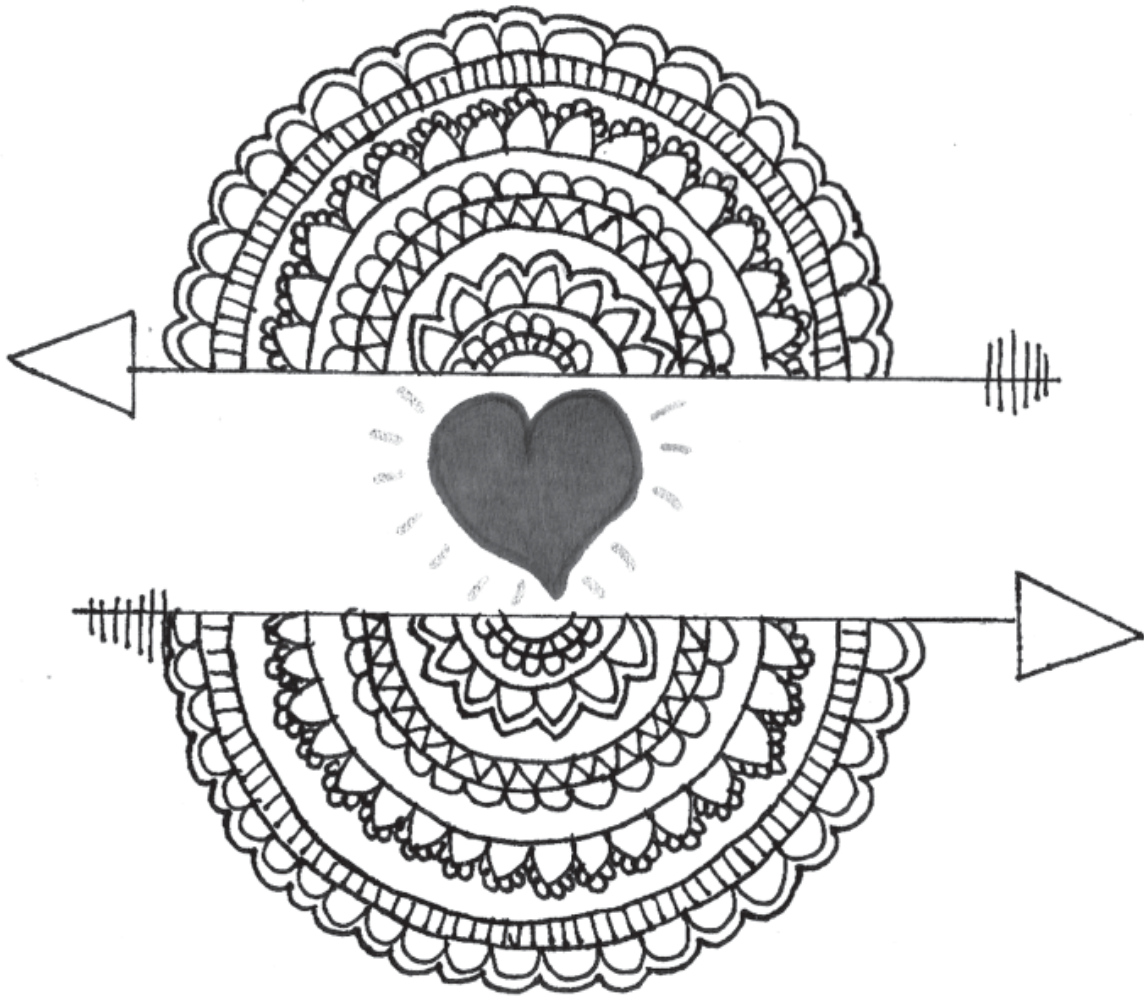


LA LÍNEA DE PARTIDA

¿Para qué estás aquí?



Llegó el día esperado, es viernes y desde la mañana Santiago ha estado nervioso, sabe que tiene su cita con Lucía, su decodificadora. La última semana fue diferente a las demás; desde que sacó el turno se siente ansioso, hasta perturbado. Ha tenido pesadillas y las cosas parecen haberse complicado más que lo habitual.

Ya reunió la información de su árbol genealógico, conversó con sus padres y logró conocer más acerca de lo que ellos vivían cuando estaban embarazados de él. Ahora conoce detalles que nunca había escuchado antes, revelando situaciones que él ignoraba.

