos, para representar que pueden hacer fértil la tierra y crear vida en su vientre, de la misma manera que la tierra hace nacer la vida desde su profundo y oscuro interior.

Sin embargo, para dar este paso con éxito, la joven tiene que volverse autónoma a nivel emocional e intelectual, lo cual no viene incluido en el cambio de etapa biológico marcado por su primera menstruación.

En la mayoría de las sociedades no occidentales, resulta imposible para una mujer hacerse autónoma físicamente, dado que está controlada férreamente por el hombre.

A veces leemos en los periódicos, que una mujer ha muerto lapidada por sus familiares por haberse independizado intelectual o físicamente, por ejemplo, desempeñando una profesión más allá de su papel de madre y ama de casa.

Este rito iniciático señala que la chica ya no pertenece a sus padres y que está a cargo de su propia fertilidad y sexualidad. En Estados Unidos y muchos otros países occidentales, una mujer está sujeta legalmente a sus padres hasta los dieciocho años, mucho tiempo después de su primera menstruación. Las adolescentes que hacen esta transición ya no creen que su autoestima se mida por los hombres que se sientan atraídos por ellas. La chica estará preparada para entablar una relación y entregarse sin perder su libertad, porque no tiene la necesidad oculta de mantener un estatus de dependencia. Sabe que puede cuidar de sí misma. Esto es lo que descubre Psyche cuando se propone llevar a cabo unas casi imposibles. No cae en la desesperación, aunque se hunda en la angustia muchas veces, por ejemplo cuando se enfrenta a la desalentadora tarea de recuperar el vellocino de oro de la fiera oveja que pasta en el campo. Psyche no se deja intimidar e invoca al dios del río, que le dice que espere a que la oveja se duerma al anochecer y luego recoja la lana que se ha pegado en los juncos de los márgenes del río. La recogida de la lana era una tarea femenina; sin embargo, en la iniciación de Psyche, ella debe recogerla de los lugares más peligrosos y tejer un paño con ella. La idea de la historia es que incluso en nuestras tareas cotidianas tenemos la oportunidad de iniciarnos. Psyche, como toda mujer que supera con éxito el rito iniciático a la feminidad, se convierte en alguien autosuficiente, poderoso y capaz de afrontar cualquier situación, sin importar lo imposible que parezca a simple vista.

Cuando mi familia empezó una nueva vida en Miami tras salir de Cuba, la única comida que solíamos tener en casa era la que nos proporcionaba el Gobierno de Estados Unidos: huevos en polvo, verduras congeladas y sacos

de arroz y judías secas. Un día, cuando tenía trece años, un amigo me enseñó a hacer una sencilla caña de pescar con un palo y un anzuelo. Caminé hasta el embarcadero y, unas cuantas horas después, capturé un pez. Me pareció enorme y aún puedo recordar el orgullo que sentí al llevarlo a casa en una bolsa y enseñárselo a mi madre. Yo sonreía de un modo radiante por la atención que todo el mundo me dispensaba, y cuando mi madre hubo limpiado y cocinado mi pesca, insistí en que mis padres, mi hermana y mi abuela comieran primero. Sentía una enorme satisfacción por haber llevado comida a la mesa de mi familia, y no me importaba el hecho de probarla o no. Era suficiente para mí poder ver las sonrisas en sus caras por comer la fabulosa comida que había llevado a casa. Muchos años después, descubrí que el pez que había capturado era incomedible, un pez loro tropical, y que mi madre había conseguido secretamente un pescado de uno de los vecinos para cocinarlo en su lugar. ¡Mi familia me había proporcionado un gran rito iniciático!

Esta fue mi primera caza, que significó mi salida de la niñez (una etapa en la que se nos cuida) y mi entrada a la edad adulta, donde nos convertimos en miembros de una comunidad mayor a cuya supervivencia contribuimos. Dejaría entonces de juntarme con niños que dependían de otras personas y me convertiría en alguien de quien se podía depender. Había dado con orgullo los primeros pasos para transformarme en un hombre que puede proveerse a sí mismo y a otros, y que posee su propio destino.

La cultura estadounidense tiene varios rituales asociados al hecho de convertirse en un joven adulto, como la fiesta de «los dulce dieciséis», o de la «quinceañera», el cotillón de la alta sociedad, los *bar* y *bat mitzvah* judíos o, de una forma menos formal, sacarse el carné de conducir, emborracharse por primera vez o dejar la casa paterna. Sin embargo, muchos de nosotros nunca pasamos por la iniciación exigida para dejar la niñez y convertirnos en miembros útiles de la tribu. Dejamos el hogar demasiado tarde y nos casamos demasiado pronto, a menudo como una forma de liberarnos de las garras de nuestros padres y afrontar nuestra iniciación. Cuando la superamos, nos hacemos conscientes de nuestras reservas de poder y abandonamos la falsa idea de que tenemos derecho a que otros nos mantengan.

La mujer joven que pasa por esta iniciación acepta su independencia y no espera que otro se haga responsable de pagar el precio de sus decisiones. El hombre joven que la supera deja de centrarse en: «¿Qué puedo sacar de aquí?».

El adolescente que no se inicie hará frente más adelante a sus

contrincantes en el mundo de los negocios sin importarle las consecuencias de sus actos, y causará un gran impacto ecológico a la Tierra con su estilo de vida. Una mujer joven haría lo mismo, o bien seguiría la trayectoria más tradicional de la chica que, aunque no ha pasado a la feminidad, utiliza sus armas de mujer para seducir a los demás en su propio beneficio. La persona que no avanza hacia la edad adulta será una criatura infeliz y atrofiada que jamás superará su sentimiento de incompetencia ni su miedo a la escasez.

Por otro lado, el adolescente que ha entrado de lleno en su masculinidad mira el pescado o el conejo que ha cazado, se siente humilde por quitar vida al servicio de la vida y valora la recompensa que le da la Tierra. Admite que no se mata por simple deporte o gloria, y que si se respeta el equilibrio de la naturaleza, siempre habrá de sobra. Si un trato de negocios que ha hecho perjudica al planeta o a un grupo de personas, encontrará el modo de compensarlo. La mujer joven que ha aceptado la feminidad siente respeto no solo por el poder de su sexualidad y atractivo, sino también por el poder para crear una vida en su interior. Nunca infravalorará sus dones. (Por supuesto, estas experiencias de entrega con sentido de plenitud pueden darse en ambos géneros; una mujer puede participar en una «primera cacería», y un hombre, dedicar su fertilidad al mundo).

Finalmente, cuando pasas por tu iniciación, sabes que tienes algo de valor que ofrecer a los demás. Esto permite que se revele tu meta en la vida y descubras el poder personal que habías estado pasando por alto mientras forzabas al universo a adaptarse a tus necesidades. Tras esta iniciación, te sientes cómodo con la persona que eres y con lo que puedes ofrecer al mundo.

El rito del primer amor: la pureza derrota a la lujuria

La antropóloga pionera Margaret Mead causó sensación cuando publicó *Adolescencia y cultura en Samoa* en 1928. El libro documentaba que las jóvenes mujeres samoanas aplazaban el matrimonio durante años, mientras disfrutaban de sexo sin compromiso con varias parejas, hasta que finalmente sentaban la cabeza, tenían hijos y vivían con normalidad. Esta revelación resultó decepcionante para muchos occidentales, que no comprendían que el sexo prematrimonial sin censura fuera habitual en la mayoría de las culturas que no habían tenido contacto con los misioneros cristianos. Mead demostraba un tipo de práctica propio de una sociedad donde el rito iniciático de la primera experiencia sexual no es considerado tabú, y donde los hombres y las mujeres jóvenes pueden crecer con actitudes sanas respecto a su sexualidad. El trabajo de Mead ha sido objeto de mucha controversia, incluidas las contradicciones de nativos samoanos y un polémico libro de Derek Freeman.

De forma ideal, la primera experiencia sexual debería aportar la alegría de la intimidad y el placer mutuos, al compartirte con otra persona. Pero tan pocos individuos tienen una «primera vez» maravillosa, que asumimos que todo el mundo debe sufrir una desastrosa iniciación al amor. En realidad, nuestros primeros encuentros sexuales resultan dolorosos porque la mayoría no hemos completado las iniciaciones precedentes y no estamos preparados para dar este paso. Aunque, como adolescentes, sí lo estamos para el sexo y de hecho muchos adolescentes de hoy día son sexualmente activos, la iniciación al primer amor precisa de cierta madurez emocional, que es facilitada por una sociedad tolerante. En las sociedades cazadoras-recolectoras y hortícolas, los encuentros sexuales entre adolescentes se fomentaban y jamás se censuraban; sin embargo, aumentar el número de niños en una familia hacía pesados los desplazamientos. Con la llegada de la agricultura, en cambio, los niños significaron trabajo, por lo que cuantos más, mejor. Las religiones que surgieron en el Creciente Fértil durante este periodo de la historia de la humanidad desarrollaron estrictos tabúes contra el control de natalidad y vieron la familia numerosa como una señal de aprobación de Dios. Las mujeres eran vistas como animales de crianza y se rezaba por el nacimiento de hijos varones que se convertirían en guerreros y agricultores.

Volvamos a la historia de Psyche para recordar las pruebas que debe pasar una mujer joven a fin de vivir el primer amor. El padre de Psyche es engañado para que crea que su hija es tan bella que ningún hombre mortal la va a hacer esposa. Consulta al Oráculo de Apolo, que le dice que la ate a una

roca en la cima de la montaña, donde se casará con un horrible monstruo. El oráculo tenía que obedecerse, por lo que su suerte estaba echada. Mientras tanto, la celosa Afrodita ha enviado a su hijo Cupido para que alcance a Psyche con una de sus flechas mágicas, con el objetivo de que la joven se enamore perdidamente del monstruo, pero Cupido se pincha accidentalmente y se enamora de ella. Céfiro, viento del oeste y amigo de Cupido, la lleva a un palacio oculto al otro lado de las montañas, donde el dios se gana su corazón y hacen el amor, convirtiéndose en marido y mujer.

El padre de Psyche representa a todos los padres que creen que ningún hombre es lo bastante bueno para su hija y que prefieren casarla con un monstruo antes que con el hombre de la puerta de al lado. Psyche es propiedad de su padre; ella no se pertenece aún a sí misma y debe hacer lo que se le dice. Todo parece conspirar contra esta joven mujer que busca liberarse de la carga familiar, pero finalmente, en el peor momento, el mismo Amor viene a rescatarla, como le sucedería a toda joven. Solamente cuando ha sido rechazada por su familia y condenada por el oráculo, Psyche consigue el éxito como persona. Y cuando esto sucede, su suerte cambia y todo empieza a conspirar a su favor, incluso el propio viento.

Tras iniciarte a la masculinidad o la feminidad, puedes convocar tanto el aspecto masculino como el femenino que hay en ti, a medida que tu pareja y tú os alternáis para dar y recibir. La energía masculina de la conquista y la energía femenina de la seducción se desarrollan sexualmente, y los dos miembros de la pareja complementan los sentimientos y deseos físicos del otro. Estas dos energías interactúan para producir pasión, creatividad y una tensión deliciosa.

