

# **Regresión, Terapia de Vidas Pasadas para Ser Libre Aquí y Ahora**

escrito por

**Samuel Sagan**

Traducción al español de **Adriana Portillo**,

Supervisada por **Rosa Droescher**

*Clairvision* <sup>TM</sup>

P.O. Box 33, Roseville NSW 2069, Australia

<http://www.clairvision.org>

[infospanish@clairvision.org](mailto:infospanish@clairvision.org)

## ***Reconocimientos:***

Un agradecimiento especial para Gisela Vilar y Gaspar Llinares por la traducción de la introducción y los capítulos primero al cuarto, así como a Gabriel Rosujovsky por su colaboración en la traducción.

Título original: *Regression, Past-Life Therapy for Here and Now Freedom*

A no ser con el genuino propósito de revisión y/o investigación, tal y como se permite en la Copyright Act, ninguna parte del presente libro puede ser reproducida por proceso alguno sin previa autorización escrita del autor.

© Copyright Samuel Sagan 2003, 2004

Clairvision ® es marca registrada de Clairvision School Ltd.

---

## **Contenido**

### **Introducción**

Capítulo 1. El mecanismo de los samskaras

Capítulo 2. Los samskaras y la búsqueda de la libertad

Capítulo 3. Emociones frente a sentimientos

Capítulo 4. Causalidad de las emociones y sentimientos

Capítulo 5. Los samskaras y la meditación

Capítulo 6. Los samskaras y los desórdenes físicos

Capítulo 7. El fin de los samskaras

Capítulo 8. Recordando vidas pasadas

Capítulo 9. Cómo recuperar los recuerdos

Capítulo 10. Preguntas más frecuentes

Conclusión

---

**Regresión, Terapia de Vidas Pasadas para Ser  
Libre Aquí y Ahora**

# INTRODUCCION

La regresión es una de las grandes técnicas del futuro en el campo del descubrimiento del propio ser y la psicoterapia. Una de sus características esenciales es que integra dos dimensiones dentro del mismo proceso: la psicoterapéutica y la metafísica.

Para los psicoterapeutas, la regresión es una técnica transpersonal que permite exploraciones y liberaciones de una profundidad sin precedentes. A través de la regresión puede integrarse a la psicoterapia una - muy necesitada - dimensión metafísica.

Para los buscadores espirituales, las técnicas de regresión constituyen una herramienta importante para la apertura de la percepción, un poderoso instrumento para despertar la visión del tercer ojo y, sobre todo, un camino para eliminar condicionamientos mentales. Con esto se consigue una profunda y sistemática purificación de la capa emocional - no alejada de la catarsis, la cual Bernardo de Claraval, fundador de la Orden del Temple, solía describir con la palabra latina *defæcatio*, considerándola como un preliminar indispensable de las experiencias espirituales más elevadas.

La regresión está dirigida a la exploración y liberación de bloqueos emocionales y complejos mentales, como hacen otras terapias. Sin embargo, lo específico de la regresión reside en su excelente capacidad para alcanzar recuerdos escondidos, subconscientes e inconscientes. Incluso en las primeras sesiones, no es extraño experimentar visiones del pasado – *flash back* – que no pueden ser relacionadas con ninguna experiencia de la presente vida, pero que, están acompañadas por un profundo sentimiento y una certidumbre interior de que se refieren a uno mismo. De aquí el nombre de 'terapia de vidas pasadas' con que a menudo se denomina la regresión.

Sin embargo, con respecto a las vidas pasadas deben quedar claros los siguientes puntos. Primero, no es necesario, de ningún modo, creer en la existencia de vidas pasadas para someterse a un proceso de regresión. La técnica ISIS – que he desarrollado – no requiere ni el uso de la imaginación, ni la visualización creativa. No requiere creer en nada, basta con seguir el proceso. En realidad, cuantas menos creencias se tengan, más posibilidades de éxito habrá, pues las creencias generan expectativas y tienden a distorsionar la pureza de las experiencias.

Algunas de las visiones del pasado durante la regresión son de una claridad extrema, dejando al 'cliente' con escasas dudas de que aquello es real. Aunque lo importante de las experiencias en la regresión no reside en si éstas provienen de vidas anteriores, pues la clave más bien está en encontrar las mejoras que pueden aportar al presente. Empleando las palabras de uno de mis clientes después de concluir una intensa regresión: "Yo no sé nada de vidas pasadas; pero en lo que concierne a *mi* vida, ¡ésto tiene mucho sentido!". Lo que es importante es lo que pueda cambiar la vida presente del cliente, y no tanto el origen de la experiencia. Cada uno debe decidir por sí mismo cual es la naturaleza real de esas visiones del pasado. Sin embargo, queridos lectores,

sería de una inspiración muy pobre tratar de enmascarar la mente antes de someterse a una regresión, debido a que la intensidad y agudeza de las visiones están más allá de lo que la mayoría de la gente imagina cuando piensa en terapias de vidas pasadas. Además, algunas regresiones están acompañadas por cierto 'tono -o sabor- del Ser Superior', un sentido de la continuidad de uno mismo en el tiempo en el que las palabras carecen de poder descriptivo si es que no ha sido partícipe en la experiencia.

Un segundo punto esencial es que el propósito del método ISIS de regresión no es escribir una novela sobre vidas pasadas, sino trabajar para despejar la presente. La regresión está relacionada con las emociones y los bloqueos mentales del cliente en el *presente*, así como la forma de liberarlos. Esto puede conducir a que se vuelvan a experimentar episodios de la más tierna infancia, o quizás determinados episodios que no pueden relacionarse con ningún evento de la vida presente. No obstante, si los clientes comienzan a interesarse por los detalles de las historias de las vidas pasadas más que en cómo pueden ayudarles a ser personas más libres y más despiertas, entonces el proceso puede convertirse en un sinsentido rápidamente, invitando además a que surjan toda clase de ideas falsas.

Esta advertencia es fundamental, y por consiguiente se repetirá varias veces a lo largo del libro. Los objetivos de ISIS son el quitar condicionamientos, la libertad emocional aquí y ahora, y el conocimiento de sí mismo. La meta de ISIS es revelar la verdadera naturaleza de uno mismo y da poca importancia quién haya sido en el pasado.

En tercer lugar, en el presente libro mi intención no es argüir o 'demostrar' la realidad de las vidas pasadas. En verdad, no creo que se pueda probar la realidad de las vidas pasadas, de la misma manera como no hay absolutamente ningún modo de probar la realidad de los sueños. Sucede que casi todo el mundo recuerda sus sueños, o al menos de vez en cuando, así que existen muy pocas dudas sobre si existen o no. Pero supongamos que estuviéramos viviendo en un mundo donde nadie, a excepción de uno mismo, recordara los sueños. ¿Cómo podríamos probar su realidad?. Cada vez que contáramos nuestra historia, la mayoría de la gente inmediatamente respondería: "¡Qué tontería!". Podríamos tratar de producir un electroencefalograma – EEG – mostrando que los patrones de las ondas del cerebro se alteran cada vez que se sueña. Pero entonces los escépticos argumentarían que ello únicamente prueba que las ondas de nuestro cerebro cambian, y que no hay ninguna necesidad de inventar algo tan fantasioso como soñar para explicar el fenómeno.

De un modo similar, sólo la experiencia directa puede aportar un entendimiento real del tema de las vidas pasadas. Es preferible mostrar técnicas que permitan esta experiencia directa y dejar que el tiempo haga sus sublimes trabajos. Como solía decir Einstein, es extraño que la gente se convenza por sí misma de nuevas ideas. Lo que ocurre es que la gente con las viejas ideas acaba por morirse, y aquellos que les siguen encuentran las nuevas ideas muy naturales, adoptándolas. Una vez que una proporción suficiente de la población haya tenido el tipo de visión del pasado que ocurre durante la regresión, parece

bastante probable que las experiencias de vidas pasadas se conviertan en algo común y aceptado, como los sueños.

Una vez fui invitado a dar una charla sobre regresiones por cierta asociación, la que me había contactado después de leer uno de mis artículos en una revista de salud. Yo acepté sin indagar quiénes eran. Llegué al lugar unos quince minutos antes y, después de que la secretaria me diera una educada pero distante bienvenida, decidí pasar el tiempo que restaba leyendo los panfletos de aquella organización. Inmediatamente me percaté que había aterrizado entre un grupo de escépticos, los cuales me habían invitado sólo para atacar mis puntos de vista. Siguió un corto pero intenso momento de duda, durante el cual tuve que encontrar una nueva estrategia y cambiar el formato de mi charla.

Hablé de la siguiente manera – y pediría a los lectores escépticos que vieran este libro del mismo modo – "Aquí está el estudio de los casos de algunos de mis clientes. Aquí están las palabras que ellos han dicho cuando han atravesado esas visiones del pasado. Yo no pretendo demostrar ni probar nada. Todavía están surgiendo algunos nuevos tipos de experiencias, pues quienes practicamos regresiones, incluyéndome a mí, hemos observado patrones similares en miles de sesiones. Esto les llevará a sacar sus propias conclusiones. Para mí, lo que realmente importa es que, después de esas regresiones, los clientes están mejor; quizás no todos, pero sí un porcentaje significativo. Se liberan de los tranquilizantes y píldoras para dormir. Encuentran más fácil la relación con los demás y su nivel general de neurosis decrece. Un buen número de ellos incluso experimenta una transformación profunda y un cambio de valores. Algunos adoptan una actitud mucho más filosófica ante la vida y empiezan a cuestionarse su propósito en la Tierra".

No tratando de convencerles de nada, tomé por sorpresa a los escépticos. Como resultado, se mostraron sorprendentemente receptivos. Nos reímos mucho del torpe carácter de algunos de mis casos prácticos, y el presidente de dicha asociación concluyó la tarde diciendo que, después de todo, su sociedad estaba a favor de cualquier técnica que permitiera vaciar los cubos de basura de la mente – que es precisamente lo que hace la regresión.

Más que una técnica nueva, la regresión es una experiencia nueva o, más bien, la difusión de una vieja experiencia en proporciones que hasta ahora eran desconocidas. A través de la historia, desde los *śrīs* de India hasta Goethe, pasando por Platón y una ininterrumpida serie de 'sabios', siempre ha habido individuos que recordaban experiencias de anteriores encarnaciones en la Tierra. Pero estas experiencias eran poco comunes. En los últimos quince años, he sido testigo de cambios importantes en la forma que la gente accede a las visiones de vidas pasadas (o como quiera denominar dichas experiencias).

Cuando yo practicaba la regresión a principios de la década de los ochenta, tenía que confinar a mis clientes en una casa durante dos semanas, implementando las técnicas de forma ininterrumpida. El proceso era drástico y sólo podía soportarlo gente que hubiera alcanzado cierto grado de estabilidad emocional a través de años de trabajo en sí mismos. Habitualmente, sólo

después de unos siete a diez días dedicados al aumento de la presión interior, algunos de los participantes empezarían a tener experiencias de regresión.