Está preparado, pero continúa con cierto nerviosismo, a pesar de lo que conversó con Pedro; es una experiencia que nunca ha vivido y eso lo inquieta. Se pregunta si va a poder hacerlo, si no le falta algún dato, qué va a tener que hacer durante la sesión, todas incógnitas que le generan ese malestar que normalmente siente en la zona abdominal. En medio de todas sus cavilaciones, mientras repasa las anotaciones de su cuaderno con los datos recabados, Cristian irrumpe con una inocente pregunta:

–¿Ya estás listo, papá?

–Sí, sí, hijo, toda la información que conseguimos está aquí en el cuaderno, así que creo que tengo todo.

–No te pregunto por eso, sino si tú estás listo –Cristian advierte la incertidumbre en la voz de su padre.

–Claro que sí, quiero hacer esto y sé que nos va a ayudar a ambos. Por cierto, ¿tienes algo que hacer?, ¿quieres acompañarme?

–Me encantaría, hoy estoy particularmente dolorido pero este tema de la decodificación me atrae, no sé por qué. ¡Voy! Me llevo un libro para leer así me entretengo.

Cada vez que Cristian le comenta sobre su dolor se siente culpable por no poder aliviarlo y aumenta su compromiso en la necesidad de sanar para cambiar esta realidad.

–Genial, vamos juntos así conversamos en el viaje.

Ambos se preparan y salen con el auto hacia el lugar donde atiende Lucía. Durante el viaje la charla parece estar ausente; se palpa en el silencio la fría sensación de lo desconocido, y a la vez el palpitar del corazón deseoso de comenzar a liberar las angustias y frustraciones acumuladas toda la vida. Nuevamente esa mixtura que denota la dualidad de una realidad invadida por el miedo y la incertidumbre. Quiere llegar ya y, a la vez, desea que el camino se estire para no hacerlo; la lucha entre la mente y el corazón. Pero la presencia de Cristian aclara cualquier duda, ambos están en este desafío y como padre debe superar sus inseguridades para ayudarlo y ayudarse a vivir de una manera diferente.

Al llegar, bajan del automóvil. Santiago presiona el timbre de la casa que tiene un aspecto prolijo y armonioso. La puerta se abre y el rostro de Lucía aparece como un sol que acaricia el alma, sus ojos cálidos y seguros dan lugar a una sonrisa amable

y cómplice que invita a pasar. En ese instante se funden en su pecho una multitud de sensaciones.

Lucía los saluda amablemente, comentando lo hermoso que está el día, le pide a Santiago que ingrese al gabinete y le indica a Cristian la sala donde encontrará lectura y algo para beber mientras espera. Santiago da unos pasos y se ve en un ambiente luminoso, amplio y ordenado. Un sillón, que de antemano se ve muy cómodo, una pequeña mesa con algunas hojas en blanco y una lapicera, que quizás Lucía utiliza para su trabajo, y también una silla con ruedas a un costado. Un lugar diferente al tradicional consultorio. No sabe dónde debe ubicarse, pero está absorbido por la paz que emana la habitación, con colores suaves y una música tímida que se escucha de fondo. Detrás de Santiago, Lucía le indica:

–Ese es tu sillón, el más grande.

Santiago, en un primer momento, creyó que el más grande era para ella, pero no estaba seguro, la disposición del lugar no lo revelaba claramente.

–Pensé que era el tuyo.

–No, el más cómodo es para la visita, eres mi invitado.

–¡Qué bueno! Parece un buen lugar de descanso.

–De eso se trata, de que estés a gusto.

Lucía, una mujer de unos 45 años, alta, esbelta, que en su mirada transmite calma y a la vez seguridad, viste elegantemente. Arrima la otra silla y se sienta frente a la mesita.

–Bueno, entonces, ¿para qué has venido hoy aquí?

Esta pregunta lo confunde un poco. Cuando hablaron por teléfono ya le había comentado lo que le pasaba, pero imagina que Lucía atiende a muchas personas y no lo recuerda.

–Porque mi hijo está enfermo de la columna, lo hablamos por teléfono.

–Lo recuerdo perfectamente. Pero ahora estamos comenzando nuestro trabajo. Tal vez te haga la misma pregunta varias veces; no es porque no comprenda tus respuestas, es para que podamos ir más profundo y permitir que salgan a la luz conceptos escondidos. Fíjate un detalle: yo te pregunté “para qué” y tú me respondiste “porque”. Así que ahora, más consciente de tu respuesta: ¿Para qué estás aquí hoy?

Este comentario hace que Santiago repare en su respuesta, intente centrarse en la pregunta y, teniendo en cuenta la conversación telefónica previa, responda de otra manera.

–Es verdad, estoy aquí para poder sanarme.