Dado que la mayoría de nosotros nos hemos saltado los dos primeros ritos espirituales del nacimiento y la pubertad, el sexo acaba siendo una pobre imitación de la auténtica intimidad. Nuestras relaciones pueden tratar más de conquistar y manipular que de conectar y rendirse a la pasión. Dormir con alguien antes de saber siquiera cómo se pronuncia su nombre se ha convertido en una práctica habitual al desear la conexión pero temer, al mismo tiempo, la intimidad.

Los seres humanos son los únicos animales que hacen la asociación lógica entre aparearse y reproducirse. Los animales se dejan llevar por el instinto para engendrar, pero muchas especies parecen aparearse por puro placer. Por ejemplo, las hembras de algunas especies de pájaros invitan a los machos a aparearse con ellas, aunque ya hayan puesto sus huevos. Los biólogos han estudiado mucho este comportamiento, y creen que es un ardid

de las hembras para que los machos incuben huevos que no han engendrado. Pero también puede tratarse de una simple suposición sobre la conducta animal. La masturbación, otro comportamiento sexual que está separado de la reproducción, se ha observado también en el mundo animal. Incluso los caballos que están castrados se dedican a la autoestimulación con frecuencia. Los científicos aún tienen que comprender del todo los misterios del sexo en el mundo animal.

Los seres humanos, en cambio, parecen ser la única especie que puede traumatizarse fácilmente en lo referente al sexo. Ser objeto de la lujuria de otro puede provocar miedo a la intimidad. Quienes sufrieron abusos en la infancia se suelen «comportar mal» en el sexo, en un esfuerzo inconsciente por reclamar su poder. Por ejemplo, pueden enorgullecerse de ser muy buenos dando sexo oral, engañar en secreto sus parejas o tener comportamientos sadomasoquistas, todo ello para obtener una sensación de control sobre su propia sexualidad.

No importa qué clase de «primera vez» hayamos tenido; podemos disfrutar de un encuentro sexual gratificante con nuestra pareja actual como si fuera la primera vez. Sin tener miedo al rechazo o avergonzarnos por nuestra falta de habilidad, podemos colocarnos simplemente frente al otro para - besarlo y acariciarlo con suavidad, centrándonos más en la intimidad que en el coito. Y, por supuesto, evitando el sexo de «reconciliación» tras una pelea, que puede volver a conectar a dos personas pero, también, evitar la resolución de un conflicto importante.

Los chimpancés tienen increíbles muestras de intimidad entre ellos, pero rara vez cuando copulan. Los seres humanos nos hemos hecho cargo de la tarea de aportarle intimidad, cuidado, vulnerabilidad y entrega a nuestra pareja. El cerebro está programado para ansiar la intensa experiencia del orgasmo porque es un mecanismo de seguridad diseñado para asegurar la supervivencia de la especie. Los chamanes creen que las energías del amor pueden ayudarles a entrar a estados de conciencia más elevados, como les sucede a los practicantes del tantra, que se concentran en subir la corriente del éxtasis sexual por la espina dorsal, a través de los chakras, hacia la cabeza, despertando el cerebro superior durante el proceso. Los chamanes creen que en el éxtasis del sexo hay una trascendencia que es la experiencia más cercana a la muerte que se puede tener en vida. Después de esta muerte simbólica del individuo como un yo separado, se descubre un «nosotros» que es mayor que la suma de las partes. Tal como el poeta Rumi dijera a su amada: «He dejado de existir, solo tú estás aquí». Dejas de existir como un

individuo separado y desconectado, y te entregas a la felicidad absoluta de la comunión.

El orgasmo implica una disolución del «yo» y una fusión en el «nosotros» en cuanto el ego se hace a un lado. De hecho, el término francés para «orgasmo», *le petit mort*, significa «la pequeña muerte». En ese maravilloso estado de clímax, morimos a nuestras historias personales y nos entregamos a nuestra pareja y al Espíritu.

Cuando conseguimos compenetrarnos con una pareja sexual desde el deseo de compartir placer y experimentar, podemos derivar esa dinámica a las experiencias que tengamos fuera del dormitorio. El placer mutuo despierta los centros de la felicidad del cerebro, y nos abre al amor, la felicidad y el misticismo. Entre las regiones cerebrales que se activan durante el orgasmo, se encuentran la amígdala y el hipotálamo, que produce oxitocina, la famosa hormona del amor y la vinculación emocional. Los niveles de oxitocina suben el cuádruple durante el orgasmo.

Cuando sentimos cierta química con una pareja, nos convencemos de que él o ella es «la única»; sin embargo, la persona por quien nos sentimos tan profundamente atraídos suele ser un espejo de los dramas emocionales que aún tenemos que resolver. A menudo, cuando nos sentimos fuertemente atraídos por alguien, no se trata de un simple juego de hormonas; nos dirigimos de forma intuitiva hacia parejas que creemos que nos ayudarán a arreglar asuntos emocionales de los que no somos conscientes. Una alma gemela proporciona una excelente oportunidad para resolver asuntos, pero aunque nuestra pareja puede *ayudarnos* en la curación, no puede lograr que se produzca la auténtica curación por nosotros. Si escogemos crecer a través de una iniciación y aprender ciertas lecciones, no nos quedaremos bloqueados en una relación equivocada, en la que se repitan los mismos dramas emocionales de siempre. Nuestra relación se convertirá en la correcta, y nosotros, en el compañero adecuado, en lugar de buscar continuamente a la persona ideal.

En una cultura dominada por los valores masculinos, tanto hombres como mujeres han estado ignorando las energías femeninas que se necesitan en este rito iniciático. El principio femenino honra la comunión y no el dominio. Dejamos de centrarnos en cuestiones como: «¿Qué puedo tener de esta persona? ¿Me resulta útil? ¿Encaja en la idea que tengo de familia u hogar?». Nuestras relaciones ya no se convierten en transacciones de negocios. Damos paso a la entrega mutua, la exploración y el descubrimiento, de forma que nuestras relaciones se vuelven fluidas, como los ondulantes



movimientos de unos bailarines alrededor de un fuego sagrado. Debemos estar ansiosos por darle la bienvenida a la «pequeña muerte», sabiendo que nos conduce a la auténtica vida. No puedes tener un gran orgasmo sin que una pequeña parte de ti muera a la totalidad. Gracias a mi trabajo como terapeuta, he llegado a creer que muchos hombres sienten terror ante la pérdida de control que representa el orgasmo, y que por eso eyaculan para evitarlo. Durante mucho tiempo hemos identificado estas dos funciones, pero la eyaculación es una descarga fisiológica que se localiza en la zona genital masculina, en tanto que el orgasmo, según el neurólogo Martin Portner, exige renunciar a la inhibición, con lo que se apaga el centro cerebral asociado al control y vigilancia.

El rito de la primera experiencia sexual tiene implicaciones que van más allá del sexo. Se trata de aproximarse a otras personas desde la confianza y el deseo de extender la imaginación fuera de sus límites habituales. Sin embargo, con experiencia de la fusión y del orgasmo llega una profunda conciencia de la mortalidad. En ese momento de entrega a tu pareja, es posible que te hagas consciente, tal vez por primera vez, de que puedes morir a tu limitado y separado yo.

Las primeras tres iniciaciones nos permiten relacionarnos con los demás de una forma armoniosa, amorosa y creativa, en lugar de percibirlos como enemigos potenciales o títeres en la lucha por la supervivencia. El siguiente grupo de iniciaciones exige que superemos nuestra identidad personal, forjando uniones en las que renunciemos a cualquier idea del yo que hayamos desarrollado, y cuya trascendencia comprobemos al fusionarnos con el otro.

Las iniciaciones de la madurez

Estuve viajando por los Andes y la Amazonia durante veinte años, estudiando las sabias enseñanzas del continente americano. En un primer momento acompañé a mi amigo y mentor indio por el Altiplano, la planicie montañosa que se extiende desde el Machu Picchu hasta el lago Titicaca. Más tarde, cuando se hizo mayor, mi amigo pasó a dirigir mis viajes de investigación, que yo hacía solo, para trabajar con el último de los chamanes vivos.

—Deberías viajar solo —me dijo en una ocasión—. Sabes demasiado poco como para enseñar a nadie, y demasiado como para estar mal acompañado.

Juntos estudiamos los datos de mis viajes y nos pusimos en camino para volver a tejer el tapiz de una antigua tradición que se había hecho pedazos con los conquistadores. Todo lo que encontramos al principio fueron los bordes deshilachados.

Volvimos a tejer un poco de conocimiento aquí y allí, con un tijeretazo de sabiduría de otro pueblo y con las historias que los cronistas españoles habían dejado. Luego encontramos oro. Descubrimos que las sabias enseñanzas habían permanecido intactas en su totalidad y que estaban disponibles para quienes pasaran por la gran iniciación, la final, la iniciación a la muerte.

—¿Dónde puedo aprender estas enseñanzas? —pregunté al viejo indio.

—En la Amazonia —dijo—, Debes regresar al Paraíso.

Murió muy poco tiempo después. Sus últimas palabras para mí fueron:

—Ahora ha llegado tu momento de llevar a otros adonde yo te he llevado. ¡Maldita sea! ¡Estoy tan enfadado! ¿Por qué tenía que morirte ahora? Él y yo éramos los únicos que sabíamos lo poco que sé...



Las tres primeras iniciaciones nos dan derecho a pertenecer a la comunidad global como individuos sanos. Con naciente sentido del yo, abandonamos los límites del hogar para explorar un mundo más grande y ocupar nuestro lugar en él. A continuación, gracias a las iniciaciones al matrimonio, a la paternidad o a la maternidad y a la sabiduría, dominamos las fuerzas emocionales que subyacen a estas etapas de la vida, preparándonos para conocer la muerte sin miedo, resistencia o negación.

El rito del matrimonio: la valentía derrota a la pereza

Todas las culturas tienen una visión sagrada del matrimonio. La *hieros gamos* era la unión mística entre un dios y una diosa, que los sacerdotes y las sacerdotisas de los templos de la antigua Grecia representaban ritualmente. Una versión aún más temprana del matrimonio sagrado proviene de Sumeria, una civilización del sur de Irak, de alrededor del siglo VI a. de C., en la cual el rey consumaba su unión con la gran sacerdotisa de Inanna, la diosa del amor y la fertilidad. Esta unión ritual, que se daba en la primavera, tenía también un propósito práctico, ya que el pueblo llano la tomaba como una invitación a copular, asegurándose así de que su descendencia nacería a principios del invierno, cuando tendrían más tiempo para hacerse cargo de ella. La idea del matrimonio sagrado también existe en la cristiandad, al implicar una unión entre el fiel y Dios. Esta unión entre un ser invisible y un mortal también podía tener descendencia, tal como la «anunciación» de María por parte de un ángel dio como resultado el nacimiento de Cristo.