Ahora, en el comienzo del siglo XXI, la situación es algo distinta. Los cursos residenciales ya no son imprescindibles. Las sesiones semanales de una o dos horas son suficientes. Algunos clientes, cuando yacen en la sala de mi consulta por primera vez, ¡comienzan incluso la regresión antes de que haya terminado de implementar mis técnicas! Ahora el proceso es relativamente fluido y suave y, por consiguiente, virtualmente disponible para todos. Por otra parte, las experiencias de regresión de todas esas personas son a menudo más profundas y genuinas que las de sus predecesores de hace quince años. Obviamente, algo ha cambiado. Cada vez es más frecuente escuchar anécdotas de personas que han ido al acupunturista por un dolor en el cuello u otro problema menor e, inesperadamente, experimentan la visión de una vida pasada tan pronto como le clavan las agujas en el cuerpo, aún incluso sin que ni el acupunturista, ni el paciente, sepan absolutamente nada de regresiones. Naturalmente, estos casos son relativamente aislados, y no sería correcto esperar que con un simple chasquido de dedos se pudieran conocer las vidas pasadas; cualquier trabajo de calidad supone tiempo y esfuerzo. Aún así, acceder al estado de regresión se ha hecho infinitamente más fácil de lo que solía ser, lo cual podría acabar teniendo consecuencias considerables, no sólo en distintos campos de la terapia, sino también en algunos de los fundamentos esenciales de nuestra sociedad.

## ISIS, conector y cliente

La técnica ISIS de regresión está basada en tres principios fundamentales:

1. El **espacio interior** del tercer ojo, conectado a través del área entre las cejas.
2. La **interacción** entre dos personas, una recostada mientras recibe la experiencia de la regresión, y la otra sentada cerca de la primera, monitoreando la energía durante la sesión. La primera se denomina '**cliente**', y la segunda '**conector**'.
3. **Sondeo**, es decir, búsqueda interactiva de la fuente de todas las huellas emocionales y de la conducta condicionada.

Las iniciales – en inglés – de los tres términos, Sondeo Interactivo del Espacio Interior (*Inner Space Interactive Sourcing*), se han combinado para dar nombre a la técnica: ISIS.

Es conveniente subrayar que la técnica ISIS no emplea ninguna forma de sugestión ni hiperventilación. Opera mediante la activación del cuerpo de energía, y en particular del tercer ojo. Por lo tanto, conduce a una percepción completamente nueva de las emociones, como formas y ondas en nuestra conciencia. Esta perspectiva estructural proporcionará diversas oportunidades a lo largo del presente libro para explorar determinados mecanismos básicos, relativos a los cuerpos sutiles y su destino tras la muerte.

## CAPITULO 1

# EL MECANISMO DE LOS SAMSKARAS

Samskara es uno de los términos más importantes de la filosofía hindú. En Yoga, la unión con el Ser Superior se dice que se alcanza tan pronto como haya sido eliminado el último samskara. Por lo tanto, el primer objetivo de todos los yogas, o caminos de transformación del ser, es erradicar los samskaras de la mente. Este es el motivo de que sea tan importante tener una visión clara de todos los mecanismos de los samskaras para quienes deseen conocerse a sí mismos o, más bien, a su Ser Superior.

### 1.1 El mecanismo fundamental

Si, por ejemplo, se tiene un accidente de coche en un determinado lugar, entonces, durante mucho tiempo, cada vez que pasemos por ese sitio nos sentiremos incómodos, surgiendo una oleada de miedo. Incluso podemos llegar a sentirnos incómodos con sólo pensar en el episodio. La huella traumática que queda en la mente tras el accidente se denomina samskara. El malestar que posteriormente aparece cada vez que se discurre por dicho lugar se llama reacción emocional o, más sencillamente, emoción. La tendencia del samskara a crear una oleada de miedo cuando se recuerda el accidente se denomina el dinamismo del samskara. Básicamente, todos los samskaras operan de la misma forma. Es sencillo. Sin embargo, de acuerdo con los Upanishads – el capítulo final de los Vedas – tan pronto como haya sido desatado el último nudo de los samskaras en el corazón, se alcanza el más elevado nivel de conciencia, la libertad absoluta, y *martyo 'mṛto bhavati*, "el mortal se convierte en inmortal".<sup>1</sup>

### 1.2. ¿Cómo podría definirse un samskara?

Los samskaras son las huellas dejadas en la mente por experiencias traumáticas previas. Hablando de forma general, los samskaras serían las cicatrices de la mente (la asociación samskara–cicatriz es fácil de recordar). En el modelo de cuatro cuerpos sutiles empleado en el presente libro, la capa o sustrato de la mente correspondería al cuerpo astral.<sup>2</sup> Por tanto, los samskaras pueden considerarse como marcas o cicatrices del cuerpo astral, tal y como se examinará con detalle a lo largo del presente libro.

Consideremos algunos ejemplos clarificadores del concepto "samskara". Si una mujer es violada por su padre a los dieciséis años, esto dejará una marca en su

organización psicológica, y dicha marca es un samskara. Su forma de relacionarse con los hombres nunca será la misma de antes. En diversas situaciones de la vida, dicha marca influenciará profundamente su comportamiento emocional. Esto significa que el samskara no es mudo ni neutral. Sino que está dotado de un poderoso dinamismo – una carga emocional - que genera emociones, atracciones y repulsiones que modificarán significativamente la vida interior de la persona. Estando asociado con tan traumáticos y dolorosos recuerdos, el samskara no puede permanecer silencioso; tiene que expresarse de una manera consciente o inconsciente. Esto es aplicable a todo tipo de samskaras – no sólo unos cuantos casos particulares. Tanto si uno se da cuenta como si no, en las profundidades de nuestro ser los samskaras están perpetuamente clamando por ser sanados.

Ahora supongamos que aquella mujer, en lugar de ser violada a los dieciséis años, hubiera sido forzada a los tres años. Su experiencia hubiera sido aún más terrible y traumática, puesto que al ser una niña pequeña, era incapaz de entender lo que estaba sucediendo. Para ella, la violación hubiera sido como un asesinato. Pero el impacto fue tan insoportable que ella lo olvidó todo por completo, borrando el episodio de su memoria consciente. El samskara fue almacenado con una carga emocional todavía mayor que en el caso de la chica de dieciséis años, aunque en este caso el samskara es completamente inconsciente. Más adelante, como adulto, toda su vida emocional y sexual será minada por un trauma escondido, del cual está totalmente desconectada. Ella puede ir de hombre en hombre, o mostrar toda clase de comportamientos irracionales contra su propia libre voluntad. Podría desarrollar alguna enfermedad grave en la región pélvica, o bien un aborto espontáneo cuando tratara de tener un hijo. Sin un proceso que le permita explorar las profundidades de su inconsciente, nunca será capaz de entender por qué su vida es tan desastrosa. Cualquier intento de reorganizar su existencia estará, desde el principio, condenado al fracaso, puesto que falta la pieza clave de su rompecabezas personal.

Hasta este punto, todo lo que se ha visto encaja bastante bien en los modelos psicoanalíticos y psicológicos comunes. Además, uno podría ponderar acerca del hecho de que en los textos sánscritos estas materias ya fuesen objeto de debate varios milenios antes que Freud. Pero en la práctica de regresión encontramos una diferencia importante – los clientes descubren algunos samskaras que no pueden relacionarse con ninguna experiencia de la presente vida.

**Caso práctico** – Mujer de veintidós años. Al comienzo de la sesión de ISIS se reveló una zona muy dolorosa en el vientre. Tras implementar la técnica por veinte o treinta minutos, la cliente se quedó muy tranquila y serena, comenzando a reexperimentar el siguiente episodio. <sup>3</sup>

*¿Qué está sintiendo?* – Parece como agrio y gris. Se siente muy derrotada. Una mujer con su cabeza colgando hacia atrás de los hombros. Es bastante joven, con el pelo largo y un vestido blanco. No



puedo ver su cara.

*¿Se siente ella feliz, o triste?* – Ella está *muy* triste.

*¿Está llorando?* – No.

*¿Hace calor o frío a su alrededor?* – Frío.

*¿Hay algún ruido?* – No. Es un silencio de muerte. Ella está realmente cansada. Ahora siente tensión en el estómago.

*¿Qué quiere ella?* – Quiere que algo que ha perdido vuelva. Sabe que no puede hacer nada.

*¿Está sola?* – Sí. Es muy joven. Está herida.

*¿Físicamente herida?* – Sí.

*¿Siente algún dolor?* – Ha perdido mucha sangre. Pero no le importa. Ella tiene mucho frío.

*¿Puede sentir su dolor?* – Comienza en el estómago, en las costillas y va hacia la espalda, entre los omóplatos. Ella puede sentir los latidos de su corazón. Tiene pesar. Su familia se ha ido y no pueden volver. Ella sólo desea morir.

*¿Su familia?* – Un hombre. Y su niño. Su niño tenía tres años. Tenía el pelo suave y rizado. Fue un ataque. El hombre era muy fuerte, así que fue llevado a algún sitio.

*¿Y el niño?* – El niño fue asesinado. Murió delante de ella.

*¿Cómo?* – Fue muy difícil. Muy cruel. Ella no recuerda mucha cosa.

*¿Cómo murió?* – Una lanza le atravesó. Sus labios se habían vuelto azules... Además, la mujer fue forzada.

*¿Qué le hicieron a ella?* – Unos seis soldados.

*¿Qué aspecto tenían?* – Capas oscuras, pelo corto, con cascos. Algo encima de los cascos. Sin barba. Piel oscura. Más bajos que el hombre.

*¿Qué le hicieron a ella?* – No sé. Ella no recuerda. No importa.

*Intente ver.* – Cuatro hombres la sostenían. Es duro decirlo. Ellos la sujetaban y la violaban justo al lado del cuerpo del niño.

*¿Estaba muerto? – Sí.*

*¿Y entonces? – Cuando acabaron, el último la golpeó en el estómago y en las costillas. Ese es el motivo del sabor a sangre de su boca.*

*¿Y entonces? – Ella se arrastra de vuelta hacia su casa... Y muere un momento después.*

Como ocurre a menudo, este samskara estaba enterrado, y la joven no había siquiera sospechado su presencia. Aunque no estaba enterrado tan profundamente, ya que pudo ser devuelto a la superficie y reexperimentado en esta regresión, la cual sólo era la segunda de dicho proceso. Estando dotado de una carga emocional tan dramática, posiblemente el samskara no podía permanecer neutral e inactivo. Un año antes de que tuviera lugar la regresión, esta joven había perdido un hijo en un aborto involuntario pocas semanas antes del parto. Mientras hacía la regresión, inmediatamente reconoció que el dolor que sintió en el momento del aborto era exactamente el mismo que el dolor de la mujer cuando fue violada y su hijo asesinado.