–Maravilloso, entonces vas a lograrlo. Cuando tienes claro hacia dónde ir también tienes todas las posibilidades de llegar. El error más importante en cualquier empresa es no saber para qué se está trabajando.

Tras la respuesta favorable, Santiago se siente aprobado, pero casi sin darse cuenta Lucía hace otra pregunta importante.

–¿Sabes de qué se trata la Decodificación? ¿Sabes qué es lo que vas a hacer en esta sesión?

–Bueno, algo me comentó mi amigo Pedro, que conoce del tema, pero en realidad no me explicó cómo se trabaja.

–Es esencial que sepas a qué has venido y qué vas a hacer aquí, así puedes decidir hacerlo o no. Cada uno es libre de escoger el camino a transitar y en esta disciplina es fundamental hacernos responsables de nuestras decisiones y acciones. Tú me has dicho que quieres sanar; hay una gran diferencia entre curar y sanar. Curar es una acción sobre nuestro cuerpo físico, pero

sanar es algo mucho más profundo, involucra no solo el cuerpo, sino la mente, las emociones, el espíritu y siempre impone un verdadero cambio en la vida. Si uno no cambia, todo sigue igual. Si deseas sanar, debes estar dispuesto a cambiar. Este trabajo te permitirá comprender claramente qué necesitas cambiar porque te lo estás diciendo a través de un mensaje en tu cuerpo y ahora en el de tu hijo, pero si no estás dispuesto a sanar es una pérdida de tiempo realizarlo. Además, tienes todo el derecho de seguir sufriendo; también aprendemos de esa manera.

–Sí, comprendo, sé que necesito cambiar cosas porque no estoy viviendo bien, aunque no sé cómo hacerlo.

–Eso lo sabrás cuando termine esta sesión. Si me permites, voy a dedicar unos minutos a explicarte de qué se trata la decodificación y cómo puede ayudarte –Lucía toma aire para comenzar la explicación–. Todos tenemos un cerebro automático que cumple una única función: mantenernos vivos. Para poder hacerlo, el cerebro necesita de un combustible, energía vital. Es por este motivo que debemos ir a dormir cada noche y alimentarnos cada día, para recuperar nuestra energía vital y permitir que el cerebro continúe con su labor de supervivencia. Cuando tenemos un problema que nos acosa día y noche, nos desborda emocionalmente, nuestra vida se perturba con pensamientos recurrentes enfocados en el problema, provocando cambios como: no poder descansar por las noches, perder el apetito, irritabilidad, palpitaciones, nerviosismo; vivimos en un estrés constante que consume una gran cantidad de nuestra energía vital, sin que podamos recuperarla.

Santiago se reconoce totalmente en lo que su decodificadora le transmite; es lo que padece cada día de su vida sin poder en-

contrar el modo de resolver esa situación. Si bien ha intentado de diversas maneras, no lo ha conseguido.

–Conozco bastante lo que comentas –interrumpe Santiago–, vivo de esa forma todos los días. Pero, ¿esto puede enfermarnos?

–¡Por supuesto! Vivir con tal grado de estrés para el cerebro es “peligro de muerte” ya que, si agotamos la energía vital, el cerebro no puede realizar las funciones básicas de supervivencia y, como su única función es mantenernos vivos, cuando él detecta este consumo inhabitual de energía vital debe hacer algo, y lo va a realizar en el ámbito donde es el director, nuestro cuerpo. Él dirige cada una de las cien billones de células que poseemos en nuestro organismo, permanentemente decide como una supercomputadora las acciones de cada célula para que podamos continuar con vida. Cuando encuentra un “peligro de muerte” o cuando “se nos acaba la energía vital”, ejecuta un “programa biológico de supervivencia”, al que nosotros comúnmente llamamos enfermedad. Lo implanta de manera muy precisa: en un órgano y un tejido específico, en un lugar determinado del cuerpo. Es una enfermedad perfecta creada para ayudar a esa persona a sobrellevar su estrés, un mensaje codificado que se manifiesta mediante síntomas.

–Entonces enfermarnos tiene una finalidad... pero desde chicos escuchamos que nos enfermamos cuando el cuerpo funciona mal.