Nuestra idea moderna del matrimonio tiene algo del elevado estatus del matrimonio sagrado y, a la vez, está presionada por unas expectativas extraordinarias. Desde un punto de vista práctico, queremos que sea un acuerdo legal que proteja totalmente a ambos miembros en caso de disolución. Emocionalmente deseamos que sea un lugar seguro donde experimentar nuestra vulnerabilidad, y esperamos romance y sexo apasionado para los años venideros (incluso cuando los hijos hayan llegado y causen estragos en la privacidad y los ciclos del sueño). Queremos que nuestra pareja nos acepte como lo hace nuestro mejor amigo, que está acostumbrado a nuestras rarezas y malos hábitos. Sin embargo, la realidad del matrimonio puede ser muy desilusionante, cuando toda lo que habíamos deseado era tener una gran fiesta y luego vivir felices para siempre. El miedo a la intimidad, que no hemos superado porque hemos pasado superficialmente la etapa del primer amor, nos paraliza en estos momentos, pero desde que aparece alguien más en la foto, creemos que podemos dejarle la responsabilidad de mantener viva la relación. Si no lo hace bien, podemos abandonarlo y continuar nuestra búsqueda de la pareja perfecta. El ego cuenta, realmente, realmente con un sistema de creencias bien construido para justificar su pereza.

El «matrimonio» solía ser una cuestión muy simple: el hombre cazador intercambiaba comida rica en hierro por el sexo que daba la mujer. Estaba muy claro lo que cada compañero llevaba a la mesa. Sin carne, no había sexo. ¿Cómo? ¿No había sexo? En ese caso, el contrariado cazador encontraba otra

hembra deseosa de hacer el intercambio. Este sistema de trueque funcionó lo bastante bien como para que el *Homo sapiens* aumentara su población exponencialmente. Más tarde, el matrimonio pasó a ser un contrato diseñado para llevar a tribus enemigas a un estado de tregua, o bien para unir a familias importantes casando a dos personas jóvenes como sacrificio por las necesidades del grupo. Ambos esposos sabían cuáles eran sus respectivas obligaciones.

Hoy día las mujeres pueden cazar su propia comida, y son empresas, no reyes, las que controlan la riqueza de las naciones. En los países occidentales, cerca de la mitad de los matrimonios acaba en divorcio. Pero, al mismo tiempo que el índice de divorcios se ha multiplicado, más gente se casa por segunda y tercera vez. ¡El matrimonio nunca ha disfrutado de tanta popularidad! Sin embargo, no está claro lo que se supone que debe darle el uno al otro. Todo el mundo tiene expectativas distintas, y el miedo a decepcionar y a ser decepcionado nos paraliza. Ojalá pudieran congelarse en el tiempo los momentos de felicidad perfecta, de modo que no pudiéramos cometer errores y que no nos hicieran daño.

El matrimonio significa que se pasa de pertenecer solo a uno mismo a formar parte de una unión y emprender juntos un gran viaje. En una relación de pareja, «casarse» implica una lealtad que puede derivar más tarde en una familia, incluya o no niños. Puede que dos personas no vayan a criar a unos hijos y estén juntos en una relación de pareja, creando una entidad que proporcione el terreno para su crecimiento personal, a la vez que va creciendo la misma relación.

La familia es la unión social básica, y todo el mundo pasa por ritos de matrimonio, desde los pobladores de la selva amazónica hasta los cosmopolitas neoyorquinos. Pero el matrimonio no siempre ha sido un acto consentido entre adultos. A pesar de los esfuerzos por reformarla, la práctica de casar a niñas contra su voluntad sigue estando muy extendida en la India.

En la historia europea, el matrimonio era un contrato de negocios entre dos familias que concertaban los esponsales de sus hijos. En el siglo XII, cuando Europa pasaba por una especie de Renacimiento, se creía que matrimonio y amor eran incompatibles, y que el amor solo podía encontrarse en citas y aventuras secretas. Relacionar amor y matrimonio es un fenómeno relativamente nuevo en Occidente.

A pesar de la naturaleza fantástica de los mitos griegos, la unión de Zeus y Hera –diosa del nacimiento y creadora del mundo, así como la hermana mayor de Zeus, rey de los dioses y señor del cielo y el trueno–

arroja algo de luz sobre qué puede ir mal en un matrimonio. Los templos y el culto a Hera son mucho más antiguos que los de Zeus, pero cuando este empieza a quitarle protagonismo, la fuerza a que sea su esposa. Hera es infeliz con un Zeus que seduce a mujeres (y hombres) constantemente y rechaza dormir con él, por lo que a partir de entonces el sacerdocio la llama la «diosa arpía».

El matrimonio podía ser un acontecimiento violento y sangriento en la Antigüedad. Según una leyenda romana, Rómulo, fundador de Roma, buscó esposas para sus hijos con el objetivo de aumentar la población de la ciudad. Pero dado que no había mujeres dispuestas a casarse entre sus vecinos, los sabinos, Rómulo los invitó a una gran fiesta. Al final de la celebración, los romanos asesinaron a los hombres y secuestraron a las mujeres. (El «raptó de las sabinas» se convirtió en un tema popular entre los pintores del Renacimiento). En la vida real, igual que en la leyenda, era habitual que los ejércitos conquistadores robaran a las mujeres de la nación derrotada.

El matrimonio moderno se convierte, finalmente, en un vehículo para el crecimiento personal. Invertimos nuestra energía en la relación con la creencia de que cada individuo lo dará todo. Si el hombre no ha hecho su iniciación al primer amor, pronto se cansará del esfuerzo y retrocederá para pasar el rato con sus amigos o perseguir a otras mujeres, como hacía Zeus. La mujer, frustrada ante la inmadurez de su marido, será tildada de quejumbrosa «arpía».

La unión emocional entre compañeros puede ser tan poderosa que es posible que dos amantes que han estado separados sientan las chispas de la pasión casi instantáneamente al volverse a ver años después.

A veces esa pasión es positiva, como cuando los novios del instituto se ven de nuevo en el asilo y retoman la relación donde la dejaron. En otros casos, los amantes siguen furiosos entre ellos y vuelven a caer en las mismas discusiones que tenían treinta años atrás. Cuando esto sucede, es un signo evidente de que fracasaron a la hora de superar la iniciación al matrimonio.

Muchas personas se saltan del todo la iniciación y entran como jóvenes inmaduros al matrimonio o, aún peor, se convierten en padres sin aceptar el nuevo rol que se les exige. Podemos verlo en el hombre que, cuando nace su primer hijo, se siente abandonado por su mujer y se queja: «En cuanto llegó el niño, se acabaron el sexo, la relación y la intimidad», En lugar de hacer el esfuerzo por reavivar la pasión sexual y compartir el cuidado del niño con la joven y agotada madre, el nuevo padre se vuelve perezoso y resentido. El niño se convierte en una diana a la que lanzar los reproches.

Las cuatro etapas de cualquier iniciación se aplican a este rito como a ningún otro. Cuando me casé, me sorprendía a mí mismo cada vez que decía «mi mujer» en una conversación. Estar casado era todo un honor. Tener una mujer significaba que era un adulto querido por alguien en exclusiva, lo que me hacía sentir una persona muy importante. Esta era la etapa de aceptar mi identidad como «compañero» al principio de mi iniciación.

A continuación llega la gran partida, tras la «luna de miel». Pasas a este estado cuando has metido el traje de boda en el armario, has colocado el álbum de fotos de raso blanco en la estantería y esa persona idiota con la que te has casado ha vuelto a agotar la cuenta corriente. Y entonces puedes echar de menos los días de soltería. Si tienes una aventura, regresas a las noches de póquer con los colegas o sigues confiando tus profundos sentimientos a tus ex novias, te has quedado bloqueado en el umbral de esta nueva fase. A los hombres les resulta especialmente difícil incorporar este nuevo estado a su antigua identidad de guerrero, que sigue siendo central en la imagen que tienen de sí mismos. Por ejemplo, un marido puede luchar por mantener su sensación de independencia y masculinidad cuando su mujer le pregunta por qué vuelve a llegar tarde y por qué se olvidó de hacer los recados. Recuerdo cuando pasé por esta etapa en mi matrimonio. Me había marchado de casa para dirigir una expedición de un mes a la Amazonia, sin haber pagado la factura del gas y la electricidad. Al día siguiente de irme, nos cortaron la corriente, y mi mujer e hijo se quedaron atrapados en casa sin ninguna fuente de calor durante la primera nevada del año. La siguiente vez que llamé a casa, mi mujer me lo hizo saber con todo detalle, incluido lo irresponsable que había sido. Y tenía toda la razón. Mi yo guerrero insistía en que podía quedarme en la selva, donde no tenía ningún tipo de obligaciones.

Cuando te lanzas a la auténtica intimidad, integras tu viejo yo soltero en tu nuevo yo en pareja. En mi caso, significa no salir de la habitación cuando está claro que la he fastidiado. También significa que no vas a intentar huir solo porque estás aburrido o cansado, o porque crees que habrá alguien mejor ahí fuera para ti. Khalil Gibran describió estos retos de la pareja del siguiente modo:

Permaneced juntos, aunque no demasiado juntos,
porque los pilares que sostienen el templo están separados.
Y ni el roble crece bajo la sombra del ciprés, ni el ciprés bajo la del roble.

Cuando esto ocurre, pasas fácilmente de tener una discusión íntima con tu pareja a sacar tiempo para ti mismo, a pasar la noche con la vieja pandilla



de tu época de soltero. En esta etapa, pierdes todo el miedo a lo que sucedería si ya no estuvieras casado. El ansioso pensamiento: «No quiero ser soltero a los cuarenta y tener citas de nuevo» dejará de ser lo que te mantenga en pareja.

En la etapa final, la iluminación, descubres que ya no te defines por tu estado civil. Has llevado a cabo la unión alquímica, o *coniunctio*, y trabajado con la piedra filosofal, conocida por los griegos como *chrysopoeia* (literalmente, «hacer oro»), La *chrysopoeia* era el elixir de la vida, de la inmortalidad. La amenazante muerte que probaste con la iniciación del primer amor te conduce ahora al «por siempre jamás» de la unión sagrada. Esto me sucedió a mí cuando fui capaz de compartir cada momento con mi amada, incluso cuando estábamos separados. Era como si ambos nos hubiéramos convertido en «una sola carne» y, por tanto, sentido nuestra presencia en el corazón del otro.

Cuando alcanzas la etapa de la iluminación, has completado la del matrimonio. Y aunque la pareja se rompa, será más fácil dejarla marchar y hacer la transición a la soltería de nuevo. Cualquiera que se haya divorciado sabe lo mucho que se puede sentir como un fracaso personal. De hecho, el divorcio puede ser un rito iniciático en sí mismo. Nuestra cultura no sabe guiarnos de forma que este paso conduzca a ambas partes al crecimiento y la curación. Pero, si estás atravesando una ruptura, observa que puedes modificar lo que parece ser esta iniciación, utilizándola para hacer la curación que has estado evitando.

El rito de la paternidad o maternidad:

La compasión derrotada a la envidia

En la mitología occidental tenemos pocos modelos positivos de padres. En la literatura griega, descubrimos que Hércules mata a sus hijos en un ataque de ira inducido por su madrastra Hera, que Afrodita nace de los testículos cercenados de su padre y que a Psyche la abandona a su suerte su tiránico padre. El Viejo Testamento, si se interpreta literalmente, deja a mucha gente con la sensación de que al Dios Padre solo le interesa que sus hijos le rindan pleitesía, y que de tanto en tanto ordena a sus ángeles que destruyan a su descendencia cuando le ofenden, tal como sucedió con Sodoma y Gomorra. Y Adán y Eva fracasaron tanto como padres que su hijo Caín mató a su hermano Abel. Como resultado, a la mayoría de nosotros se nos ha dejado descubrir el arte de la paternidad por nosotros mismos.