La superposición de ambos episodios es como un rompecabezas. Como si un drama del pasado tuviera que ser sufrido otra vez porque las heridas que dejó no habían sido sanadas. Sin darse cuenta que este samskara estaba enterrado en su inconsciente, influenciándola, ¿qué probabilidad había de que esta mujer comprendiera lo que estaba sucediendo en su presente?. En casos como este, es difícil saber si la pérdida del bebé igual se hubiera producido, de haber hecho las regresiones antes del embarazo. Sin embargo, tan pronto como la cliente descubrió este samskara, su vida comenzó a cambiar. Su tristeza disminuyó y la herida emocional dejada por el aborto comenzó a sanar. Se sintió más centrada y con un mayor sentido de la vida.

### **1.3. ¿Están los samskaras siempre asociados con experiencias negativas?**

Para que un samskara importante se grabe, el criterio no es el dolor, sino la intensidad. Los samskaras fuertes se graban en el cuerpo astral cuando un episodio se asocia con una emoción intensa. Todos sabemos, por propia experiencia en esta vida, que tendemos a ser infelices con mayor frecuencia que felices. Lo mismo puede esperarse que hubiera ocurrido en vidas anteriores. Esto explica por qué los samskaras importantes, que vuelven a la superficie desde nuestro pasado, tienen estadísticamente más probabilidades de estar relacionados con sucesos dolorosos que con eventos gozosos. Aún así, cualquier alegría intensa puede originar un samskara, de la misma manera que la medicina china considera que la alegría puede inducir un ataque al corazón.

**Caso práctico** – Hombre de veinticuatro años.

–Estoy en un espacio muy pequeño. Todo a mi alrededor parece ser de metal. Hay vibración, una vibración metálica... Veo a toda esa gente. Sé que estoy herido en el lado derecho, pero no lo siento. Estoy completamente exhausto, aniquilado. Y, al mismo tiempo, ¡me siento BIEN! Como si hubiera estado luchando durante tres días y tres noches sin parar. Me siento tan... por encima de todo. No queda nada de mí, sólo existe el cielo. Es una carlinga. Estoy en un avión. Puedo oír el ruido y allí está la vibración. El avión va a aterrizar. Está más que gastado, es como verlo todo desde la distancia.

–Hay un golpe cuando el avión toca tierra. Yo puedo ver a toda esa gente; es una multitud que me espera. Hay un sentimiento de gloria... ¡Oh, Dios mío! Es grande. En mi corazón, un INMENSO sentimiento de gloria. No sé qué he hecho, pero parece que les gusta muchísimo. Es la guerra...

–Mi avión ha aterrizado y todos están agitando los brazos. Corren hacia el avión. ¡Oh, Dios mío! [Comenzando a llorar]. Creo que ahora voy a desmoronarme. No he dormido desde hace largo, largo tiempo... y no sabía que se pudiera sentir tanta gloria.

## 1.4. ¿Cómo intensifican los samskaras las emociones?

Hay diversas razones por las que un samskara se imprime mucho más profundamente en la estructura de una persona cuando va acompañado por una emoción intensa. Suponga que usted está a punto de ser decapitado. La experiencia dejará una impresión más profunda en la psique que cuando simplemente va a la peluquería. Uno puede acudir a una cita con su peluquero despreocupadamente, soñando despierto y sin estar realmente en ello. Es improbable que usted vaya hacia su ejecución sin sentir consternación. Uno puede olvidar muchas de las visitas hechas al peluquero; pero si se ha escapado de una mazmorra, no hay manera de olvidarlo, pues en la mazmorra se está en un estado diametralmente opuesto a la despreocupación. Todos los sentidos están totalmente alerta. Se está totalmente consciente y en vigilia. No es una nube borrosa que queda impresa en la memoria, sino un agudo y preciso paquete de pensamientos, sentimientos y percepciones. Si escapa con vida de eso, será capaz de recordar cada mínimo detalle, aún después de treinta años. Cada trocito de información se almacenará: cómo se veía y sentía el lugar, el color de las paredes, ruidos, olores, todas las emociones y sentimientos. Y, si al final muere en la mazmorra, mantendrá ese conjunto de emociones como una de las más vívidas de toda esa vida, llevándolo consigo a todas las vidas posteriores.

## **1.5. ¿Se originan todos los samskaras por situaciones o emociones relevantes?**

Algunos samskaras importantes pueden originarse a raíz de situaciones de escasa importancia, pues el samskara no es debido a la situación en sí, sino a la reacción emocional a la misma. Por ejemplo, un niño puede aterrorizarse enormemente al ver un animal. Para el niño un perro manso, incluso, puede convertirse de repente en un monstruo que amenaza su vida, causándole un pánico irracional y generando un fuerte samskara. En cambio, algunas personas permanecen emocionalmente estables en las más dramáticas circunstancias, viviendo situaciones muy intensas sin que se les imprima ningún samskara.

## **1.6. Microsamskaras y samskaras propiamente dichos**

Hasta aquí hemos considerado que los samskaras están dotados de fuertes cargas emocionales. Además de esas importantes marcas, nuestra mente almacena miríadas de samskaras menores.

Las impresiones que constantemente se reciben a través de los órganos sensoriales son guardadas en las regiones subconscientes de la mente. Sabemos que los detalles no se pierden ya que se pueden traer a la memoria en cualquier momento, siempre y cuando se provoque el estímulo apropiado. Por ejemplo, usted llega a un lugar donde un cierto olor está flotando en el ambiente y, de repente, se hace una conexión con el episodio del pasado remoto. En una fracción de segundo se ha transportado de vuelta a una habitación donde estuvo hace treinta años. Los colores, los sonidos, el ambiente de aquella habitación han vuelto a la conciencia porque el olor era similar al que se está sintiendo ahora. Este recuerdo no surge a consecuencia de algún incidente dramático que le haya ocurrido en dicha habitación. La situación era bastante ordinaria y no se experimentó ninguna emoción o dolor destacable. El mismo mecanismo, a menudo ocurre con una vieja canción o pieza musical, que lo puede transportar inmediatamente de vuelta a una parte de su pasado, asociando todas las emociones y sentimientos correspondientes.

Con esta pauta pueden reconocerse las características de los samskaras. Un conjunto de emociones sensoriales consigue marcarse en la mente subconsciente o consciente. Se almacena allí sin que lo sepamos, pero aún así es vívido, pues puede ser recuperado en cualquier momento. Cuando aparece el estímulo correcto – como el olor o la pieza musical – la impresión se activa, teniendo lugar una reacción. Se vuelven a experimentar sensaciones, emociones y sentimientos relacionados con esta parte en particular de nuestro pasado.

## **1.7. ¿Cuál es la diferencia entre *karma* y *samskara*?**

El significado literal de la palabra sánscrita *karma* es 'acción'. *Karma* se refiere a todas las acciones que uno ha efectuado en el pasado, tanto en esta vida como en las anteriores. Los mecanismos del *karma* son tales que cada acción realizada es como un impulso que se envía al universo. Tras un lapso de tiempo muy variable (¡incluso superior a unas cuantas vidas!), el impulso vuelve como un boomerang, generando las correspondientes circunstancias en nuestra vida. Los actos negativos tenderán a crear circunstancias desfavorables cuando el correspondiente impulso vuelva, mientras que las acciones positivas tenderán a originar condiciones propicias. Este es el aspecto más sencillo y directo de la teoría del *karma*, con el cual todo el mundo está más o menos de acuerdo. No obstante, no todo el mundo coincide en cuán directamente las circunstancias del pasado se reflejan en el presente. ¿Tienen que perecer por la espada todos aquellos que hayan matado con la espada? En lo que a esta cuestión respecta, ¡personas muy iluminadas han mantenido puntos de vista bastante diferentes!<sup>4</sup>

Los samskaras son de una naturaleza distinta. En lugar de ser ondas exteriores enviadas por el universo, son factores internos. Más concretamente, son **huellas emocionales** dejadas en el interior de la mente inconsciente que, a su vez, tienden a influir las respuestas emocionales presentes.

Otra diferencia importante reside en el hecho de que algunos *karmas* (acciones) insignificantes pueden estar asociados a fuertes samskaras (huellas emocionales), por ejemplo cuando un niño pequeño es atezado por el pánico al encontrarse con el bien educado pastor alemán de los vecinos, o cuando un bebé se aterroriza por una tormenta. Aunque en estas circunstancias no hay virtualmente ninguna acción, es decir ningún karma significativo, podría haber suficiente samskara para que el niño muestre síntomas neuróticos durante el resto de su vida. Por otra parte, los crímenes más atroces – implicando un enorme *karma* negativo – pueden cometerse fría y despreocupadamente, sin que se imprima ningún samskara profundo.<sup>5</sup>

## 1.8. ¿Tienen samskaras los animales?

Ya que los animales pueden volverse neuróticos, podemos asumir que también tienen samskaras. Los reflejos observados por Pavlov en su trabajo con perros presenta analogías claras con el condicionamiento de los samskaras.

Otra palabra sánscrita importante relativa a los samskaras es *manas*. *Manas* se refiere a la capa o sustrato en que pensamos y experimentamos emociones. Más concretamente, *manas* tiene que ver con los pensamientos y emociones, las cuales son reacciones directamente relacionadas con los samskaras. El concepto de 'mente reactiva' (*manas*) se desarrollará más adelante en el presente libro.

*Manas* se traduce usualmente como 'mente'. La palabra 'mente', sin embargo, se emplea en nuestro idioma con distintos significados. En el contexto del trabajo de Clairvision, la palabra mente se emplea con el significado de 'mente reactiva', semejante al sánscrito *manas*, la capa en que tienen lugar los

pensamientos y emociones. Hay diversas razones para esta elección, como se hará evidente más adelante.

Cuando se define así, la mente corresponde con bastante exactitud a lo que Rudolf Steiner denomina cuerpo astral.<sup>6</sup> En el presente contexto, el lector puede equiparar los siguientes términos:

mente --> mente reactiva --> manas --> manas/mente --> capa de los samskaras --> cuerpo astral

Sin embargo, en ocasiones se establecerán distinciones entre el cuerpo astral, el que es un vehículo de la conciencia, y la mente reactiva, es decir, la conciencia mental que tiene lugar en dicho vehículo.

Desde el punto de vista de la tradición hindú, los animales tienen *manas/mente* – al igual que acuerda Rudolf Steiner – tienen un cuerpo astral. Los animales pueden asociar hechos mentalmente y extraer conclusiones, como cuando un ratón encuentra la salida de un laberinto. Los animales también experimentan emociones como la rabia y los celos. Debido a que el cuerpo astral en el cual se imprimen los samskaras, no es un atributo específicamente humano, sino que también lo pertenece al reino animal, ¡los samskaras podrían incluso describirse como partes de nuestro ser que tenemos en común con los animales!. Esto puede parecer paradójico porque los seres humanos tienden a apreciar sus emociones, considerándolas como algo específicamente humano, algo que los dota de cualidades humanas. En realidad, la mayoría de esas emociones son de la misma naturaleza que las que experimentan los animales. Pueden llegar a ser más complicadas y sofisticadas, pero su esencia no es fundamentalmente diferente a aquellas experimentadas por los animales.