–¿Te parece que esta máquina perfecta, nuestro cuerpo, que lleva miles de millones de años evolucionando, podría funcionar mal? ¿Sabías que en la naturaleza es raro encontrar un animal muerto a causa de una enfermedad? No me refiero a los animales domésticos o en contacto con humanos, que funcionan de acuerdo a los conflictos de sus amos –con total seguridad Lucía

continúa—. Todo lo que existe en el universo tiene un propósito, de lo contrario no existiría. Una enfermedad, una patología, una conducta, una situación de vida repetida también tienen un sentido que jamás nos enseñaron a encontrar. Pero para comprender esta “lógica biológica” que utiliza el cerebro para mantenernos vivos, debemos tener en cuenta una característica básica de su funcionamiento: el cerebro no distingue lo real de lo imaginario. Para él es exactamente lo mismo que necesitemos correr para huir de un peligro o que estemos viendo una película donde el protagonista debe escapar de un terremoto, la respuesta biológica se reflejará como una cascada bioquímica en nuestro cuerpo que producirá taquicardia, sudoración, tensión muscular, etc.

Tanta información hace que Santiago no pueda pensar demasiado en lo que escucha, delante de él Lucía parece dar cátedra sobre el funcionamiento biológico del ser humano, y no atina más que a seguir escuchando, anonadado.

—Seguramente te debe haber sucedido —continúa Lucía— caminar delante de una casa de comidas y, al percibir el aroma de tu favorita, que se te haga agua la boca, sin probar un bocado. Lo mismo sucede si pensamos en esa comida, su sabor, su textura. Quiere decir que solo pensar en un sabor es suficiente para que el cerebro genere más saliva en la boca, una manifestación biológica automática. Imaginemos a una persona que se traga un hueso demasiado grande, que no puede digerir. Este hueso quedará en su estómago y, si lo perforara, podría causarle la muerte. Cuando el cerebro detecta ese hueso en el estómago ejecuta un programa de supervivencia, genera más células que segreguen ácido clorhídrico para lograr desintegrar ese hueso y digerirlo. Una vez conseguido esto, todas las células volverán a su funcionamiento habitual. Este es un proceso totalmente na-

tural, que puede durar algunas horas y sucede en todos los mamíferos cuando se tragan un hueso. Ahora imaginemos que una persona lo que no puede digerir no es un hueso en su estómago sino “lo que le hizo su amigo” en el trabajo. Para el cerebro es exactamente igual que si hubiera un hueso en el estómago, la señal no es biológica sino que se genera desde su pensamiento pero ejecutará el mismo programa de supervivencia: generará mayor cantidad de células en el estómago para que viertan más ácido clorhídrico y lograr digerir “lo que le hizo su amigo”. Pero tal vez le lleve algunos meses o años, y durante ese tiempo para el cerebro será necesario que el estómago segregue más ácido. Creemos que es un mal funcionamiento del órgano porque no consideramos la historia anterior. Cuando esta persona logre “digerir” aquel evento, esto se traducirá en una acción: reconciliarse con su amigo, dejar de darle importancia al evento sucedido, comprender que lo hizo sin darse cuenta, etc., entonces el estrés desaparecerá y el cerebro registrará que “ya pudo digerir”, retirará el programa de supervivencia y entonces dejará de ser necesaria esa mayor cantidad de ácido en el estómago.

Lucía deja un espacio de silencio para corroborar que Santiago esté atento y, a la vez, le da la oportunidad de que, si tiene alguna duda, pueda hacerle preguntas.

–O sea que no nos enfermamos por casualidad, depende del estrés que siente la persona –reacciona Santiago.

–Así es. El cerebro tiene una precisión perfecta. Si esta persona que imaginamos siente otra cosa respecto a su amigo, por ejemplo: “lo que me hizo es una porquería”, entonces el cerebro ejecutará el programa de supervivencia en otro órgano, será en el “colon”, que se dedica a expulsar la porquería del cuerpo, y se manifestará biológicamente allí.

Santiago no puede salir de su asombro, lo que está escuchando es algo que nunca había sospechado, pero es muy lógico. El estudio de las terapias complementarias le había dado la posibilidad de comprender muchas cosas respecto a las enfermedades, pero siempre quedaba un espacio de dudas e incompreensión que no se podía explicar ni siquiera desde la medicina. El solo hecho de que algunas personas pudieran curarse y otras no con un mismo tratamiento siempre lo incentivó a buscar más. Lo que Lucía está diciendo le permite encastrar todas las piezas del rompecabezas. Todo se ve con claridad, una gran revelación sucede en su interior y quiere saber más.

–Realmente, Lucía, lo que me estás contando es apasionante. Estoy entendiendo tantas cosas... Entonces las enfermedades se relacionan directamente con lo que sentimos en nuestro interior. ¡Son una consecuencia del estrés que vivimos!