Hace unos cuantos años me compré un Volvo. El vendedor me preguntó:

—¿Quiere encargarse unos asientos de cuero?

Y yo le respondí:

—No, me los quedaré de vinilo o como sea que los llamen.

Creo que le impactó que quisiera unos asientos de plástico, pero como padre de dos niños en edad escolar, solo podía imaginar su gaseosa, zumo y chicle en el cuero bajo el ardiente sol del verano. Mi deseo de mantener mi imagen como hombre en la plenitud de la vida, con demasiado estilo como para que su piel estuviera en contacto con un material sintético, quedaba en segundo plano ante la realidad de la paternidad. En ese utilitario no iba a ser la envidia de otros hombres, pero ya no tenía la necesidad de ser el hombre con el mejor coche del barrio.

No todo el mundo desea ser padre o está preparado para ello, aunque sintamos la llamada biológica para procrear. Si no hemos pasado por todas nuestras iniciaciones en este punto, la paternidad puede resultar muy angustiosa. Si nuestros propios padres se quedaron bloqueados en el umbral y no superaron nunca esta iniciación, pueden habernos transmitido la maldición de ser incapaces de aceptar el reto que supone. Este fue el caso de mi padre, que era un compañero maravilloso para mi madre, pero que nunca descubrió cómo ser padre. Lo intentó con ganas, pero era un guerrero y emprendedor que no se atrevería a tomar en brazos a sus nietos por miedo a que lo llenaran de babas. Durante mucho tiempo me sentí decepcionado con mi padre, y mi relación con él fue todo un reto, hasta que yo mismo me convertí en padre y tuve que enfrentarme a esta iniciación para la que los hombres de nuestra

cultura estamos tan mal preparados.

Dos semanas antes de que naciera mi hijo, acudí a la sección infantil de unos grandes almacenes y compré todos los cochecitos, parques y aparatos tecnológicos que pensé que podrían convertirme en un buen padre. Cuando estaba pagando en la caja, me empecé a reír, al darme cuenta de que no podía comprar aparatos suficientes para ser un buen padre. Mi hijo me enseñaría a serlo si yo se lo permitía. Un instinto oculto en lo más profundo subió a la superficie y se apoderó de mí: cualquier cosa que este niño necesitara se la daría, sin importar lo que costara; al fin y al cabo, esa era ni responsabilidad. Mi convicción flaqueó muchas veces, como le sucede a todo padre, en especial cuando mi hijo llegó a la adolescencia, pero comprendí sin ninguna duda que, desde ese momento, las necesidades de esa personita se ante pondrían a las mías.

El padre que puede dejar a un lado sus propias necesidades y atender las de su hijo, levantándolo hasta el cielo, o la madre que puede cortar el cordón umbilical simbólico, es el progenitor que ha hecho su iniciación a un nivel profundo del alma. Esta persona está preparada para ser padre, más que para tener simplemente un hijo. Sus miedos e inseguridades se han curado hasta el punto de que puede disfrutar la libertad de su hijo y reír sin resentimiento porque su propia infancia ha quedado atrás. Cuando una mujer dice: «Quiero tener un hijo», debería decir: «Estoy preparada para hacer de un niño el centro de mi vida e involucrarme en una maternidad creativa a medida que descubra las posibilidades de mi papel de madre». O podría estar diciendo: «Siento una urgente necesidad de dar a luz, y quiero tener un niño perfecto que sea mi reflejo».

De nuevo, es importante que no veamos estos ritos como simples cambios biológicos. Incluso quienes no han sido padres tienen la oportunidad, en algún momento, de ser mentores de otra persona o padres de una causa o proyecto importante, porque se aplican las mismas razones emocionales. La paternidad biológica significa aceptar cierto destino, afirmando: «La fuerza de mi cuerpo y de mi vida sacará adelante a este niño.

No me he quedado embarazada por accidente, y no traeré un niño a este mundo para arreglar una relación». Es lo mismo que haces cuando inicias un proyecto. Consolidas tu relación con otra persona (porque ningún proyecto sale adelante sin ayuda), y luego le das forma a una estructura que sustente a tu nuevo y delicado «bebé» antes de que llegue. Eres consciente de que el «bebé» va a sufrir, y que debes alimentarlo y protegerlo. Puedes asegurar las auténticas necesidades de tu esfuerzo y no te molesta el trabajo duro que vas

a tener que hacer.

Plantar una semilla o empezar un proyecto es fácil, pero tienes que cuidarlo muy bien para que tus «hijos» crezcan con seguridad. Un niño que viva con inestabilidad buscará fuera de la familia la estructura y las reglas que necesita. Los sociólogos han descubierto que las pandillas suelen sustituir a las familias numerosas al proveer de unas reglas estrictas sobre la lealtad, la conformidad y la jerarquía. Una familia metafórica, como un grupo musical o un proyecto benéfico, también necesita un gran apoyo para sustentarse. Dar a luz a un niño y cubrir sus necesidades básicas es la metáfora biológica de cualquier aventura. Empiezas con pasión, te quedas embarazada, llevas contigo la idea y la alimentas con tu fuerza vital. Si esta solo se dirige a sostenerte a ti mismo, no podrás crear nada. La biología reduce tu fertilidad si estás hambriento. Los dramas emocionales acaban con todos los nutrientes que necesita un proyecto de libro o de construcción, o una nueva aventura, que se atrofia y muere. Pero si ocupas tu lugar como jugador, negociando y comprometiéndote sin violar tu integridad, pondrás las necesidades del proyecto por delante de las tuyas cada vez que sea necesario. Para entender mejor cómo se ejerce de padres desde la iluminación, déjame contarte una historia más bien dura sobre el tema. La sociedad no siempre ha percibido a los niños como lo hacemos ahora, como seres especiales bastante diferentes de los adultos y que merecen un trato excepcional. En las sociedades cazadoras-recolectoras, no aportaban un gran valor a la tribu, dado que era muy difícil dejar atrás a un depredador o recorrer grandes distancias con un bebé o un niño al lado. Las mujeres de las tribus tomaban hierbas para evitar la concepción y enseñaban a las nuevas madres a alargar la lactancia, posponiendo la fertilidad, para limitar así el número de hijos con los que cargar. En las sociedades agrícolas, sin embargo, los niños se hicieron valiosos muy rápidamente porque podían empezar a trabajar en las tareas del campo o del pastoreo a temprana edad, aunque este era su único valor. Las mujeres de los países en vías de desarrollo siguen teniendo muchos hijos, aunque haya pocos recursos con los que sustentarlos, con la esperanza de que unos pocos sobrevivan lo suficiente como para cuidar a sus mayores y cultivar los campos. Estas personas no se preguntan: «¿Se sentirá mi hijo celoso si tengo otro niño?». Los niños de estas familias no pasan su tiempo jugando; cuidan de sus hermanos y primos pequeños, y se deja a los más fuertes y ágiles para que sean productivos en los campos. A los siete años de edad, un niño estará cuidando el rebaño. Nuestra idea del niño como algo muy diferente a un adulto en miniatura y de la niñez como un tiempo

privilegiado de juego, aprendizaje y desarrollo, que requiere dedicación absoluta por parte de los padres, es muy reciente.

Una de mis estudiantes es guardabosques en un parque nacional de Etiopía, y como parte de su trabajo colabora en una clínica de urgencias. Uno de sus pacientes era un chico de un poblado cercano al que habían disparado en la pierna de forma accidental y se le gangrenó. Los médicos propusieron amputarle el miembro para salvarle la vida, y mi amiga se ofreció a pagar la operación. La madre, que vivía en la pobreza, respondió de un modo que a nosotros nos puede parecer cruel, pero que para ella era muy pragmático:

—¿Cómo me va a ser útil con una sola pierna? Dejadle morir y que se reúna con sus otros dos hermanos que murieron al nacer.

Afortunadamente, mi amiga es una gran sanadora, y pasó varios meses limpiándole el miembro infectado, por lo que hoy día el muchacho está vivo y sano.

Si no has superado tu iniciación a la paternidad o maternidad, crees que el principal objetivo de tu progenie es participar en tu propia supervivencia y seguridad. En lugar de sacrificarte por ellos, esperas el día en que te lo empiecen a devolver. Del mismo modo, sientes deseos de estafar tus proyectos en cuanto te saturas y dejan de ofrecerte grandes beneficios. O bien puedes meterte en demasiadas aventuras, sin sostener realmente ninguna de ellas. Tus «hijos» sufren porque no tienes la voluntad ni la energía necesarias para cuidar de ellos.

Un padre que se ha quedado bloqueado en su propia evolución proyectaría sus sueños truncados en su hijo, y le exigiría que fuera el *crack* del fútbol que él nunca fue, o bien le ridiculizaría por no ser lo bastante corpulento. O una madre esperará que su profesión la llene y la haga sentir importante, creyendo que su negocio le va a dar la felicidad duradera y el prestigio que se le ha negado.

El rito de la paternidad, como todas las iniciaciones, implica la muerte de la envidia. Cuando te sientes cómodo con quien eres y lo que tienes, puedes dedicarte por completo a tu descendencia y ayudarles a reconocer sus propias virtudes.

El rito de la sabiduría: la templanza vence a la gula

Entre los animales salvajes de África, los machos más viejos son expulsados de la manada por parte de los machos jóvenes, más fuertes y fértiles, asegurando así que la progenie de la manada llevará los genes de los miembros más robustos. Cuando la supervivencia es lo principal, los animales viejos y débiles son apartados a favor de los jóvenes; sin embargo, los seres humanos han descubierto que la fuerza bruta y la capacidad para procrear no son los únicos atributos que nos ayudan a prosperar. En cuanto admitimos el declive de nuestra fertilidad o potencia, podemos aceptar un nuevo poder: la sabiduría. En los seres humanos, no sobrevive el que mejor se adapta, sino el más sabio.

No tienes que esperar a la vejez para convertirte en una persona sabia. Cuando un niño llega al mundo, desplaza a su hermano mayor porque la atención de los padres se centra en el recién nacido. Al igual que el viejo animal salvaje, el niño más mayor observa cómo su madre abraza y arrulla al más joven, y debe desarrollar cierta sabiduría a su tierna edad o actuará con ira el resto de su vida.

Nuestra cultura potencia el ideal de la eterna juventud, por lo que rechazamos el paso a las etapas de la vejez y la sabiduría. *Puer aeternus* es un término latino para «niño eterno», que los psicólogos utilizan para descubrir a un hombre incapaz o que no está dispuesto a crecer y que permanece atado a su madre toda su vida. Michael Jackson era un ejemplo vivo de este arquetipo, que incluso admitía que se sentía identificado con el personaje de Peter Pan, el chico que nunca creció. Paris Hilton parece ser la equivalente femenina, la chica eterna, o *puella aeterna*. Qué diferentes son estos dos modelos culturales de comportamiento al de los mayores inuit, según los cuales la mejor forma de asegurar la supervivencia de la tribu es caminar hasta un témpano de hielo y esperar con calma a que la muerte se los lleve.