Una de las tareas fundamentales del trabajo de regresión consiste en desenmascarar ciertas emociones que no son producto de los samskaras, estando más allá del alcance de los animales. Para distinguirlas de las emociones relacionadas con los samskaras, emplearemos la palabra 'sentimiento'.

Un resultado crucial del proceso de regresión es lograr que nos demos cuenta que, durante todo el día, tendemos a reaccionar al mundo mediante condicionamientos estereotipados – igual que los perros de Pavlov – en lugar de recurrir a nuestro potencial humano de 'seres creativos'. De acuerdo con nuestro modelo cuádruple de cuerpos sutiles, la diferencia fundamental entre un ser humano y un animal consiste en que el ser humano tiene un Ser Superior. ¿Hasta qué punto nuestro Ser Superior está involucrado en nuestras respuestas emocionales? Este es un punto clave, en el cual reside la respuesta a la pregunta: ¿cuáles de nuestras emociones son humanas y cuáles son animales?

## 1.9. La historia del rey Janaka y el hijo del *r sí*

Concluycamos este capítulo con una historia procedente de la literatura sánskrita.

Erase una vez, había un gran *ṛṣi* (sabio–buscador) de la antigua India que envió a su hijo de trece años a la corte del rey Janaka, pidiéndole al prestigioso soberano que perfeccionara la educación del joven. Tan pronto como llegó el joven a la corte, Janaka le puso una jarra de leche sobre la cabeza. La jarra estaba llena hasta el borde, y Janaka le dio instrucciones al chico de que caminara tres veces alrededor del palacio, sin derramar ni una sola gota de leche.

El lugar estaba lleno de estatuas extrañas y piedras preciosas, lleno de malabaristas, animales exóticos y mujeres hermosas danzando – un montón de cosas tentadoras para un hombre joven que nunca había abandonado el *ashram* de su padre en la jungla. Aun así, el hijo del *ṛṣi* fue capaz de ver sin reaccionar, caminando alrededor del palacio sin derramar ni una sola gota.

El rey Janaka estaba maravillado con el chico. Le dijo, "Hijo, vuelve con tu padre y dile que no hay nada más que yo pueda enseñarte".

Esto ciertamente no significaba que la vida emocional del chico hubiera sido suprimida, sino que había sido erradicada cierta forma de emoción reactiva. El chico podría amar, disfrutar y sentir; pero sus sentimientos provendrían del interior de su alma, no siendo meras reacciones a su entorno. Podría caminar por el mundo y, al mismo tiempo, permanecer plenamente en su interior, independientemente de lo que estuviera sucediendo a su alrededor. Había eliminado sus *samskaras* y era libre, en el más elevado significado de la palabra. Incluso el iluminado rey Janaka, legendario por su sabiduría, no tenía nada más que enseñarle.

---

## CAPITULO 2

### LOS SAMSKARAS Y LA BUSQUEDA DE LA LIBERTAD

#### 2.1. La tiranía de los *samskaras*

Si estamos buscando la libertad, debemos tener claro que el principal obstáculo lo constituyen nuestros propios *samskaras*. En la vida hay circunstancias limitantes, restrictivas. Si sube el precio de la gasolina, no podremos conducir el coche con la misma libertad con que lo hacíamos. Si un organismo oficial nos pide que rellenemos montañas de formularios, entonces el hacer negocios se complica. Pero, incluso en el país más totalitario, no encontraremos una dictadura tan restrictiva y permanente como la de los *samskaras*. Las dictaduras preocupan a la mayoría de la gente, sin embargo, ¿quién se preocupa realmente por los *samskaras*? Esto nos puede ayudar a entender lo

que hindúes y budistas denominan *māyā*, o ilusión. En sánscrito, *māyā* significa "mágico". Los samskaras ejercen una dictadura absoluta y mágica, de la que nadie se preocupa. La dictadura comienza antes del nacimiento y no cesa con la muerte. Obstaculiza nuestro libre albedrío desde la mañana hasta la noche, todos y cada uno de los días que estamos en este planeta. Y ni siquiera la vemos – y esto es lo realmente mágico del asunto.<sup>7</sup>

Consideremos de nuevo el ejemplo de la mujer que fue violada cuando tenía tres años y que había perdido todo recuerdo consciente del suceso. ¿Podemos decir realmente qué es una persona que es libre en sus relaciones con hombres? Visto desde el exterior, ella es totalmente 'libre'. Nadie la obliga a elegir este o aquel hombre, y si se divorcia cuatro veces es por completo su responsabilidad. Ahora bien, conociendo la terrible presión que ejerce la emoción latente, conociendo el samskara y su dinamismo, ¿podemos mantener dicha afirmación? La mujer ni siquiera sabe que sus elecciones están siendo influidas por el samskara. En realidad, ni siquiera sabe que tiene un samskara; puede creerse libre, mientras que su vida emocional está siendo manipulada por una fuerza que nunca ve. Este es el primer esquema común por el cual un samskara, una huella emocional que fue grabada en el pasado, nos puede esclavizar sin siquiera sospecharlo.

No obstante, este esquema debe ampliarse, dado que cuando se practican regresiones se hace evidente que la gente no es únicamente influenciada por samskaras de la infancia. Algunos de los samskaras que emergen no pueden relacionarse con ninguna circunstancia de la vida presente. Hay que insistir de nuevo que no importa si se cree o no en vidas pasadas. De hecho, cuantas menos creencias se tengan, mejor, pues las creencias generan expectativas, y a su vez las expectativas tienden a distorsionar la pureza de la experiencia. Lo importante es que algunos de los samskaras que se descubren no pueden relacionarse con la vida actual. Aún así, dichos samskaras demuestran ser cruciales para entender los gustos y disgustos que gobiernan nuestras elecciones presentes y la forma en que dirigimos nuestra vida. Veamos algunos ejemplos que ilustran los principales mecanismos de interferencia de los samskaras.

## 2.2. Sobre imposición

**Caso práctico** – Mary era una mujer de veinticuatro años que atravesaba una fase de intensa depresión. Se casó cuando tenía dieciocho años pero no pudo mantenerse fiel a su esposo. Tuvo un primer amante tras dieciocho meses de matrimonio y luego otro cinco meses después, lo que deshizo; su matrimonio. Entonces ella se hizo pedazos. Comenzó a ir de uno a otro hombre, multiplicando las experiencias cortas y superficiales, las cuales le dejaban cada vez más destrozada. A continuación se narra una experiencia clave que tuvo durante una de sus regresiones.



*¿Qué siente ahora?* – Frío. Un frío terrible.

*¿Frío interno o externo?* – Ambos.

*¿Qué hay a su alrededor?* – Está húmedo. Está frío, frío, frío... hecho con piedras. Puedo ver este enorme edificio hecho con piedras, y es... terrible, peor que cualquier otra cosa. Está tan frío... Yo no quería venir aquí. O tal vez sí, pero ahora ya no quiero estar aquí.

*¿Qué pasa en este edificio?* – Es un convento. Estoy encerrada dentro. Quiero irme. Es horroroso, como si la frialdad externa estuviera congelando mi corazón. Nadie se interesa por mí. Nadie sonríe. A veces lloro, pero estoy totalmente sola. A veces ni siquiera puedo llorar, estoy como muerta...

*¿Siente a veces la misma frialdad en la presente vida?* – ¡Oh, sí! Cuando necesito que alguien se preocupe de mí. La verdad es que sólo deseo calidez, y nada más.

*Pero este sentimiento, ¿es suyo o de la mujer encerrada en el convento?* – Es de ella. Proviene de ella. Pero entonces me llega... se hace mío.

*La próxima vez que le venga, ¿podría reconocer que es el sentimiento de aquella mujer, y no el suyo?* – Sí, está bastante claro.

Este ejemplo es bastante típico de un samskara de un pasado remoto que interfiere con la vida diaria. Mary nunca había estado en un convento en su vida presente. Aún así, desde su infancia había expresado algunos sentimientos contradictorios respecto a la vida contemplativa. Algunas veces se sentía atraída hacia ella y otras veces horrorizada por la misma. Gradualmente, su atracción por la vida religiosa se volvió un chiste entre sus amistades, que conocían su promiscuidad.<sup>8</sup>

Es importante darse cuenta cómo se sentía Mary cuando estaba sola en su vida actual. La terrible soledad de la monja enclaustrada se sobre imponía a su vida emocional presente. Los sentimientos de esta joven eran una mezcla del pasado y el presente, imposible de desenmarañar. Esta angustia sobre impuesta la dejaba destrozada, y lista para hacer lo que fuera con tal que alguien se preocupara por ella. Aún así, visto desde fuera, Mary era 'libre' de correr de uno a otro amante – lo que demuestra hasta qué punto nos podemos equivocar si juzgamos a alguien de acuerdo con los llamados principios morales. Tan pronto como se reconoció mediante regresión el samskara subyacente, el sufrimiento de esta mujer ya no sería tan intenso como antes.

**Caso práctico** – Samantha de veinticinco años. El principio de la sesión de ISIS reveló una dolorosa zona en el área de las costillas. Samantha empezó a sentirse muy angustiada y a respirar rápidamente, como si estuviese sin aliento. Ella miraba como si estuviera sufriendo

considerablemente.

*¿Qué está sintiendo ahora?* – Miedo. Me están haciendo daño. Me están dando patadas en la cabeza y en la espalda. [Ella estaba sollozando y jadeando, enrollándose sobre el colchón como si estuviese tratando de escapar de los golpes].

*¿Puede moverse?* – Sólo puedo tratar de protegerme.

*¿Por qué le están haciendo esto?* – Porque es fácil que me pateen.

*¿Siente como si fuese joven o vieja?* – Joven. Hombre.

*¿Dura mucho tiempo?* – Un rato. Y de repente me arrojan sobre el polvo y se alejan riéndose. Ellos son jóvenes... de mi edad.

*¿Y entonces?* – Rabia, frustración, humillación. [Todavía sollozando]

*¿Algunas veces siente la misma emoción en su vida [actual]?* – Sí, el mismo sentimiento.

*¿Hay alguien alrededor?* – No. Aquello sucedió fuera del pueblo.

*¿Cómo es el pueblo?* – Pequeño. Caminos de tierra. La mayoría de las casas tienen el techo plano. Suciedad.

*¿Hay árboles?* – No. Es muy seco y caluroso. Hay una especie de sensación árabe–musulmana alrededor del pueblo. [El cliente se encuentra todavía sin aliento.]

*¿Hay gente buena en el pueblo?* – Mi madre. Yo no tengo amigos. Puedo ver a mi padre sentado allí, bebiendo café. El no habla mucho conmigo. Siento como si tuviera doce o catorce años. Algunas veces tengo que sostenerme el brazo. Parece débil. No es tan grande como el otro.