–Definitivamente las enfermedades, patologías o síntomas son mensajes muy especiales que nos damos a través del cuerpo. El cerebro no distingue el estrés biológico provocado por escuchar música en un volumen demasiado alto, por ejemplo, del estrés emocional causado por no soportar escuchar, por ejemplo, las demandas de una pareja, y por lo tanto va a ofrecer el mismo programa de supervivencia para ambos: una hipoacusia temporal o permanente de acuerdo con la intensidad del conflicto. El sentido biológico de la enfermedad es ese mensaje. Comprender el código encubierto de un síntoma es interpretar ese mensaje. Luego, obtendremos la “oportunidad” de hacer algo con ese mensaje: transformar la situación, cambiar la mirada, modificar esos pensamientos que producen estrés, liberando los programas inconscientes. Al desaparecer ese consumo excesivo de energía vital que se había generado, el cerebro no tiene por qué continuar ejecutando un programa biológico de supervivencia y está en condiciones de desactivarlo y de activar nuevos códigos.

El trabajo terapéutico con biodecodificación consiste en ayudar al sanante a encontrar en forma precisa cuál fue el estrés emocional vivido que hizo que su cerebro pusiera en marcha una determinada enfermedad, un síntoma o una conducta. Una vez identificado (mediante la comprensión del mensaje), acompañarlo a realizar los cambios necesarios para resolver su conflicto y que su cerebro ya no tenga necesidad de mantener esa manifestación biológica.

Lucía termina de explicarle esta nueva mirada de las enfermedades a Santiago, quien queda extasiado al escuchar tantas evidencias científicas que ni siquiera sabía que existían. Una avalancha de conocimiento lo sumerge en la más profunda de las reflexiones. Es imposible integrar en ese momento todo lo que ha escuchado, pero algo le queda claro: su enfermedad tiene un origen emocional y si él puede cambiar podrá sanarse.

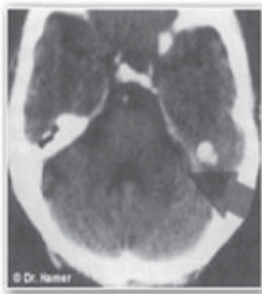
Diferentes líneas de estudio y desarrollos sobre la interacción de las emociones y la salud han permitido crear muchas líneas de estudio que denominan estas disciplinas de diferentes maneras: Descodificación Biológica, Biodecodificación, Biología Total de los seres vivos, Decodificación Bioemocional, Bioneuroemoción, Psicósomática Clínica, Descodificación de Enfermedades, Desprogramación Biológica, Descodificación Transgeneracional, etc. Pero todas, de alguna manera, se basan en los descubrimientos e investigaciones del Dr. Ryke Geerd Hamer. Para Hamer esta nueva mirada de la enfermedad comenzó con un hecho dramático, el 18 de agosto de 1978 una bala alcanzó accidentalmente a su hijo Dirk, de diecinueve años, que dormía en su barco en Córcega. Dirk agonizó cuatro meses durante los cuales su padre día y noche permaneció a su lado, y falleció el

7 de diciembre en los brazos del Dr. Hamer. Desconsolado, al cabo de cuatro meses, este desarrolló un cáncer de testículos y su esposa, la Dra. Sigrid Oldenburg-Hamer, casi al mismo tiempo, un cáncer de ovario y luego cuatro enfermedades tumorales más. A Ryke, enfermo de cáncer, le llamó mucho la atención que ambas dolencias se hubieran manifestado casi simultáneamente, luego de perder a su hijo en circunstancias tan dramáticas. Así como el hecho de que los órganos afectados en cada uno, las gónadas, cumplieran la misma función. Esto lo llevó a indagar en pacientes suyos que padecían la misma enfermedad acerca de las situaciones que habían vivido tiempo antes de enfermarse y descubrió que todos habían vivido algún hecho dramático y que estos coincidían con la misma tonalidad emocional: “una pérdida irreparable”. Hamer analizó entonces la función biológica de los testículos y la de los ovarios: indispensables para la reproducción; se trataba de los órganos que posibilitan tener hijos, ¡justo lo que habían perdido!

Estas coincidencias lo llevaron a observar el shock emocional vivido por pacientes cuyos órganos afectados eran otros, y también con ellos pudo corroborar una correspondencia emocional en sus vivencias. El gran trabajo de observación de Hamer le permitió establecer una conexión directa entre las emociones vividas, las enfermedades y los órganos. La investigación que realizó fue la base para enunciar los principios de la Nueva Medicina Germánica.