Una cultura materialista no parece hacer demasiado caso de la sabiduría de los mayores. Ya no se valora la historia del clan o la perspectiva que llega tras años de vivir y trabajar la tierra. La gente parece estar más interesada en lo que tenga que decir la guapa famosa de veintitantos sobre el sentido de la vida. Sin embargo, es el sabio, al igual que el inocente niño, quien puede ver oportunidades donde los demás solo ven problemas. Nuestros grandes sabios de los últimos tiempos no han sido los más viejos, ya que los mayores se han centrado en conservar sus trabajos o su jubilación, sino más bien jóvenes

visionarios que lanzaron exitosos negocios de informática e Internet, que percibieron el cambio del ladrillo y el mortero a lo virtual, y de la era de la información a una nueva sociedad del conocimiento.

Todos hemos conocido a niños precoces que parecen mucho más sabios que sus padres. Una joven visionaria fue Juana de Arco, una campesina que condujo los ejércitos franceses en muchas victorias decisivas contra los ingleses durante la guerra de los Cien Años. Juana tenía tan solo dieciocho años en 1430, cuando fue enviada por el Carlos VII al sitio de Nueva Orleans, como parte de una operación de rescate. A los pocos días de su llegada se había ganado el respeto de los curtidos mandos militares que, siguiendo sus tácticas, dieron fin al sitio en nueve días. Al proclamarse guiada por Dios, Juana fue quemada en la hoguera por hereje, aunque más tarde la misma Iglesia la canonizó como santa. A pesar de que las percepciones sobre el envejecimiento están cambiando en Estados Unidos a medida que la gran población del *baby-boom* se resiste a los viejos estereotipos sobre hacerse mayor, la mediana edad aún significa reconocer que ya no vas a ser el objetivo de los publicistas porque a nadie le importa qué marcas compras. Esto significa que la música de tu juventud, que parecía tan fresca y rebelde, suena ahora en emisoras de música «retro» junto a cuñas de analgésicos bajo presupuesto.

El hombre que supera la iniciación a la sabiduría deja de ver a los más jóvenes como competidores y empieza a ser su mentor. Hace la transición de joven y guapo príncipe a su nuevo papel de rey. No se convierte en un viejo cascarrabias, y es capaz de forjar amistades con otros desde la tolerancia y la admiración por quienes son más jóvenes, rápidos y vitales. No oculta su debilidad detrás de un Rolex de diamantes o una querida cara de mantener. La mujer que acepta esta etapa de la vida deja de jugar a la princesa que hace mohines. Las princesas no envejecen bien. Deben convertirse en reinas, y evitar ser unas soberanas diabólicas o melodramáticas que maquinan amasar poder, influencia y riquezas materiales.

La mujer sabia no reemplaza sus primeros roles de doncella y madre, sino que los trasciende a la vez que los incorpora. Integra sus identidades. La sabia es una mujer en sí misma y una valiosa servidora a la comunidad y a la pareja; es madre, una doncella activa y sensual, y una abuela que ha superado las limitaciones de todos los roles que ha jugado en su vida. Aunque ya no puede dar a luz físicamente, sigue dando vida y alimentando lo que es el valor para sí misma y los demás.

De forma similar, un hombre puede integrar las mejores cualidades de

su juventud en una nueva identidad como sabio, si tiene la valentía de acabar su iniciación en lugar de sobrellevar con más gracia su envejecimiento. Un amigo mío de la generación de la Segunda Guerra Mundial está metido en varios negocios porque, como él dice, es bueno en el juego de los negocios y se lo pasa bien. Está involucrado también en unos proyectos humanitarios que le interesan, y encuentra tiempo para su vida personal, la cual incluye a su mujer, hijos, nietos y amigos. Tiene claro lo que desea hacer y no titubea respecto a lo que quiere dedicar sus últimos años. Y, aun más, inspira a personas más jóvenes, ya les esté enseñando a trabajar de forma eficaz dentro de una organización sin ánimo de lucro, o disfrutando con su mujer de un paseo en bicicleta en un lugar remoto de Asia.

Mi amigo sabe que la pérdida de la fertilidad no tiene que ser una pérdida metafórica de su valor como persona. Sabe que está bien renunciar al bingo y disfrutar del excursionismo. Como sabios, no nos resignamos a que se nos margine y rechace. Durante mis viajes por las altas montañas de los Andes, aprendí que la gente solía entrar en esta etapa a los cuarenta años, porque tampoco vivían mucho más. Hoy día, estamos redefiniendo el envejecimiento y haciendo con setenta años lo que nuestros abuelos hacían a los cuarenta o cincuenta. Si somos capaces de abrir los ojos a la iniciación a la sabiduría, podremos descubrir cómo contribuir al mundo, en lugar de centrarnos en acumular riquezas para aliviar nuestra incomodidad por envejecer.

La sabiduría requiere que redescubramos continuamente nuestros valores mientras aceptamos que no somos la suma de nuestras partes, que tenemos dones sencillos que ofrecer, que en ocasiones no reciben demasiada atención pero que son importantes.

Una de las ventajas de estar física, mental y socialmente activos mientras envejecemos es reconocer el escaso control que tenemos sobre el proceso del envejecimiento. Esto nos alivia algo del miedo que nos atenaza cuando somos conscientes de que nuestra siguiente iniciación será el final de vida.

El rito de la gran travesía

Los chamanes de las sociedades tradicionales creen que para acabar con el miedo a la muerte, uno debe experimentarla *míticamente*. En algunas culturas, un iniciado era enterrado en la arena durante varios días con tan solo una pajita en la boca para respirar por ella. En la Amazonia tomarían ayahuasca, un poderoso brebaje alucinógeno pensado para inducir un estado alterado de conciencia, en el cual el iniciado se encontraría cara a cara con su muerte. Recuerdo la primera vez que tomé este brebaje. Después de superar las náuseas y haberme purgado muchas veces por todos los agujeros de mi cuerpo, percibí un olor pútrido. Me giré hacia la derecha y vi que el brazo se me estaba descomponiendo, con parásitos y gusanos que entraban en mi carne. Traté de gritar en busca de ayuda, pero no pude emitir sonido alguno. Los labios no me respondían. Estaba aterrorizado porque mi cuerpo seguía pudriéndose ante mí con un hedor insoportable, hasta que toda la carne hubo desaparecido, dejando los huesos pelados de mi esqueleto. Recuerdo que me dije a mí mismo: «Bien, ya estoy muerto, esto es lo peor que podía pasar», pero estaba equivocado.

A continuación, empecé a ver imágenes de todo el sufrimiento que los seres humanos se habían infligido entre sí a lo largo de la historia. Era como si estuviera observando una película que no podía detener, y experimentando todos los sentimientos y sensaciones de cada acto espantoso que presenciaba. Todavía no había aprendido que uno puede guiar estas experiencias, cambiando de canal literalmente, y estaba paralizado viendo el canal que repetía todas las atrocidades que la gente había cometido contra sus semejantes. Y entonces todo se detuvo, y lo único que me rodeaba era el cielo nocturno y un bello vacío, y escuché una voz que me decía que yo siempre había existido, desde antes del tiempo, y que, aunque esa era la historia de la humanidad, no tenía por qué ser la mía. La voz me enseñó cómo empezó el tiempo, en una vivida repetición de lo que yo imaginaba que debió de ser el *Big Bang* de la Creación. A continuación, eché una mirada hacia abajo y observé que mi cuerpo volvía a estar entero de nuevo. Se me había mostrado que la muerte solo es una puerta a la eternidad, y entendí por qué se la llamaba la gran iniciación.

El objetivo de prácticas chamánicas como estas es desunir la conciencia del cuerpo físico, de forma que podamos identificarnos con un yo eterno. De hecho, de cara a mantener su perspectiva de eternidad a la luz de la perdurable ilusión de que el mundo de la carne es todo lo que hay, los

chamanes tienen con frecuencia experiencias como la mía en la Amazonia. Tras las primeras veces, ya no necesitan pasar por la agonizante muerte de su cuerpo físico, y saltan directamente a un estado iluminado. Cuando les llega el momento de la muerte física, hacen con facilidad la gran travesía, sin miedo, pues ya conocen el camino de regreso a casa.

La muerte puede verse como el último encuentro con el terror. Puedes haber sentido este miedo cuando alguien murió en tu presencia, ya fuera un ser amado, una persona que siempre admiraste o un extraño que pereció en un accidente y cuyo cuerpo viste tapado sobre la carretera, mientras tú y el resto de los conductores pasabais por delante con el coche. En tales momentos, el mecanismo de la negación cae, y recordamos que somos mortales.

Superar el miedo a la muerte nos permite experimentar nuestro poder, incluso si nos sentimos humildes por los pequeños que somos en el plan de Dios. De este modo podemos pensar en grande, incluso cuando tenemos que levantarnos a diario al romper el alba y realizar una larga lista de tareas antes de volver a poner la cabeza en la almohada. Es lo que nos permite seguir adelante con un rumbo en la vida, sabiendo que si este fuera nuestro último día en la Tierra, lo habríamos disfrutado. Ello nos da la fuerza para reír cuando alguien nos infravalora y no vemos la necesidad de demostrarle que se equivoca. Reservamos nuestra energía para hacer aquello que nos importa, no para convencer al mundo de que somos importantes.

Cuando esta es nuestra forma de vida, la muerte se convierte en un proceso natural. No nos resistimos violentamente al último aliento. Nuestra soberbia se diluye porque nos damos cuenta de lo pequeños que somos, y nos sentimos humildes por el papel que tenemos en la Creación. El miedo da paso al asombro y la confianza. Cuando vivimos la gran travesía de esta manera, no la reservamos a los últimos días de nuestra vida.

Esos momentos en los que estamos en el lecho de muerte, diciendo adiós a todos y todo lo que amamos, no son los mejores para pasar por esta iniciación. Nos están sucediendo demasiadas cosas como para poder deleitarnos con la libertad y la gracia que se nos conceden. El chamán sabe que es mejor experimentar antes esta iniciación a un nivel mítico, como preparación para el final de la vida en este mundo.

Iniciación y renacimiento

En Occidente, nuestra más conmovedora historia sobre muerte y renacimiento es la de Jesús. Él nos enseñó que podemos renacer a una vida en la que nos identifiquemos con el espíritu, no con la carne. Pero mientras que el renacimiento físico es un asunto del mito y la leyenda, el espiritual es común a todas las iniciaciones, y no se espera que suceda una única vez en la vida. Cada vez que pasamos por una iniciación, lo hacemos a la muerte de nuestra primera identidad. Cuando pasamos al otro lado, es como si fuéramos una criatura nueva que emerge con gloria de las aguas primigenias que fueron nuestra antigua vida. Al sacudirnos el estiércol y el miedo, giramos la cara al sol y avanzamos con valentía en una nueva piel. Tras la iniciación a la muerte, dejamos de identificarnos con esas circunstancias que nos parecían importantes. El nuevo yo tiene una sabiduría de la que carecía el viejo. Cuando has renacido, descubres un poder sagrado con el que puedes hacer de tu mundo un paraíso.

Renacer significa reclamar nuestro derecho a vivir con alegría y optimismo. La mayoría del tiempo nuestro mundo no parece nada celestial y, con todo lo que hemos visto, es complicado abandonar el pesimismo y regresar a un estado de inocencia infantil con ojos maduros. Si no superamos una iniciación, no podremos renacer porque aún no habremos muerto. Lo mejor que podemos hacer son cambios superficiales, remendándonos y reinventándonos a nosotros mismos.