*¿Puede moverse?* – Un poco. [Durante el resto de la sesión, la cliente estuvo masajeándose el brazo derecho.]

*¿Las piernas están bien?* – Bien pero no son muy fuertes. Soy alto.

*¿Qué ocurre con este brazo?* – Siempre ha estado así. Desde que yo era pequeño. No puedo hacer mucho con él.

*¿Qué hace después de haber sido golpeado?* – Solamente me levanto y camino. Camino. Y me alejo del pueblo. Camino durante horas. Me siento sin esperanza, humillado. [Llorando]. *¿Qué puedo hacer?* Sólo quiero marcharme.

*¿Y entonces a dónde va?* – No hay ningún sitio donde pueda ir. He de regresar al pueblo. Sé que volverá a suceder otra vez, porque siempre ocurre. Yo no puedo hablar con mi padre, porque él cree que yo debería valerme por mí mismo. Voy con mi madre, pero no hay nada que ella pueda hacer. Ella sólo me reconforta en lo posible. Yo sigo pensando todo el tiempo que desearía haber nacido más fuerte. Desearía poder defenderme por mí mismo. ¡Qué débil soy!. No me gusto a mí mismo.

*¿A veces se siente así en su vida [presente en Australia]?* – Si el mismo sentimiento de que no puedo valerme por mí misma.

*¿El chico tiene amigos?* – No. Yo no me siento como los otros. Yo estoy apenado y ellos se alejan de mí. Y se ríen de mí.

*¿También siente eso en su vida [presente]?* – Sí. Yo me aísló, apartándome de la gente. No me siento lo suficientemente buena y por lo tanto no arriesgo la posibilidad de que se ríen de mí.

*¿Puede sentir que esa emoción no es realmente suya, sino que es la emoción del chico?* – Sí es su vibración.

*¿Y entonces?* – Estoy en la calle. Hay burros. No coches, sino carros tirados por burros. Siempre que estoy en la calle hay comentarios. La gente murmura a mi espalda. Es una vida miserable. Yo trabajo un poco con la tierra, pero no importa lo que haga, yo sólo pienso acerca de cómo soy. Me siento derrotado. Me despierto por la mañana, camino, trabajo en ese terreno, y vuelvo, eso es todo lo que hago. Llevo un turbante. Soy muy alto.

*[Después en la sesión, la cliente reexperimentó la muerte del hombre tullido].* – Parece que está tumbado. Siento como si pensara que me estoy muriendo mientras duermo. Estoy subiendo. Algo está saliendo por mi cabeza. Estoy subiendo. Después tengo la sensación de encontrarme con mi madre, como si ella hubiese estado esperándome. Es una sensación de alivio. Y entonces, después de algún tiempo, llego a este espacio oscuro. Todo desaparece en la oscuridad.

Este es un ejemplo perfecto de cómo un samskara se lleva de una vida a las siguientes. Uno puede entender como el tullido joven árabe se sintió aislado e inseguro. Naturalmente, uno puede estar lisiado y ser extremadamente iluminado y feliz. Pero la desesperación del chico árabe tenía un fundamento tangible. No era necesario pero era comprensible.

Samantha ya no sufre de ninguna enfermedad o debilidad. Cuando ella se aparta de sus posibles amistades, cuando ella se siente inhibida y rechazada en la vida, debido a las *mismas* emociones, entonces esto se convierte en algo absurdo y sorprendente. **El brazo lisiado hace tiempo que desapareció, pero la emoción que le acompañaba ha continuado.** El patrón emocional del

tullido se había sobre impuesto en las emociones de Samantha desde su niñez, sin que ella se diera cuenta.

¿Absurdo? ¡Muchísimo! Aunque es exactamente como nosotros funcionamos, constantemente. Las modalidades y la intensidad pueden variar, pero es siempre la misma escena. Un patrón inapropiado se imprime en lo profundo de nuestro ser, y persiste mucho después de que la causa que lo genera haya desaparecido. "Yo ya no estoy encerrada en un convento, pero mantengo un comportamiento como si quisiera ser consolada a cualquier costa", o "Yo ya no tengo un brazo lisiado, ni vivo en una sociedad que me rechazaría si lo tuviese, pero todavía me siento alienada y apartada". Estas emociones son un mero reflejo del pasado. Hay algo de ilusorio e irreal en la sensación que no descansa en algo tangible, pero, al mismo tiempo, el sufrimiento y el embrollo que crea en nuestras mentes y en nuestras vidas es extremadamente real.

## 2.3 Repeticiones infinitas

**Caso práctico** – Mujer de treinta años.

*¿Qué siente?* – Puedo ver la casa. Está hecha de materiales ligeros. Los colores son realmente diferentes. Nunca antes había visto colores como estos. <sup>9</sup> Hay mucho más matices amarillo y naranja. Una mujer hermosa con un pelo largo y oscuro. Parece japonesa. Ella permanece en la puerta, mirando hacia fuera.

*¿Qué está haciendo?* – Su marido se ha ido, la ha dejado. Y su vida se ha parado. Ella sabe que nunca le volverá a ver. Ha terminado. No hay ni dolor, es peor que eso. Ella está hecha pedazos. Ella simplemente deja de funcionar.

En esta regresión se ha develado un importante samskara de abandono. En su vida presente, siempre que esta mujer era abandonada por un hombre, su sufrimiento era insoportable, debido a que el disgusto de la mujer japonesa se sobre imponía a sus 'propias' reacciones. Su dolor tenía lugar en dos niveles, pero ella no pudo verlo hasta que pasó por el proceso de regresión. Cualquier cosa que no se pueda ver es diez veces más dolorosa, pues no hay manera de entenderla. Ser abandonada era para ella como caer a un pozo sin fondo, atrapada en un sufrimiento más allá de cualquier posibilidad de racionalización.

Un detalle crucial es que el cliente, en su vida actual, ha elegido un marido que viaja mucho. Cada vez que el hombre se va, la pareja tiene una terrible batalla, así cada partida tiene un sabor de separación final, y la mujer reexperimenta el ser abandonada. En vez de decirse a sí misma, "Tenemos una gran pelea porque odio verle partir, pero de todas formas el estará de vuelta en dos meses", ella se desespera, de la misma manera que la mujer japonesa. Y el mismo drama se reproduce dos veces al año.

Esta tendencia a repetir siempre el mismo suplicio es producto directo del dinamismo de los samskaras. La herida emocional del samskara es tan

dolorosa, que no puede permanecer neutral. Está gritando la necesidad de sanarse. La carga emocional asociada con el samskara es tan intensa que mientras usted no la resuelva, él tenderá a generar circunstancias a través de las que pueda expresarse. En muchos casos, esto resultará en repetir circunstancias similares de una vida a otra.

Después de haber visto como los samskaras tienden a sobre imponer reacciones emocionales por encima de su conciencia actual, introduciremos ahora un segundo mecanismo importante. Los samskaras tienden a crear circunstancias en la vida a través de las cuales puedan manifestarse. No sólo magnifican su dolor actual y sus emociones a través de la sobre imposición, sino que lo manipulan a crear dificultades en las cuales las emociones pueden volver a activarse. Actúan como tendencias latentes, que influyen profundamente su destino.

## 2.4 Ilusión Māyā

Hasta ahora, sólo hemos considerado los grandes animales en la selva de los samskaras – aquellos traumas importantes creados por circunstancias dramáticas. Si deseamos tener una visión clara de cómo funciona la mente, debemos tener en cuenta muchos otros rastros dejados por experiencias que no son tan intensas. Aunque estos rastros han persistido y continúan fastidiando la percepción presente del mundo.

Tomemos un ejemplo. Usted entra en la cocina de un amigo, y hay un olor particular en el aire. Inmediatamente este olor le recuerda la cocina en la que pasó parte de la infancia. En esta cocina hay un gato durmiendo bajo la cocina y hay una mujer anciana trabajando. Todos estos recuerdos vuelven a su mente. Si se sintió a gusto en aquella cocina, el sentimiento agradable regresa mientras está en la cocina de su amigo. Así, quizás se sienta cómodo y le diga a su amigo "¡Me gusta tu cocina!".

Ahora, supongamos que se sintiera extremadamente disgustado con la señora anciana porque ella solía obligarle a comer alcachofas, que usted odia. Y ese día particular su amigo está cocinando alcachofas. La enfermedad será recordada – la ansiedad en el pecho, la tensión en el vientre. Realmente no siente ansiedad y tensión, pero los recuerdos son revividos. Usted se ha salido a propósito y por completo, de la cocina de su amigo en el momento en el que el recuerdo está surgiendo. Si el amigo le ha hablado durante este tiempo, habrá de pedirle que le repita que es lo que acaba de decir. Usted ha sido abducido por ese episodio del pasado.

Este episodio asume que conscientemente puede recordarse el momento durante el cual el samskara fue impreso. Supongamos ahora que ha olvidado completamente todo acerca de la cocina de la mujer mayor. Algo distinto está por suceder. Usted entra en la cocina de su amigo, el ambiente y el olor provocan una conexión inconsciente con el episodio olvidado y sobreviene un malestar. Hay algún grado de ansiedad en su pecho y tensión en su vientre, y *no sabe por qué*. No recuerda ninguno de los detalles de la actual cocina de la anciana dama, está sólo el malestar. El paquete emocional del pasado se

sobre impone en su conciencia presente, a través de la conexión con el olor – pero usted no percibe esto. Usted es consciente sólo de dos cosas: la cocina y su malestar. Así puede bien pensar, "¡No me gustan las vibraciones de esta casa!" o "¡No me encuentro comfortable con esta gente!". Naturalmente, la cocina es exactamente la misma, es sólo su percepción la que ha cambiado. Por lo tanto su juicio es completamente irrelevante y absurdo. Sin embargo, estos pensamientos llegan de manera muy 'natural' y 'lógica' a su mente.

Mientras está absorto en este tipo de reacción, usted podría pensar que lo que está viendo es la cocina de su amigo. Pero usted se está engañando a sí mismo. Usted está viendo *su propia* cocina, llena de proyecciones subconscientes de fantasmas-alcachofas, y lo que su amigo está viendo acerca de esta cocina es completamente diferente. *Su* cocina, es decir, la de usted, no tiene nada que ver con la cocina real, no es nada más que una construcción de su mente. En ese momento usted está desconectado; usted está viviendo en un mundo imaginario como si estuviera en una jaula; usted puede estar en cualquier lugar menos que en el 'aquí y ahora'. Su juicio está imposibilitado por cierto factor no visible, y cualquier decisión importante que tenga que tomar en esta cocina es muy posible que esté equivocada o lo lleve por mal camino.

El siguiente paso es observar que esas sobre imposiciones ocurren constantemente, ¡no sólo durante el día sino hasta en sus sueños. Un ejemplo simple de sobre imposición que mucha gente conscientemente ha experimentado es el de las canciones o piezas musicales que solían escuchar durante cierto período de su vida. Si la misma música se escucha años más tarde, entonces el 'sabor', el ambiente y los sentimientos de aquella época en particular regresan inmediatamente a la conciencia.