La necesidad de comprender cómo funciona el mecanismo que relaciona la psique, el cerebro y el cuerpo lo impulsó a hacer tomografías computadas del cerebro de sus enfermos, encontrando algo sorprendente: en todos los casos con idéntico órgano enfermo observó unos anillos concéntricos en la misma área

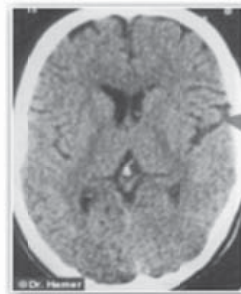
cerebral. Hamer se dio cuenta de que esas imágenes tenían una correspondencia exacta y cambiaban de lugar según cuál era el órgano enfermo. Esto es lo que hoy conocemos como Foco de Hamer. A partir de estos hallazgos fue describiendo un “mapa” con las relaciones del área cerebral-órgano-conflicto emocional que lo desencadenaba. Su trabajo fue una gran contribución para la investigación de la incidencia de las emociones en las enfermedades.



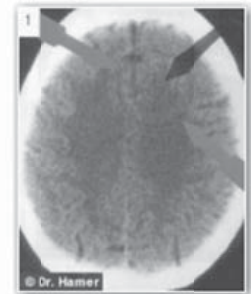
Area del cerebro: tronco cerebral
Conflicto: susto de muerte
Órgano: células alveolares del pulmón
Síntoma: cáncer de pulmón



Área del cerebro: corteza sensorial
Conflicto: conflicto de separación
Órgano: periostio de la pierna izquierda
Síntomas: entumecimiento (parestesias)



Cerebro: corteza cerebral
Conflicto: pérdida territorial
Órgano: arterias coronarias
Síntomas: angina pectoris



Cerebro: corteza motora
Conflicto: sentirse atrapado
Órgano: músculo del brazo izquierdo
Síntoma: parálisis

Algunos ejemplos de tomografías donde se ven focos de Hamer.

*El estudio de las emociones y su influencia en el funcionamiento del cuerpo cuenta con trabajos científicos de diversas ramas. Desde la Epigenética, nacida en 1942 de la mano de Conrad Waddington, hasta las investigaciones del Dr. Bruce Lipton, quien demuestra en diversos artículos científicos y en su libro *La biología de la creencia que la genética puede modificarse a partir de las creencias y las emociones*. Él postula que:*

- Lo que condiciona a todo organismo vivo es su “entorno” físico y energético, y no su carga genética.
- La “cooperación” es la base de la evolución para la supervivencia, y no un acto competitivo entre los organismos más fuertes. Los organismos con mayor capacidad de trabajar conjuntamente son los que sobreviven.
- Puesto que los seres humanos, como organismos vivos, tampoco estamos determinados por nuestros genes, sino condicionados por el entorno y sobre todo por nuestras “creencias”, somos dueños absolutos de nuestro destino.

Además, afirma: “La química que provoca la alegría y el amor hace que nuestras células crezcan, la química que provoca el miedo hace que las células mueran. Los pensamientos positivos son un imperativo biológico para una vida feliz y saludable. Existen dos mecanismos de supervivencia: el crecimiento y la protección, y ambos no pueden operar al mismo tiempo. Los procesos de crecimiento requieren un intercambio libre de información con el medio, la protección requiere el cierre completo del sistema. Una respuesta de protección mantenida inhibe la producción de energía necesaria para la vida”.

Desde otro enfoque, la Dra. Candace Beebe Pert, quien publicó más de 300 artículos científicos y en el año 1973 descubrió el receptor opiáceo y los neuropéptidos en las células del cerebro y en gran parte de las células del cuerpo humano, demostró que poseemos una red psicosomática y que cuando pensamos, sentimos, nos emocionamos, se transforma en moléculas. Candace describe en su libro Moléculas de emoción que las emociones son

información que se intercambia por la red psicosomática con los órganos, células y sistemas del cuerpo. En sus palabras, “toda enfermedad está asociada ineludiblemente a las emociones; cuando éstas son expresadas, todos los sistemas del organismo forman un corpus unificado, pero cuando son negadas y reprimidas, dichas emociones quedan atrapadas en nuestro cuerpo, los sistemas se bloquean y aparece la enfermedad. Al liberar esas emociones, podemos curarnos. Toda emoción tiene un reflejo bioquímico en el cuerpo”.

El Dr. Robert Ader publicó en 1957 su primer trabajo científico acerca de los factores ambientales y sus efectos en la salud. En 1974 reescribió el mapa biológico del organismo provocando un gran impacto al demostrar que el sistema inmunológico puede condicionarse. Por lo tanto, si el sistema inmunológico puede ser condicionado es porque se encuentra bajo el control del sistema nervioso y, a su vez, el sistema nervioso está bajo el control de nuestros pensamientos. El descubrimiento de Ader impulsó una gran cantidad de investigaciones respecto a cómo se comunican el sistema nervioso central y el sistema inmunológico. Estas conclusiones nos permiten interpretar que la mente, las emociones y el cuerpo no están separados sino íntimamente interrelacionados. Luego Ader, junto al Dr. Nicholas Cohen, fundamenta la siconeuroinmunoendocrinología, el estudio de las interrelaciones mente-cuerpo y sus efectos en la salud.