No resulta fácil pasar de oruga a mariposa, y los primeros vuelos pueden darnos mucho miedo. Si te conformas con una simple reinvención, pronto verás que sigues llevando el mismo viejo caparazón de oruga del «exceso de trabajo y la poca valoración», o de la «esposa que está divorciada pero sigue casada con la idea de que no puede estar completa sin un hombre». Sin embargo, con valentía puedes salir al otro lado y reclamar tu derecho a la sabiduría y al poder. Si no te has identificado con tu yo inmortal, limitarás esa sabiduría y poder, tanto como lo está tu yo mortal. Tu sabiduría tendrá que ver con los asuntos del mundo, no con los del Espíritu, pero si ves que eres una parte indispensable y fundamental de la Creación, entiendes que eres responsable de crear tu propia experiencia en esta vida. Dejarás de creer que la Creación es algo que sucede de arriba abajo, con un ser sobrenatural onnisciente que dirige el tráfico en esas raras ocasiones en que se siente involucrado en el mundo. En su lugar, comprenderás que eres fundamental en el proceso creativo, y que el Espíritu te observa para suministrarte información y orientación.



La siguiente tarea del chamán consiste en reunir su poder personal, de forma que pueda recurrir a él a la hora de crear. Debe permanecer despierto, recordando lo que aprendió cuando probó la inmortalidad.

Los dones del chamán: erigir el poder personal

—¿Y el secreto? —le pregunté cuando bajó sus ojos para encontrarse con los míos al otro lado del fuego.

—El secreto se deduce del dominio de la invisibilidad y el tiempo. El secreto no es lo importante; es nuestra capacidad para mantenerlo, es cómo lo sustentamos. Conocerlo es como conocer el futuro, y ¿quién, excepto aquellos que entienden que el tiempo gira como una rueda, puede apañárselas para conocer el futuro y no dejar que altere su equilibrio? Si tu fe en la realidad está basada en la creencia de que el tiempo se mueve en una sola dirección, los fundamentos de tu fe se harán trizas con una experiencia de futuro. Eso no incumbe al chamán, dado que no necesita la fe; él tiene la experiencia. No obstante, resulta muy útil conocer el futuro e impedir que tu conocimiento eche a perder tus actos o intenciones.

Quienes están aterrados aquí conocen tales cosas. Ellos se escaparon a través del tiempo y probaron nuestro destino.

La isla del Sol,
Alberto Villoldo y Eric Jendresen

El chamán desarrolla tres dones que adquiere a lo largo de sus iniciaciones. Todos juntos le ayudan a liberarse de la idea del tiempo lineal y del miedo a que se agote, y a sentir su inmortalidad. El cerebro prehistórico tan solo entiende el hoy, no el futuro. Funciona en presente de indicativo. El nuevo cerebro, en cambio, abarca pasado y futuro, incluida la clase de tiempo descrita por los físicos cuánticos, que crea túneles adelante y atrás como los gusanos. En las tradiciones chamánicas, a esta experiencia del tiempo se la denomina «infinito»,

Los tres dones son: el de la valentía, el de la paciencia y el de la sensatez, los cuales te permiten ir más allá del mundo de los depredadores y las presas, donde el tiempo es un artículo de lujo que siempre escasea. Estos dones te proveen de todo el tiempo del mundo y te garantizan la libertad necesaria para dejar de preocuparte por el transcurrir del tiempo. Evitan también que te pierdas en los dramas y traumas del pasado, o en los sueños sin cumplir del futuro, poniendo totalmente en línea las capacidades del neocórtex.

El don de la valentía

Para que una bellota germine, debe reventar en su cáscara. El semillero tiene unos nutrientes limitados para abastecer su crecimiento y empieza a empujar hacia arriba en busca de la luz del sol. Sin embargo, no puede ver el sol bajo tierra, por lo que confía en que encontrará la energía solar en el momento adecuado. No se mantiene dentro de su vaina, diciendo para sí: «No hay demasiada agua en esta primavera, así que esperaré a la próxima. ¿Quién sabe lo que le sucedería al gran roble que hay dentro de mí si pierdo mi única oportunidad?».

Para ser valiente, debes actuar. Las mejores intenciones del mundo y las más profundas revelaciones espirituales resultan inútiles si te quedas en el útero, en la seguridad del aula de la escuela o en la familiaridad de una relación que está muerta, a la espera de que algún día tengas la suficiente confianza como para entrar en el gran mundo. También debes abandonar la ilusión de que toda acción es igual de efectiva, porque puedes embarcarte en un gran trabajo sin sentido. No hace demasiado tiempo, conocí a una mujer que estaba agotada por la vida que llevaba y frustrada por todo lo que tenía que hacer. Cuando fuimos a comer a su casa, observé que estaba impoluta: ni una sola huella deslucía las brillantes superficies de los electrodomésticos o de la encimera de granito, y todo estaba perfectamente organizado e impecable. La energía que estaba poniendo en mantener en orden su casa la podría emplear en ser una persona más innovadora y valiente. Cuanto más abrillantaba y perfeccionaba su espacio, menos podía actuar con creatividad. Puedes sacarle brillo a tu currículum, encimera o aureola, pero nada de ello importa si no pasas por la puerta de una existencia creativa.

También he conocido a gente que ha leído cientos de libros de autoayuda y acudido a incontables seminarios a lo largo de los años, pero que sigue luchando contra los mismos problemas desde la niñez. El gran esfuerzo que ponen en el crecimiento personal se ha convertido en una adicción. Actúan, pero no de un modo valiente. Pasar el tiempo hablando de un problema, imaginando cómo tratarlo y, mortificarse por su existencia proporciona ilusión de movimiento, pero no te empuja a otras posibilidades. Eres incapaz de planificar tu camino hacia una auténtica creatividad. Tan solo puedes invitar a su fuerza generadora a tu vida y disfrutar sin pista alguna de lo que esté por venir.

Ser valientes exige que dejemos de pensar, de una vez, en lo que sucedería si actuáramos y, en su lugar, sigamos nuestro instinto, como la bellota en busca de luz. Al ser incapaces de predecir las consecuencias



exactas de nuestros actos, podemos avanzar con valentía, excitados y entusiasmados por ver lo que vamos a provocar. Asumimos nuestro papel como artistas, sabedores de que no somos los únicos que tenemos pincel y de que la vida puede participar con sus propias ideas.

Muchos artistas dirían que las mejores obras que han creado son las que han salido adelante por sí solas, las que han surgido de su lápiz o su pincel. Describen así la clase de creatividad que aparece cuando dejas de preocuparte por el producto final. Si lo miramos más de cerca, las iniciativas que son realmente innovadoras parecen complicadas y una locura, desde la construcción de la Torre Eiffel hasta los jardines de infancia estadounidenses que tenían sus homólogos en la antigua Unión Soviética durante los años setenta para promover la paz mundial. Si te sientes cómodo actuando de determinada manera porque siempre lo has hecho así, y eso aparece ahora bajo otro envoltorio y la etiqueta «nuevo y mejorado», es probable que te conduzca a las mismas situaciones que no te funcionaron en el pasado.

Actuar con valentía te despierta de la pesadilla de una mala infancia, cuando anhelabas tener los mismos juguetes que los demás; de una larga juventud en que tenías que vestirse y ser como todo el mundo; de la desilusión de una intimidad truncada, en que pensaste que la relación debía ser un cortejo perpetuo; de la quimera de una paternidad imperfecta, en la que te someten los caprichos de tus hijos y te esfuerzas por ser el padre o la madre ideal. Si no despiertas, te quedarás paralizado para siempre, mirando fijamente tu reflejo en el estanque, obsesionado por mejorar pero demasiado asustado como para hacer más que cambios superficiales.

La mayoría hemos olvidado cómo abordar la vida con valentía. Aprendimos a conformarnos de niños, cuando el profesor de plástica, dando vueltas por el aula, cogió nuestra retorcida figura de arcilla y la aplastó en una bola, mientras decía: «Inténtalo de nuevo; no valía la pena». La auténtica innovación exige paciencia y valentía. Rara vez obtenemos un resultado perfecto e instantáneo, una obra maestra gloriosa que aparece por arte de magia, sin esfuerzo, trabajo o perfeccionamiento.

En lugar de confiar en que podemos crear lo que realmente queremos, hacemos un esfuerzo simbólico por reinventarnos y nos conformamos con un borrador de lo que deseamos. Entablamos una relación romántica con alguien que no nos gusta del todo o invertimos en un estilo de vida que es ajeno a nuestros valores, esperanzas y anhelos. Aceptamos una versión precocinada de la vida, pensando que con solo añadirle un poco de jugo, no notaremos lo artificial y poco adecuada que resulta.

El chamán vive con valentía, por lo que siempre se atreve a actuar de un modo diferente. No tiene que salir con un plan para cada paso que vaya a dar. En lugar de eso, vive con atrevimiento y actúa bajo la inspiración, haciendo pequeñas gestas diarias, sabedor de que esta es la forma de crear algo realmente auténtico. Vivimos un tiempo de grandes retos que precisan respuestas valientes y creativas. Debemos imaginar una vida sin combustibles fósiles o automóviles y entender que podemos abandonar viejas relaciones, comportamientos, instituciones y sistemas para soñar algo completamente nuevo.

La valentía exige que nos lo cuestionemos todo, incluido lo que sabemos sobre nosotros mismos; es decir sí a la llamada a vivir sin miedo, pero no de un modo estúpido, arriesgando la seguridad de lo familiar y hurgando en lo desconocido. Significa convertir los adjetivos en verbos, de forma que dejes de ser una «persona amorosa» y *ames* simplemente, sin miedo –ya no eres un «sujeto cariñoso», sino que das cariño; ya no eres un «individuo creativo», sino que creas–. Significa que no esperas a tenerlo todo organizado para causar sensación, porque sabes que hacerlo solo te impediría vivir hoy con intensidad. Los pequeños actos de coraje, desde afrontar la tensión que hay en una relación hasta cuestionarse las reglas de funcionamiento de una institución, son los que te mantienen alerta.

La valentía pone en marcha el neocórtex, el cerebro que te permite percibir tu naturaleza eterna. El gran despertar al infinito te hará sentir que acumular poder, prestigio o bienes materiales es incomparable a vivir con autenticidad. Y ello te permitirá entender y aceptar que no existe seguridad aparte de la interior, por lo que no vale la pena crearla.

El don de la paciencia

La disciplina de la paciencia no tiene nada que ver con la espera. La paciencia significa entender cuál es el momento adecuado para la acción y cuál lo es para la tranquilidad. No saber a ciencia cierta la diferencia entre acción fructífera y acción inútil nos mantiene siempre muy ocupados tratando de calcularlo todo. Tenemos que ser valientes, pero también pacientes.

Cuando eres una persona paciente, no derrochas tus recursos y no te sientes abrumado por los problemas. Atraes los rayos de luz para alimentarte antes de que tus hojas cambien de color, y no brotas de la tierra demasiado pronto y te sorprende una helada temprana. Esperas el momento adecuado, y no fuerzas las cosas para crear la ilusión de que avanzan.

La paciencia te ayuda a ver que muchas situaciones angustiantes se esclarecerán a su debido tiempo. Para el chamán, la paciencia significa confiar en el mañana, el momento que lo pondrá todo en su sitio sin necesidad de dirigir el proceso.