Tanto si se es consciente o no de ello, la situación es tal que recolecciones similares están constantemente nublando la percepción presente del mundo. Bastante a menudo, varios samskaras se están precipitando simultáneamente, cada sobre imposición tiene su propio paquete de emociones e impresiones, lo cual añade confusión. Imagine a su amigo en su cocina mientras la canción que solía escuchar diez años antes está sonando, cuando su corazón estaba roto, o quizás cuando recibió las mejores noticias de su vida ... ¡qué embrollo! Muchos samskaras pequeños no están asociados con una emoción clara, pero justo con una vaga sensación de malestar o regocijo. Cuando se activan solamente sobre imponen una pequeña atracción o repulsión, un sentimiento indistintamente borroso sobre su percepción actual.

Si añadimos las influencias de todos los jumbo–samskaras , los de talla mediana y los micro samskaras, podemos conseguir tener una imagen de lo que significa *māyā* o ilusión. No hay necesidad de negar la realidad física del mundo para llegar a la conclusión que vivimos en una completa *māyā* o ilusión. Si el universo es real o no, no es un problema en ese momento ya que no estamos viviendo en el universo, estamos viviendo en nuestro mundo de samskaras. Nosotros *nunca* vemos la cocina de nuestro amigo o la cocina de nadie más; nosotros sólo tomamos una mezcla extraña y poco clara de la misma habitación y de nuestras propias proyecciones. Nosotros *nunca* vemos el árbol a la vuelta de la esquina, porque es como algún otro árbol contra el que

chocamos hace años y ciertas tensiones surgen cada vez que nos aproximamos. *Nunca* vemos a nuestros amigos en la forma que ellos realmente son, porque la manera en que ellos hablan, la manera en la que visten, la manera en que se presentan a sí mismos presionan nuestros botones y nos hacen proyectar impresiones e imágenes sobre ellos. Estas impresiones tienen más que ver con nuestra reserva de samskaras que con quienes son realmente nuestros amigos. Entre nuestros recuerdos conscientes y nuestras sobre imposiciones inconscientes, no vemos el mundo, lo soñamos.

Los maestros hindúes, a menudo enfatizan el carácter dramático de la situación. Pasamos nuestro tiempo trastornados por los dramas de nuestra vida, pero todos esos dramas no son sino pequeñeces comparadas con la tragedia de estar permanentemente aislado por una nube de ilusión generada por los samskaras, una jaula. Nunca vemos el mundo real, sólo podemos ver *nuestro* mundo, el cual está lleno de fantasmas de nuestro pasado. Estamos desconectados viviendo en una nube, y ni tan siquiera lo sospechamos. Desde el principio debería estar muy claro que el propósito de un genuino trabajo de regresión es gradualmente disipar esta nube de ilusión, no ser indulgente en las historias de nuestro pasado.

## 2.5 Gustos y disgustos

Cuando se está en la búsqueda del Ser Superior, es siempre válido ponderar acerca de lo que se siente como central y esencial – el corazón del 'yo'. En ese aspecto, es interesante ver las raíces de los gustos y disgustos. Es un hecho que mucha gente tiende a considerar sus gustos y disgustos como algo central de su personalidad. Algunas personas tienen una especial afinidad con un cierto color, por ejemplo, y eligen toda su ropa de acuerdo a esto. Si caminan en un lugar que tiene ese mismo color en las paredes, inmediatamente sienten, "Este es mi color, este es un lugar para mí". Cuando tiene que ver con colores, comida u otra cosa, la gente a menudo tiende a mirar sus gustos y disgustos para definirse a ellos mismos, para comprender que es su 'yo', como opuesto de su 'no-yo'.

**Caso práctico** – Hombre de veinticinco años.

*¿Cómo se siente ahora?*– Dolor, dolor, dolor ... siempre dolor. Nunca termina.

*¿Cómo siente su cuerpo, grande o pequeño?* – Grande. Es un hombre grande. Con amplios hombros [Riéndose:] Me siento como un camarón comparado con él. [En ese momento el dolor aumenta y el hombre joven está casi gritando]. ¡Esto no terminará nunca, esto no terminará nunca!

*¿Siente como si estuviera dentro de algún sitio o al aire libre?*– Dentro. Está oscuro. Es bajo tierra. Es una habitación pequeña y hace frío.

Dolor, dolor, dolor ... Me están torturando y no acaba nunca.

*¿Qué clase de emoción va ligada con todo esto?* – Odio. Si sólo pudiera moverme de la mesa, les mataría a los tres, nada podría detenerme. Pero estoy fuertemente encadenado, y esto sigue y sigue. Uno de ellos recita versos en latín. [Gritando] ¡Me están cortando el pecho!

*¿Este odio lo has sentido en su vida presente?* – Sí, inexplicablemente, ¡siempre he odiado el latín!. Cuando yo iba al colegio sentía ese odio apasionado por el latín, sin ninguna razón. Y tenía tal desprecio hacia la profesora de latín, yo siempre estaba tratando de serle desagradable a ella ... ¡No es el latín, son ellos! Podría matarlos, y el otro hipócrita que está recitando sus versos en latín mientras ellos me torturan. ¡Oh, Señor!, ¡Oh, Señor! Es como si me volviera hacía Dios con todas las fuerzas que me quedan. ¡Oh Señor! ¿Cuándo acabará?

[La cualidad de la vibración cambia en la habitación, como si un ángel hubiese aparecido; el cliente difícilmente puede hablar] – Hay como una luz blanca que está bajando. Es grandiosa. Estoy fuera. Ya no estoy en mi cuerpo. Desde arriba puedo ver que están tratando de hacer algo con mi cuerpo. Ya no me importa. Ahora sólo hay luz.

Un proceso de regresión invita a reconsiderar muchas de las atracciones y repulsiones, y descubrir si hay correspondencia con las aspiraciones del Ser Superior o si solamente se trata del resultado mecánico de las huellas samskáricas. A este respecto, la regresión puede ser vista como un camino para eliminar condicionamientos.

Aunque, debemos enfatizar que este camino tiene poco que ver, si algo, con 'renunciar a los deseos'. Cuando la gente trata de renunciar a sus deseos, en la mayoría de los casos, terminan suprimiéndolos. Conceptualmente es incorrecto el tratar de condicionarse uno mismo a no tener deseos. Supongamos que el deseo es en sí mismo salir del condicionamiento del samskara; no puede ser satisfactorio el tratar de añadir otro condicionante al ya existente condicionante. **El propósito de ISIS es quitar condicionamientos.** La única cosa que ISIS le pide a usted hacer es buscar sistemáticamente la fuente de las reacciones, incluyendo las atracciones y repulsiones. Podría parecer que un número de atracciones y repulsiones han sido, obviamente, el resultado de la influencia de los samskaras, en cuyo caso estos desaparecerán por sí mismos una vez que el samskara haya sido liberado. Esto ocurre por sí mismo, y no existe nada doloroso asociado a éste. Es más parecido a la liberación de una carga artificial que a cualquier otra cosa. El resultado final del proceso no es una condición libre de deseos vana e insípida sino un estado maduro en el cual la genuina espontaneidad de sí mismo ha sido revelada, y el verdadero propósito se ha encontrado, más allá de todo condicionante.



**Caso práctico** – Mujer de treinta y cuatro años.

*¿Qué puede percibir ahora?*– Ellos van a matarle. Se lo han llevado lejos. Esto está destrozando mi corazón. Nunca tuve, tan siquiera tiempo de decirle a este hombre cuanto lo quiero. Y ahora es demasiado tarde. Será ejecutado mañana, y nadie puede hacer nada sobre eso. Yo nunca más le veré ... [Ola de desesperación].

*¿Hay alguna correspondencia entre este episodio y algún suceso de su vida presente?*– Una vez me enamoré locamente de alguien que tenía exactamente los mismos ojos. Fue una situación imposible. El estaba casado y yo estaba casada. Durante meses yo no pude apartarle de mi mente. Era el mismo corazón destrozado. Me llevó un año recuperarme.

Es esencial entender que cuando hay una conexión de 'amor a primera vista' entre dos personas, esto no significa que necesariamente ellos ya se conocían de una vida anterior. Es necesario hacer el suficiente énfasis en este punto, porque esto le ahorrará a algunas almas románticas errores enormes y justificaciones en las prácticas de regresión.

¿Recuerda el fantástico ordenador del *The HitchHiker's Guide to the Galaxy* (el original programa de radio que después se convirtió en programa de TV, traducido literalmente "Guía de la Galaxia para el Autostopista")? Usted alimenta el ordenador con la decisión que ha tomado, e inmediatamente sale con una lista de brillantes razones que explican por qué su decisión es la única que tiene sentido. Es interesante ver como algunas personas harán lo mismo con la regresión. Ellos pueden ya haber tomado una decisión al querer empezar una nueva relación o romper con su pareja, e intentan la regresión para encontrar en una vida pasada una razón que se adecue a su decisión. Ellos desean creer que el destino es un juego, en vez de tomar sus propias decisiones. Ellos desean hacer regresiones que muestren que su pareja es un alma gemela con quien ya se han unido en vidas anteriores. Pero, a menos que el conector desee seguirles el juego, como el ordenador del *The HitchHiker's Guide to the Galaxy*, lo que ellos terminarán encontrando será de una naturaleza bastante diferente.

Las conexiones de vidas pasadas existen, pero no necesariamente se manifiestan en forma de atracciones magnéticas. Realmente, en la mayoría de los casos cuando ocurren tales atracciones, no tienen nada que ver con una conexión. Si tomamos la última regresión, ¿Qué encontramos? La cliente ha encontrado un hombre que tenía los ojos similares a aquellos de alguien de quien estuvo apasionadamente enamorada en una vida anterior. Esto, junto con otras pequeñas similitudes, ha desatado un gran samskara el cual reactiva el dolor que ella sintió cuando perdió al otro hombre en la vida pasada. Es aquí en donde hay que tener mucho cuidado. La intensidad de la emoción sólo indica que un gran samskara se ha activado, y no es de ninguna manera un signo de conexión con una vida pasada. Normalmente, mientras mayor es la emoción en su psique, mayor es el caudal del samskara.

Puede ser doloroso darse cuenta que la misma atracción pasional podría ocurrir con otra persona, quien por una razón u otra, active el mismo samskara. Aunque el darse cuenta de esto podría ahorrarle mucho tiempo y sufrimiento, ya que las relaciones basadas en samskaras están lejos de ser las más completas o las más duraderas. La capa de los samskaras es comparable con un caleidoscopio. Sus polaridades, sus atracciones y repulsiones están cambiando y moviéndose perpetuamente bajo la influencia de millones de micro factores irracionales.