Existen antecedentes más antiguos de muchos investigadores dedicados a la relación biología-emociones. A mediados del siglo XIX, el Dr. Claude Bernard, fisiólogo francés, empleó por primera vez el concepto de “medio interno” para referirse al medio ambiente en el interior del cuerpo humano. En 1878, Louis

*Pasteur y su equipo realizan un estudio donde encuentran que los pollos sometidos a estímulos aversivos son más susceptibles a la infección por ántrax. Ya entrado el siglo XX, Walter Cannon, profesor de fisiología de la Universidad de Harvard, estudia los efectos de las emociones y las percepciones en el sistema nervioso autónomo. En su trabajo con animales, Cannon encuentra que cualquier cambio de estado emocional del animal, como estrés, ansiedad o furia, se ve acompañado por la detención total de movimientos del estómago. Estos trabajos inician el reconocimiento de la reacción de lucha o huida como respuesta involuntaria a estímulos externos. Cannon también acuña el término "Homeostasis"² en su libro de 1932 *The wisdom of the body* (La sabiduría del cuerpo).*

Todas estas investigaciones se alejan de los conceptos relacionados con la base cartesiana-newtoniana e introducen un nuevo paradigma, el de la física cuántica, con una comprensión más completa del universo, sustentada por principios de Albert Einstein, Werner Heisenberg, Niels Bohr, David Bohm y muchos otros investigadores modernos.

–¿Alguna duda? –preguntó Lucía.

–No, clarísima tu exposición.

–Bien, entonces, ¿qué te parece si comenzamos?

–Sí, claro.

² Homeostasis (del griego [*homoios*], “igual, similar” y [*stásis*], “estado, estabilidad”): propiedad de los organismos para mantener una condición interna estable, compensando los cambios de su entorno, mediante el intercambio regulado de materia y energía con el exterior (metabolismo).

Explorando

Cuando comienzas un proceso de sanación es muy importante tener bien claro el propósito con el cual transitarlo. En general tu mente responderá: “para lograr el objetivo”, que podría ser, por ejemplo: curar una enfermedad, resolver una situación de pareja, cambiar la realidad económica, etc.

Pero la verdadera sanación sucede en un nivel de consciencia más profundo o ampliado, donde habitan tus emociones. Sanar te impulsa a recorrer este camino para encontrarte con estas emociones; lograr la oportunidad de expresarlas sin juicios aporta el marco fundamental para experimentar esta transformación.

Para poder recorrer este camino será necesario dejar de perseguir un objetivo ya que, al buscar lograr una meta, estás “luchando” contra eso que consideras “malo”, que deseas erradicar. Mientras te mantengas en el plano de la dualidad, rechazando lo que consideras malo y buscando lo que crees bueno para ti, nunca podrás utilizar a tu favor el aprendizaje. Por consiguiente, no podrás crecer ni evolucionar. Nadie logra ser un gran capitán de un barco evitando las tormentas o los inconvenientes de la travesía. La experiencia de atravesarlas lo convertirá en una nueva persona con la capacidad de vivir las sorpresas del viaje de otra manera.

Por lo tanto, para sanar es necesario dejar de perseguir la sanación. Nuevamente, la paradoja que nos ofrece la oportunidad de crear una tercera posibilidad, una nueva realidad.

Todo lo que existe en el universo tiene un sentido para existir, y lo que te pasa en este momento no se excluye de esta lógica. Solo la experiencia de trascenderla la transformará como

recurso para cambiar en consciencia. De lo contrario la prueba se presentará una y otra vez delante tuyo como una asignatura pendiente de aprobar.

¿Te atreves a transformar eso que rechazas en tu verdadero maestro para sanar?

¿Te permitirías dejar el papel de víctima para ser el creador de tu propia realidad?