Dado que todos los problemas están orientados hacia nosotros en nuestra vida personal y planetaria, es fácil volverse un maníaco y tratar de arreglarlo todo en este preciso instante. El chamán recuerda que la transformación siempre necesita una muerte: la muda de las viejas plumas, la muerte de los sueños, de las viejas formas de actuar, de la soberbia, de la reputación y de la importancia que nos damos.

Nos preocupamos por nuestra importancia cuando nos metemos en historias tormentosas que nos hacen perder el tiempo, ya se trate de una fea ruptura o de una batalla dialéctica entre expertos que están convencidos de que saben cómo salvarnos de nosotros mismos. El chamán ya no necesita reafirmar por la fuerza su influencia en el mundo; en lugar de ello, alcanza el equilibrio entre la acción instantánea y la tranquilidad, sabedor de que juega un papel en el sueño de un mundo mejor.

La parte primitiva de nuestro cerebro, que solo percibe nuestra existencia limitada en el tiempo, no puede esperar. Quiere acción *ahora*. Sermoneamos, despoticamos, discutimos y presionamos a la gente para que tome una decisión *ahora mismo*. Apretamos el botón del ascensor con furia, como si los mecanismos fueran a responder mágicamente a nuestra urgencia. La práctica de la paciencia, de dejar que el mañana resuelva la mayoría de nuestros problemas, nos proporciona la energía necesaria para ocuparnos de aquello que sí es necesario que dirijamos. Una amiga mía trabajaba en un importante proyecto que se esperaba listo en tres días, y que requería la coordinación de equipos en cuatro países y a lo largo de siete zonas horarias.



La saturaba ya el simple hecho de que todo el mundo estuviera al teléfono al mismo tiempo. Entonces se dio cuenta de que ella debía hacer su parte y dejar que el universo se ocupara del resto. La única forma de hacer lo que debía hacerse era ver claramente qué podía delegar, a alguien más o al mañana. Y todo acabó perfectamente.

La palabra «mañana» suele utilizarse de un modo peyorativo. Existe la historia de un grupo de chamanes sudamericanos que viajaron a Australia y conocieron a los ancianos aborígenes, a los que preguntaron si tenían en su cultura un concepto similar a «mañana». Los ancianos empezaron a hablar sobre sí mismos. El sol se puso y la luna salió, y muchas horas después uno de ellos se levantó y dijo:

—Sí, tenemos una idea parecida, pero sin esa sensación de urgencia.

Gracias a la paciencia también dejamos de obsesionarnos por lo que no está sucediendo y valoramos el movimiento que vemos a nuestro alrededor, por muy pequeño que sea. Nos sentimos cómodos con lo que somos capaces de hacer, y no abandonamos nuestros sueños solo porque lleve tiempo y esfuerzo que se hagan realidad; nos hace felices poder añadir unas cuantas pinceladas aquí y allá; no nos quedamos paralizados haciendo planes, y no nos metemos en proyectos que no van a dar resultados. Lo que necesita hacerse simplemente se hace. Se trata de una práctica tremendamente difícil en una sociedad que cree que debemos triunfar solos. Está bien que trates de salir adelante con tu propio esfuerzo, pero resulta inútil por lo demás. Las cosas buenas llegan a quienes saben esperar.

El don de la sensatez

La sensatez es un examen de los hechos exento de emociones. Sin ella, volamos a ciegas y tenemos que confiar en el piloto automático, respondiendo a la vida desde el cerebro primitivo y su propensión a juzgar emocionalmente. Si somos unos testigos sensatos, podemos observar lo que está sucediendo y ser honestos con nosotros mismos y con los demás. En cuanto vemos los hechos sin ninguna emoción, podemos dejar a un lado nuestras creencias, de modo que no tenemos que rechazar los que nos desagradan y ensalzar aquellos que apoyan nuestra visión del mundo.



Entonces podemos escribir una nueva historia sobre nuestra situación en ese preciso momento, porque nuestra visión está despejada.

Cuando estaba en la Amazonia, un día me aparté del sendero y descubrí que no podía encontrar el camino de regreso al campamento. El poblado más cercano se hallaba a muchas horas de distancia, en una hermosa pero desolada región de la selva. Un par de horas después de seguir unas huellas de animales, me di cuenta de que estaba perdido y empecé a tener miedo, porque pronto iba a caer la noche. Sin embargo, me detuve y pensé: «No estás perdido. Eso es un estado mental. Simplemente, no sabes dónde estás». Rememorando los hechos, fui capaz de evitar el pánico y, tal vez, hasta de cometer una locura. Encontré un pequeño arroyo y lo seguí hasta su desembocadura en el Amazonas; luego me di un paseo hasta casa en una canoa indígena con un potente motor fueraborda.

Gracias a la sensatez dejas de pensar en lo que podías haber sido o en lo que serás algún día, en cuanto tengas tiempo, y te centras exactamente en quien eres hoy día. Admites que eres parte de la Creación y que esta ya es perfecta en este preciso instante.

Puede resultarte muy complicado sentir que tu vida es perfecta. Incluso si va bien y no sufres por nada en especial, es probable que mires a tu alrededor y pienses que hay grandes problemas que es necesario solucionar con urgencia. Tu frustración no puede convencer a China de que mejore sus relaciones con el Tíbet. Para participar realmente en la curación del mundo, más allá de poner en tu coche una pegatina que diga «Tíbet libre», debes ser testigo de la complejidad de la situación y observar cómo se desarrolla la historia. Esta se repite cuando nadie le presta una atención absoluta, pero finalmente (si hay gente involucrada) los problemas se solucionan.

La necesidad de arreglarlo todo, *ahora mismo*, está arraigada en la incapacidad para sentir la perfección en la esencia de las cosas. Añorar un lienzo enorme cuando tienes muchos otros pequeños disponibles, en cualquier momento, no es excusa para no pintar. Desear la paz en el mundo no es excusa para ser desconsiderado con tus vecinos. La sensatez hace que dejes de personalizar los problemas y te erige como noble salvador.

Todas las grandes tradiciones de sabiduría tienen el concepto del observador que no se identifica con nada de lo que sucede, que tan solo observa, ya se trate de una tragedia o de una comedia. La imagen del anciano sabio que chasquea la lengua ante la locura humana nos enseña que debemos mantenernos alejados y ver cómo se dirige la vida a sí misma con una pequeña ayuda de nuestra parte. Como le dijo Krishna al reluciente guerrero



Arjuna en el *Bhagavad Gita*, no podemos triunfar en la vida o en el sendero espiritual evitando los retos y sin actuar. Debemos participar en la vida conforme a nuestra naturaleza, pero con indiferencia –sabedores de que algo mayor actúa a través de nosotros–, identificarnos con la obra que se desarrolla ante nosotros como si fuera la única realidad.

Conclusión

La piedra tenía tres símbolos grabados. Era vieja y los símbolos aparecían suaves al tacto por lo desgastados que estaban.

—Es una piedra de oración —dijo el anciano—. Los chamanes no rezan con palabras, como lo haces tú. Nosotros lo hacemos invocando el poder de las imágenes.

Miré la suave piedra que tenía en las manos y traté de imaginarme a mí mismo rezando, pero no me acudieron sentimientos ni imágenes.

Qué extraño, pensé, porque había perdido a mi padre recientemente, mi matrimonio se había roto y había sido un amasijo de sentimientos y lágrimas durante los últimos meses. Sin embargo, no sentía ninguna emoción.

—Solo sé rezar con palabras —farfullé con torpeza.

—Entonces no sabes cómo rezar —musitó, y miró hacia el horizonte, donde el sol se estaba poniendo en algún lugar sobre el océano Pacífico. Detrás de nosotros, los Andes nevados resplandecían con un suave rosa anaranjado—. Estos símbolos representan las tres disciplinas del chamán. Consérvalo, es un regalo —añadió.

La piedra tenía el tamaño y la forma de un ratón de ordenador, y encajaba fácilmente en mi mano. Apple habría hecho un ratón como este, pensé. Entonces me reprendí a mí mismo por pensar de un modo tan trivial cuando un gran chamán de los Andes me había regalado un objeto de poder. Puedes sacar al hombre de la ciudad, suspiré, pero no puedes sacar la ciudad del hombre.

Más tarde, esa noche, me senté frente al fuego con la piedra. Reconocí que los símbolos pertenecían a la iconografía laika, o preinca, que había estudiado durante años: el sol, las estrellas y el universo, representados por un círculo con un punto en el centro, la familiar estrella de cinco puntas y flechas que apuntaban en las cuatro direcciones. Según la mitología de los laika, ellos eran hijos del Sol y habían venido de las estrellas, pero ¿qué se suponía que tenía que hacer con esa piedra que estaba sujetando?

El anciano me miró a través del fuego.

—Duerme con ella y descubre cómo tienes que rezar en el reino donde la mente no puede continuar, en tus sueños.

Sin decir una palabra más, se calló, caminó hacia su tienda y se metió en la cama.

Por un momento, el pensamiento que cruzó mi mente fue, simplemente, lanzar la piedra al fuego. No soy bueno con los acertijos y no me gustan. Pero conozco a este hombre desde hace muchos años y ha sido como un padre

para mí: me lo ha enseñado todo sobre una antigua sabiduría que los conquistadores españoles estuvieron a punto de erradicar. Esas eran las enseñanzas de los laika, chamanes que vivieron mucho antes que los incas. De mala gana, me llevé conmigo la piedra a la tienda y la metí en mi saco de dormir. Los días eran cálidos en los Andes, pero tan pronto como el sol se ponía, la temperatura caía de golpe. Me acurruqué en el saco, sintiendo cómo se me iban calentando los dedos de los pies al apretarlos contra la botella de agua caliente que había colocado ahí antes, mi única concesión al lujo a esa altitud.

Aquella noche, tuve un sueño. Era un chico, de no más de nueve o diez años, y estaba de nuevo en mi casa familiar de La Habana, por Navidades. No sabía mucho sobre Papá Noel, pero todos los seis de enero, el día en que los tres Reyes Magos llevaron sus presentes al niño Jesús, había regalos bajo el árbol para todos los niños de la casa. En mi sueño, aparecían los Reyes Magos, de pie en mi habitación, sujetando cada uno de ellos un pequeño cofre. Les dije:

—Estos regalos no son para mí.

No respondieron nada y abrieron los cofres, en cada uno de los cuales había una pequeña tabla con una sola palabra:

HOY
MAÑANA
ETERNIDAD

—Pero ¿dónde están el incienso, la mirra y el oro? —grité.

Me desperté cuando aún estaba oscuro, trastornado por el sueño, esperando el calor de los primeros rayos de sol. Tan pronto como el amanecer inundó mi tienda, se convirtió en un horno, y me escurrí fuera para prender el fuego y poner un cazo de agua.

Un poco más tarde, el anciano salió de su tienda, me miró y sonrió.

—¿Por qué sonríes? —le pregunté, para añadir apresuradamente—: Buenos días.

—Recibiste tres regalos —replicó—. Los sueños nunca dejan de emocionarme.

—Y sacudió la cabeza mientras alcanzaba el cazo de café hirviendo.