Dejemos esto claro, no sugiero que la gente se enamore sólo debido a los samskaras – así como una regresión no implica que todas las ondas afectivas en un humano sean resultado de los samskaras. La regresión nos enseña que cuando un samskara se activa, somos manipulados. Creemos que estamos tomando decisiones desde nuestra propia libre albedrío, pero en realidad, esto no es más que una reacción pregrabada – un condicionante que surge y que nos compele a movernos en una cierta dirección (a menos que comencemos a darnos cuenta de lo que está sucediendo). Entonces, tarde o temprano, el caleidoscopio girará un poco y la atracción decaerá. Terminamos sin entender que estamos haciendo con tal pareja, o en tal trabajo, o en cualquier otra situación a la cual hayamos sido guiados por el mágico hechizo de un samskara.

---

## CAPITULO 3

### EMOCIONES FRENTE A SENTIMIENTOS

#### 3.1 El amor del gato y el amor de Cristo

El concepto de 'amor' puede usarse en distintos contextos. Por ejemplo, cuando el gato se acerca y le muestra su afecto justo antes de que usted lo alimente, usted fácilmente puede decir que el gato siente amor por usted. Si usted es lo suficiente sensible para entender a los gatos, puede incluso oír al gato susurrar, "Te quiero. <sup>10</sup> Eres una persona tan agradable. Para ser un humano, eres tan listo". Obviamente el gato le quiere.

De la misma manera, la palabra amor se usa también para describir lo que emana de Cristo, de los maestros iluminados o de los guías, cuando ellos dan todo de sí mismos a sus discípulos. Algunos de estos maestros tienen una increíble capacidad para dar amor. El amor irradia de ellos como una fuerza imponente y puede sentirse 'físicamente'. Estar cerca de ellos es como estar bañándose en un océano de dulzura. Todo el dolor, la frustración y violencia se suavizan. Obviamente el maestro le ama.

Evidentemente, el amor de Cristo y el amor del gato son de muy diferente tipo. Por ejemplo, eche al gato fuera de la casa en vez de darle la cena. Instantáneamente el gato dejará de mostrarle su amor. Le silbará. Si pudiera hablar el idioma de los gatos, escucharía algo como "¡Te odio! Te mataré tarde

o temprano". Ahora, si usted echa a Cristo fuera de su casa, la situación no va a cambiar. Su amor lo es todo. El amor de Cristo no depende de su respuesta. Es incondicional. Y existe a un nivel completamente diferente a las muestras de afecto condicional del gato. Aunque usemos la misma palabra, amor, para ambos el del gato y el de Cristo.

Del mismo modo, la palabra 'emoción' se usa para calificar tendencias psicológicas o fuerzas de una esencia completamente diferente. Esto no sólo se aplica al inglés sino también a todos los idiomas modernos en general. La irascibilidad de un conductor bloqueado en un embotellamiento, la lujuria o los celos de un amante, el miedo a la muerte, la ansiedad que precede a un examen, la compasión de un Buda iluminado, la rabia de un niño pequeño, el sentimiento ascético que surge al admirar la belleza de un paisaje, la ola interior exaltada de un santo en comunión con la divinidad – todo esto está etiquetado con la misma palabra, emoción, sin considerar el hecho que ello ocurre en muy distintas esferas de nosotros mismos. Esto muestra que, en cuanto a las emociones se refiere, una gran cantidad de confusión ha surgido en nuestro mundo.

## 3.2 Emociones y samskaras

Este es un gran secreto de la sabiduría: si quiere conocer algo, encuentre su fuente u origen. Este principio puede aplicarse a una amplia gama de misterios espirituales, incluyendo el asunto que nos atañe. Es vital encontrar los orígenes de las emociones para poder discriminar entre sus diferentes tipos. Diferentes emociones provienen de distintas partes de uno mismo, lo cual nos ofrece pistas de qué hacer con ellas.

Una de las principales características de los samskaras es que tienden a generar emociones. Una huella o un samskara, proviene de una experiencia. Cuando ocurre una experiencia relacionada, se activa una emoción. Por ejemplo, usted ha tenido un grave accidente automovilístico en algún lugar de la ciudad. Después de este evento, cada vez que conduzca por el mismo lugar, una emoción crecerá en su interior. Las dramáticas circunstancias del accidente son recordadas una y otra vez y ocurre una reacción. Se experimentará miedo, ansiedad o algún nivel de malestar. Tres elementos pueden discernirse de esta respuesta emocional:

- el estímulo (conducir por el mismo lugar)
- el samskara (la huella emocional dejada por el accidente)
- la reacción emocional (ansiedad, malestar)

Podemos resumir la secuencia:

|                                              |
|----------------------------------------------|
| estímulo --> samskara --> reacción emocional |
|----------------------------------------------|

El estímulo activa el samskara, y ocurre la reacción emocional. Al final no hay duda de la naturaleza de la emoción, ésta proviene de un condicionante. La emoción es como una rutina estereotipada de la mente; y es altamente

predecible. Cada vez que conduzca por el mismo lugar, la mente reactiva reproducirá su mensaje pregrabado. No le resultará difícil transponer el análisis de este mecanismo a su propia vida y encontrar un rango completo de emociones similares que pueden rastrearse a ciertos eventos traumáticos de su pasado.

Esta clase de emociones no fomentarán la claridad interior. Es más bien como una reacción química errónea que ocurre cada vez que el samskara es activado. Hay algo enfermizo alrededor de todo ello. Es como una herida que clama por ser sanada. Por otra parte, es obvio que no surge espontáneamente del alma; es un condicionante puro. La respuesta emocional no se origina en el verdadero Yo Superior. No es nada más que un mensaje pregrabado que es repetido cada vez que se hace frente al estímulo adecuado.

El problema es que a menudo, no nos damos cuenta de esos mecanismos que trabajan en nuestro interior. El noventa por ciento del tiempo los perdemos de vista completamente. Recordemos los ejemplos de los samskaras vistos en los capítulos previos. Fue sólo tras un proceso de exploración de regresión, que el cliente pudo ver que sus emociones se originaban de los samskaras. Si se ha perdido la memoria consciente del samskara, es altamente probable que se pierda la conexión. Una emoción brotará en el campo de la conciencia, disparado por un estímulo, y ocurrirá la misma secuencia:

estímulo --> samskara --> emoción

A menudo, el samskara ha sido enterrado en las profundidades de la conciencia ¿Qué percibirá? El estímulo, la emoción y nada más. En lo que le concierne a su percepción, la secuencia se ha acortado:

estímulo --> emoción

Por ejemplo, alguien dice unas pocas palabras y la respuesta viene inmediatamente, en palabras o en pensamientos "me gusta esa persona" o "esta persona es estúpida", dependiendo del contenido del estímulo. O, por ejemplo, usted está conduciendo y oye al conductor detrás de usted tocando la bocina, y entonces usted termina respondiendo con un insulto. Pero el elemento que está en el medio – el enlace clave – se ha perdido. Usted no es consciente del samskara que le hace reaccionar al estímulo. Ha sido engañado. Puede pensar "Yo he respondido", pero realmente, no hay nada de su Ser en la respuesta. Es sólo otro mensaje pregrabado que ha sonado automáticamente una vez que el botón apropiado ha sido presionado.

Si extendemos este modelo a los millares de samskaras escondidos en la mente; tanto aquellos conocidos como los que ni sospechamos existen pero que siguen todavía activos, se hace obvio que una gran proporción de emociones, en todos los aspectos de la vida, desde los más pequeños a los más intensos, pueden relacionarse a la secuencia: estímulo --> samskara --> emoción. Este patrón es demasiado mecánico – demasiado parecido a un títere como para satisfacer la aspiración del Espíritu. Sin embargo el hecho más

amargo es que la mayoría de las emociones son reacciones a un estímulo ocasionado por algún samskara de alguna clase.

He dicho la mayoría, pero no todas. De vez en cuando, surge una luz en el corazón y se experimenta una diferente 'frecuencia del ser'. Surge una emoción, que no es la estridente expresión de una apremiante exigencia ni proviene de la estimulación mecánica de un samskara.

En una genuina búsqueda de la libertad, parte del trabajo debe ser destinado a eliminar condicionamientos. El redescubrir la espontaneidad implica que usted pueda separar el Ser de lo que aparenta, las verdaderas emociones de aquellas que están condicionadas, y las expresiones del Ser Superior de aquellas reacciones de los samskaras.

### **3.3 Emociones contra sentimientos**

A estas alturas, necesitamos introducir dos palabras distintas para definir las emociones: una para aquellas relativas al afecto mostrado por el gato, y otra para aquellas relacionadas con el amor incondicional de Cristo. Para las condicionales usaré la palabra 'emociones'. Para las incondicionales usaré la palabra 'sentimientos'.

Se podrían haber escogido algunas otras palabras. Sin embargo, la etimología de la palabra 'emoción' encaja bastante bien con el uso que se sugiere aquí. Moción significa movimiento. El prefijo 'e-' es una apócope de 'ex-', indicando un movimiento hacia fuera, como en excretar. Emoción significa 'movimiento hacia fuera' y una emoción precisamente, lo lleva fuera de usted mismo. Proviene de la capa de los samskaras y no del Ser Superior. Provocan una respuesta tal que no involucra a nuestro Ser Superior, sino que es sólo una reacción mecánica atrapada en la capa de los samskaras (cuerpo astral). Las e-mociones lo hacen vagar lejos de su naturaleza real.

La palabra 'sentimiento' tiene la ventaja de haber sido usada tanto por Rudolf Steiner como por los maestros hindúes del Vedanta, con el mismo significado de 'conocimiento por identidad' que será desarrollado en este libro. De esta manera nuestro vocabulario es consistente con tantas fuentes como sea posible.

### **3.4 Emoción y reacción**

Un criterio esencial para discernir una emoción de un sentimiento es que la emoción es una reacción, mientras que el sentimiento no lo es. Desde esta perspectiva, los términos 'emoción' y 'emoción reactiva' se utilizarán a partir de ahora como sinónimos.

La palabra 'reacción' es bastante apropiada ya que tiene connotaciones en el campo de la química y la física, esto es, el funcionamiento mecánico del mundo. Piense en una reacción química. Por ejemplo, si pone un bloque de sodio metálico en agua, resulta una explosión. O mezcle ácido clorhídrico y

amoniaco, y una espectacular nube de humo blanco se liberará. Un coctel de causas físicas siempre creará el mismo efecto.

Incluso aquellas emociones que puedan parecer más complejas debido a la fluidez del campo de la psicología, se pueden relacionar a un patrón similar. Surge un estímulo del mundo exterior; éste activa un samskara; y una respuesta emocional le sigue automáticamente. Por ejemplo, en los días de la Guerra Fría, algunas personas se enfadaban cada vez que escuchaban 'comunismo'. Esto funcionaba como un hechizo cada vez que dicha palabra se utilizaba en su presencia. Otras personas se enfadaban cada vez que escuchaban 'anticomunismo', casi de la misma manera. Incluso si no mostraran su emoción exteriormente, usted podría ver que algo dentro de ellos estaba reaccionando. El segundo grupo de personas piensa que son muy distintos a los del primer grupo, pero en términos de samskaras ¿Había acaso mucha diferencia?