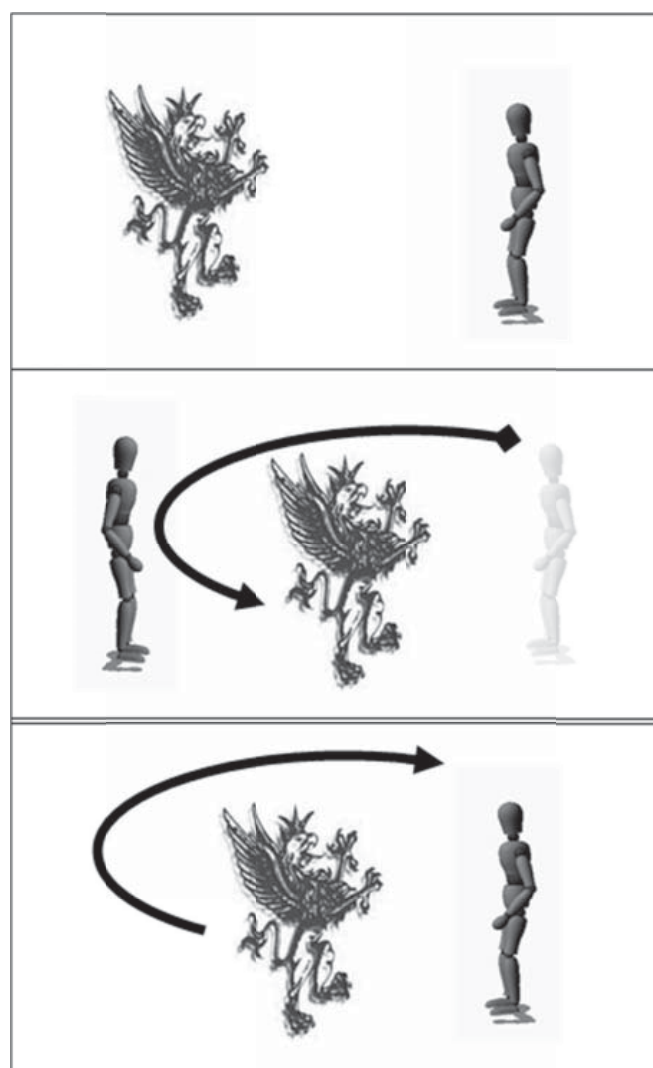
El ejercicio en esta oportunidad es metafórico, quiere decir que trabajaremos sobre una representación de nuestro inconsciente, para que el consciente no se entrometa con ningún prejuicio.

Se llama el Giro, es una creación del amigo Daniel Cuperman, al cual pedí autorización para ofrecértela aquí. En mi opinión esta práctica manifiesta todo el poder de la simpleza. Te lo explicaré debajo, pero lo podrás encontrar guiado por mí en el video del final.

- 1- Busca un lugar con cierta amplitud donde puedas estar de pie con un espacio libre de dos o tres metros por delante. Para comenzar el ejercicio toma consciencia de tu cuerpo, de las sensaciones y relájate, respirando profundamente. Utiliza el tiempo necesario, debes lograr un estado de tranquilidad y consciencia corporal.
- 2- Imagina que delante de ti está la representación de eso que “rechazas”, sea un miedo, un síntoma, una situación molesta, etc. Esta representación es lo que primero aparece en tu mente, puede ser un objeto, un paisaje, una criatura mística, un animal, cualquier cosa que “sientas” es eso contra lo que

estás combatiendo. Descarta cualquier persona que conozcas, se trata de una representación de tu malestar.

- 3- Una vez ubicada delante de ti, siente su tamaño y su forma, tócala con tus manos, siente la textura, la temperatura, el color, el aroma, el sonido que tiene. Expresa con tus palabras lo que percibes.
- 4- Eso que está delante es una parte de ti a la que le has dado mucho poder, una fuerza que, seguramente, podrás utilizar a tu favor, reencontrándote con ella.
- 5- Cuando decidas recuperar ese poder, camina alrededor de tu representación para colocarte por detrás de ella. En esa posición puedes ver la representación desde atrás, pero también a ti, de menor tamaño delante de tu representación.
- 6- Estando detrás, respira, siente tu cuerpo para decidir dar un paso hacia delante, pararte dentro de la representación y transformarte en ella. Siéntete con ese tamaño, forma, color, etc. Siente todo su poder y responde: ¿Cómo te sientes siendo eso? Seguramente bien, con mucho poder.
- 7- Mírate a ti delante, pequeño o pequeña necesitando volver a ser tú; cuando lo decidas, da un paso hacia adelante, reúnete contigo en un abrazo para integrar y recuperar todo ese poder.
- 8- Una vez integrado en el abrazo, vuelve a mirar hacia la representación, debe haber cambiado su forma inicial. De lo contrario, realiza nuevamente todos los pasos, pero ahora con mayor honestidad.



Acceso al video de este ejercicio:

<http://www.fabiangarella.com.ar/bs3>