Don Antonio cree que mi sueño contiene algún tipo de significado



chamánico. El antropólogo que hay en mí está consternado. ¿Por qué me traen regalos los sabios? Por una parte, siento que las enseñanzas de los chamanes pueden ayudarme, y parezco haber sido escogido accidentalmente o por el destino para ser su cronista. Pero yo no soy un chamán. De hecho, lo único que quiero es pasar un buen rato subiendo por las montañas y no tomarme nada de esto demasiado en serio.

Mi terapeuta habría disfrutado con este sueño. De nuevo, tal vez el mensaje es lo importante. Hoy, mañana, eternidad.

—Empecemos con mañana —dijo don Antonio—. Mañana, para ti, es simplemente el día que llega tras este, un tiempo de reloj que corre inexorablemente. Para nosotros, mañana es una filosofía, una forma de vida incomprensible para los occidentales. Vosotros utilizáis la palabra para describirnos como unos indios perezosos.

Hizo una pausa, se inclinó hacia el fuego y recogió una brasa, que metió en su pipa grabada de hierro y madera. Le había traído esa pipa de la selva como regalo. Aspiró con fuerza y lanzó una nube de humo azul hacia el sol.

—Para nosotros, *mañana* significa no hacer hoy lo que mañana se cuidará de sí mismo. —Me miró severamente—. Mañana significa confiar en el orden implícito del universo, incluso si no puedes entenderlo por el momento. Mira —dijo—. El sol saldrá mañana aunque no estemos aquí para verlo, ¿no?

Un par de noches antes, le había estado hablando sobre un viejo acertijo filosófico; si un árbol cae en la selva y no hay nadie alrededor para escucharlo, ¿hace algún ruido?

—Pero este concepto del mañana es solo una forma de evitar la responsabilidad personal —protesté.

—No —dijo, sacudiendo la cabeza—. Haces lo que debe hacerse hoy, y nada más. Nadie se mueve ni un centímetro más. Puedes llamarlo también el don de la paciencia. La disciplina es muy complicada para los gringos, que lo quieren todo hoy.

—¿Quieres decir aprender a esperar? —pregunté.

—No, no esperar —dijo el anciano—. No esperas autobuses, taxis, amigos o que cambie tu suerte. No es esperar. Cuando estás en la parada del autobús, disfrutas del calor del sol en la espalda, o de la lluvia. Pero no estás esperando el autobús. Esperar te volverá loco.

—Pero ¿no estabas esperando que el agua hirviera justo ahora para

poder tener una taza de café?

—No, yo estaba disfrutando del calor de las brasas, y luego hirvió el agua. Me serví una taza, ni antes ni después. —A continuación añadió—: Ya no espero, y todo llega a mí. Mi propio maestro enseñaba eso como un anciano, pero no porque se hubiera hecho viejo, sino porque había descubierto la práctica del mañana. Lo cual nos lleva al hoy. El hoy aniquila el ayer. La persona que se fue a dormir anoche ya no existe. Pero a ti te gusta aferrarte a la idea de que tienes una historia personal, un pasado, y que esa es tu identidad.

—Pero, por supuesto, yo tengo un pasado. Tengo una madre y un padre —objeté—, y aún más, fui a la universidad y conseguí un doctorado. Todo ello forma parte de quien soy.

—Ese era otro —respondió—. ¿Recuerdas aquel riachuelo que cruzamos para llegar a mi cabaña, aquí en las montañas? Bien, cuando regresemos no estaremos cruzando el mismo riachuelo. Será un torrente de agua completamente nuevo, que transporta las aguas de la lluvia que cayó esta mañana en las cumbres.

—¿Quieres decir que nunca cruzamos dos veces el mismo río? —pregunté, repitiendo el viejo adagio.

—Sí —replicó, y sopesé mi respuesta—. De hecho, nunca cruzas el mismo arroyo una sola vez.

Tomó el cazo de agua hirviendo y rellenó la taza.

—La práctica del hoy es darse cuenta de que no existes en absoluto. Requiere un gran coraje ponerlo en práctica. Es por ello por lo que también se le llama el don de la valentía. Porque si no existes, nada de lo que hagas tiene significado. Y nada aterroriza más que perder el sentido de la propia importancia.

—Barrió el horizonte con el brazo para abarcar desde los picos nevados hasta el río—. Realmente, nada de esto importa.

—¿Ni siquiera tus enseñanzas sagradas? —pregunté, esperando dejarlo perplejo, mientras yo seguía resentido porque había rechazado sin más todo lo que yo había conseguido, una despedida rápida de mi historia personal.

—Ni siquiera las enseñanzas sagradas —replicó—. Estas tienen que descubrirlas cada generación. De otro modo, serían una mentira. Son como ese montón de estiércol de llama —dijo, señalando con la pipa por debajo de él—. No se pierde ningún nutriente.

—Pero las montañas son reales, ¿verdad? —pregunté.

—Por supuesto que son reales —replicó—. No me hagas preguntas

tontas.

—Luego añadió—: Pero solo son reales porque las percibes de ese modo.

Ahora estaba muy confundido. Le pedí al anciano que me explicara cómo podían ser reales, pero solo si yo las percibía como tales.

—Puedes pensar en ello como cuando te levantas por la mañana y te sorprendes al mirarte al espejo.

—Entonces —dije con una sonrisa en los labios— me estás diciendo que lo primero que debería hacer por la mañana es mirar al espejo y decir: «No sé quién eres, pero te afeitaré de todos modos».

—¡Sí! Exactamente. —Rió y me pasó el cazo de agua hirviendo.

—Pero ¿quién se está bebiendo este café, si ya no existo? —pregunté.

—¡Ajá! —exclamó—. Esa es la eterna pregunta que ha preocupado a los chamanes e iniciados de toda disciplina espiritual. Algunos hasta lo han convertido en una práctica, repitiendo la pregunta «¿Quién soy?», y luego inquiriendo: «¿Quién está haciendo esta pregunta?».

—Esto me recuerda a un pretzel, a un lazo infinito.

—Sí —replicó el anciano—. Esto es lo que los chamanes descubrieron hace mucho tiempo. Vieron que era mucho más importante hacerse la pregunta que encontrar la respuesta. Y luego llegaron a la conclusión de que ellos no existían. Se dieron cuenta de que eran un haz de cuerdas vibrantes hechas de luz, que habían formado un cuerpo durante un breve tiempo. Después de esta comprensión, fueron libres de entrar en la eternidad.

Tiré los posos del café de la taza y empecé a hurgar en mi mochila en busca de la diminuta cafetera exprés con la que siempre viajaba. Esa conversación se estaba volviendo demasiado sesuda y necesitaba un chute de cafeína para activar mis neuronas, que no funcionaban adecuadamente a esa altitud.

Adoro el café, pero suelo evitarlo. Sin embargo, pensé que no podría seguirle hasta la «eternidad» sin un expreso doble.

Desenrosqué el filtro, llené la base con la mitad de agua y lo rellené con mi mezcla favorita de Colombia. Puse en equilibrio el pequeño pote de aluminio entre dos piedras y empujé unas cuantas brasas entre ellas con ayuda de una rama.

Me volví hacia el anciano y le pregunté:

—¿Cómo es que nunca antes me habías hablado sobre estas tres prácticas?

—Porque aún no habías hecho tu iniciación —replicó.

Estaba confuso. Había pasado los quince años anteriores estudiando con

él y los chamanes en la Amazonia, y pasado por todos sus ritos iniciáticos. De hecho, le recordé que había alcanzado el mismo nivel que él, aunque por supuesto, él tenía muchos más años de experiencia y sabiduría.

—Esos ritos son simples conocimientos de tu aprendizaje —dijo—. La iniciación es diferente. La negra noche del alma es la que te pasa por la trituradora de la vida. La iniciación significa salir templado por el dolor y haber crecido gracias al sacrificio y el coraje. Como lo que has pasado con la muerte de tu padre y tu familia. Antes, tú eras un chico que trataba de levantar una familia, cometiendo los mismos errores que tu padre. Ahora eres un hombre, y te convertirás en un buen padre. Hay muchos que fracasan al dar este paso y acaban tullidos o heridos, enfadados por el mal giro que ha dado su vida. Quienes tienen éxito adquieren un nuevo nivel de poder y humildad.

Entonces lo entendí. Cerré los ojos y, para mi sorpresa, noté que me caía una lágrima, que me humedeció los labios cuarteados por el sol. Sabía qué quería decir sobre mi paternidad; no a un nivel biológico, que estaba al alcance de cualquiera, sino sobre ser padre conscientemente. Este era un paso que yo me había resistido a dar, al chocar con mi deseo de ser libre, mirando siempre hacia un horizonte repleto de posibilidades para mí, incapaz de admitir que esa etapa de mi vida se había escurrido al pasado.

—Dejemos la eternidad para mañana —dijo. Había recibido suficientes enseñanzas durante la mañana, y necesitaba un poco de tiempo para asimilar lo que el anciano me había dicho.

El viejo indio tomó la cafetera, me miró y sonrió.

—La eternidad puede esperar —dijo.

Acerca del autor

Alberto Villoldo, psicólogo y antropólogo médico, ha estudiado las prácticas curativas de los chamanes incas y amazónicos durante más de veinticinco años. Fundó el Laboratorio de Autorregulación Biológica de la Universidad Estatal de San Francisco para estudiar el papel de la mente en la enfermedad y la salud psicosomáticas. Villoldo dirige la Sociedad de los Cuatro Vientos, donde forma, en Estados Unidos y Europa, en el ejercicio de la medicina de las energías y la recuperación del alma.

Índice

Una muestra del infinito.....	4
La iniciación hacia la iluminación	
1. El cazador y la presa.....	35
2. Domar el cerebro primitivo.....	54
3. La muerte arquetípica y el gran despertar.....	73
4. Las etapas de la iniciación.....	94
5. Siete demonios y siete ángeles.....	110
6. Vencer a los demonios de la juventud.....	122
7. Vencer a los demonios de la madurez.....	135
8. Las iniciaciones de la juventud.....	152
9. Las iniciaciones de la madurez.....	165
10. Los dones del chamán: erigir el poder personal....	183
Acerca del autor.....	198

Para mayor información del Dr. Alberto Villoldo en español,
visite www.loscuatrocaminos.com y en inglés www.thefourwinds.com

La **ILUMINACIÓN**

La iluminación guiará al lector en un viaje de sanación por la sabiduría intemporal de las culturas indígenas y las teorías más recientes de la neurobiología. En las diferentes etapas de este viaje vamos comprendiendo las causas de nuestro sufrimiento y nos vamos liberando del dolor que originan las emociones sin resolver. La misma vida nos lleva a iniciarnos de muchas formas: el amor, la pérdida de un ser cercano, el nacimiento de un hijo o una enfermedad grave... La iniciación suele llegar a través de desafíos personales y el rena-cimiento espiritual –o iluminación– es el siguiente paso. Este libro nos muestra el proceso sagrado de transformar las emociones tóxicas en fuerza y gracia, nos indica cómo decir adiós alegremente a las personas y los lugares, y cómo descubrir el sagrado espacio donde mora el espíritu. Cuando nos desprendemos de los problemas y aceptamos nuestras vidas tal como son, podemos identificarnos con nuestro Ser eterno. El doctor Alberto Villoldo, apoyándose tanto en sus experiencias chamánicas como en sus conocimientos de neurobiología, nos muestra cómo podemos caminar por este camino sagrado.