Las emociones no son sólo mecánicas, sino también 'psicológicas' e incluso 'químicas'. Esto puede ilustrarse con un simple pero llamativo experimento – pida prestado un estetoscopio, y escuche sus intestinos. Sitúe la parte final y plana sobre la piel, en algún lugar alrededor del ombligo o en la parte derecha de la zona ilíaca. Escuche el sonido natural que proviene de los movimientos incesantes de los intestinos. Después, piense en algo desagradable, tal vez en una persona que le desagrada, o algo que le asusta o que le hace sentir incómodo. ¡Inmediatamente el sonido de sus intestinos cambiará! Mientras su oído se va acostumbrando a escuchar a través del estetoscopio, usted se da cuenta de que la diferencia está lejos de pasar desapercibida. El sonido de repente se hace más áspero y rugoso, sin ningún tipo de armonía. Obviamente ese pequeño y desagradable pensamiento es suficiente para modificar el funcionamiento de sus intestinos por completo, el movimiento de las fibras de sus músculos, y consecuentemente la química de la digestión. Escuche por sí mismo. ¡Cómo podría ocurrir un proceso de digestión adecuado con tal sonido! Usted llegará fácilmente a la conclusión de que debe haber alguna verdad literal en el dicho, 'envenenado por sus emociones'.

### **3.5 Las emociones pueden siempre volverse en su opuesto**

El principal inconveniente de las emociones es que su magia es trascendente y cambiante. Si se ha sentido atraído por cierta persona o por cierta ocupación profesional como resultado de un samskara, es bastante probable que tarde o temprano quede desencantado, pierda interés, y se sienta atraído hacia otro lugar. Otro estímulo disparará otro samskara, y todas las decisiones que había tomado anteriormente se disolverán. Los samskaras operan en su mente como un caleidoscopio. Solamente un pequeño movimiento y una configuración distinta aparece. El mundo era verde, y de repente aparece rosa. En realidad el mundo no ha cambiado, pero sólo tiene que pasar una fracción de segundo para que usted lo vea totalmente diferente al mirar a través de las gafas caleidoscópicas de los samskaras.

Una buena manera de saber si su amor pertenece a las emociones o a los sentimientos es preguntarse que sucedería si fuese rechazado o traicionado. Un amor que es una emoción puede fácilmente volverse en su contrario. En un instante, "Usted ve a su amigo como un cerdo cubierto de suciedad, como una carroza llena de demonios".<sup>11</sup> Si su amor es resultado de los sentimientos, entonces este amor no terminará si su ser amado responde negativamente. Este criterio es amargo, pero si se aplica con sinceridad usted puede ahorrarse muchas desilusiones y extravíos.

### **3.6 Las mil máscaras de las emociones**

La ira, rabia, frustración, desesperación, tristeza, depresión – todas éstas pueden ser tratadas como emociones. Nadie se quejará de un sistema que le permita librarse de ellas. Con el tiempo tal vez vea lo mucho que está unido a esas emociones, más de lo que creía en un principio, y puede ser que hasta las cuide como si fueran un tesoro. Aún así, cualquiera que sea el tortuoso camino que usted tenga que tomar, el intelecto no se alarma ante la idea de deshacerse de la ira o la depresión.

Sin embargo, si comienza observando las reacciones de una manera sistemática será obvio que el patrón 'estímulo --> samskara --> emoción' no sólo se aplica a la rabia y la depresión, sino también a cierto número de las tan llamadas 'emociones positivas'. En muchos casos, cuando usted muestra amor, caridad, compasión o varias formas de comportamiento moral, es la misma secuencia la que está involucrada.

Para ponerlo de manera simple, usted se da cuenta de que la mayor parte de las veces su amor es similar al amor del gato. Usted da mientras que sea alimentado. Por supuesto que no está pidiendo las mismas cosas que el gato. Usted desea oír o sentir que es hermoso, o algo equivalente que le conforte y le haga sentir seguro. Pero el patrón básico es el mismo - si lo echan fuera, su emoción se modificará inmediatamente, o incluso puede convertirse en la emoción contraria.

El entender todo esto realmente presenta un gran desafío. Es un llamado inequívoco a realizar una reorientación de los valores. Si las acciones 'buenas' pueden brotar desde el nivel samskárico de algo parecido a un títere, entonces ¿Qué es lo verdaderamente bueno o malo? Se hace evidente el sentido ya caducado de los clichés morales de lo bueno y lo malo. Estos se vuelven inadecuados para entender la realidad de las emociones y los sentimientos.

---

## **CAPITULO 4**

### **CAUSALIDAD DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

## 4.1 Las emociones y el proceso de pensamiento

Las distinciones que hemos hecho entre las emociones y los sentimientos pueden ser aplicadas a diferentes formas de pensamientos. Muchos pensamientos son parecidos a las emociones en el sentido de que aquellos no son más que reacciones. El entender este punto, nos llevará a una definición más amplia de las emociones.

Intente el siguiente experimento. Siéntese quieto y empiece por observar sus pensamientos. No trate de detenerlos. No interfiera en su camino. Permanezca atento a ellos tal y como llegan a su mente. En sí misma, esta es una importante técnica de meditación. Al principio no podrá discernir mucho porque la mente es muy rápida; los pensamientos siguen uno tras otro ininterrumpidamente, y termina 'pensando' en vez de meditando. Sin embargo, al continuar practicando, la mente tiende a ir más despacio, y se sentirá capaz de ver cada pensamiento tan pronto como aparece en su campo de conciencia. En este momento puede hacer una observación esencial. Si puede solamente mirar el pensamiento sin ninguna forma de reacción, éste se desvanecerá. Si pudiera mantener esta actitud, mirando sin reaccionar, la paz en su mente se estabilizará permanentemente, ya que sus pensamientos serían como pájaros volando en el fondo de un paisaje.<sup>12</sup> Ellos ya no le molestarían mucho y no dejarían rastro en su mente.

Pero la mente no es así. Cada vez que un pensamiento o una percepción aparece, la tendencia de la mente es atraparlo, y encadenarlo a otro pensamiento a través de alguna clase de asociación. Por ejemplo, oye un ruido que proviene del refrigerador, y la mente dice, "La nevera está fría". Y sigue con "Brünnhilde vendrá a comer" y "Tengo que ir de compras", "Pero primero he de ir al banco", y así sucesivamente. O el pensamiento llega sobre su amigo Víctor, y la mente empieza "El no es tan agradable como Zacarías" y entonces "Zacarías me debe dinero", y "¿Cómo podría pedirselo educadamente?", y así indefinidamente continua la danza.

Debería quedar claro que este *modus operandi* es fundamentalmente similar al patrón que hemos descrito para las emociones.

estímulo --> samskara --> reacción

En el caso del pensamiento, el estímulo es el primer pensamiento, es decir Víctor, o una percepción sensorial, como el sonido del refrigerador. La reacción es el siguiente pensamiento que la mente atrapa y une con otro. Entonces el segundo pensamiento se convierte en un estímulo para la siguiente reacción y así sucesivamente:

pensamiento o percepción --> micro-samskara --> otro pensamiento

Sin embargo, si no hubiera un micro-samskara que hiciera una asociación entre dos pensamientos, la mente simplemente se detendría y se silenciaría. Estos samskaras no estarán dotados de la misma carga emocional que los que



hemos considerado hasta el momento, pero tendrán todavía todas las características fundamentales de los samskaras. Serán huellas impresas en la sustancia mental que crearán cierta reacción cuando son detonadas por el estímulo adecuado.

Este acercamiento permite entender de diferente manera los pensamientos experimentados al cerrar los ojos y observar la mente. Estos pensamientos no son más que el resultado del dinamismo de los samskaras. Si usted no tuviera samskaras, o si pudiera interrumpir esa capa de samskaras, entonces, al cerrar los ojos, podría dejar de pensar y podría ir directamente a las esferas más altas de la conciencia.

En sánscrito, todos los pensamientos así como aquellos pequeños movimientos que ocurren en la mente, se llaman *vṛttis*. La raíz de la palabra *vṛt* significa, 'girar'. En el texto seminal del sistema de yoga, el *Yoga-Sūtras* de Patañjali, la primera introducción es, *yogaś citta-vṛtti-nirodaḥ* (1.2), que significa "Yoga es la erradicación de los *vṛttis* de la mente". El mensaje es claro – mientras que los samskaras contaminen su conciencia con los constantes movimientos reactivos de la mente y las emociones, el estado del yoga, o la unidad trascendental, no será alcanzada. En sánscrito, la capa en la que todas estas reacciones suceden, y en la que los samskaras están clavados, se llama *manas* (correspondiendo al cuerpo astral en el sistema de cuerpos sutiles usado por Clairvision). Usualmente, *manas* es traducido al inglés como 'mente' (*mind*), y como hemos visto, es en este sentido que se usa la palabra mente en este libro.

No importa que lo que perciba proveniente de esta capa de *manas*/mente sean pensamientos, emociones o una mezcla de ambos. Ya sea en forma de pensamientos o emociones, todas éstas son reacciones fundamentales, detonadas por los samskaras. Su naturaleza es comparable a aquella de las respuestas condicionadas.

Considerado desde este punto de vista, el problema no es tanto el discernir entre pensamientos y emociones sino el **discernir entre lo que es y no es reacción**, es decir, lo que proviene de los samskaras y lo que no. En otras palabras, hay que poder discriminar entre los mecanismos titereteros de los samskaras y la espontaneidad del Ser. Para este propósito, tal como hemos establecido una distinción entre las emociones y los sentimientos, deberemos hacer una clara distinción entre aquellos pensamientos originados en un samskara y aquellos de diferente origen.

El propósito de este trabajo no es el de borrar toda forma de pensamiento y convertirlo a usted en un vegetal no pensante. Sin embargo, así como las emociones de la mente reactiva pueden reemplazarse con la espontaneidad de los sentimientos, los pensamientos de la mente reactiva pueden reemplazarse con el vivo pensamiento de la mente transformada, o 'supermente' ('supermind' – cuerpo astral transformado). Para poder tener una visión más clara de estas transformaciones, necesitamos entender lo que son los sentimientos.

## 4.2 Sentimientos

Si no hubiera princesa, ¿a quién le importaría pelear contra el dragón? Si el propósito fuera solamente el de alcanzar cierto estado de tranquilidad emocional, ¿por qué alguien querría pasar por el largo y difícil proceso de neutralizar a la manas/mente? Sería mucho más simple el aprender a reemplazar las emociones negativas por 'positivas' usando métodos tales como en los que se les enseña a las personas a mandar afirmaciones positivas a las partes subconscientes de su mente. Este tipo de prácticas pueden brindar mejoras. Conceptualmente, sin embargo, tienen un punto débil – apilan condicionamiento por encima de condicionamiento. Las profundidades de la mente repetirán "Soy feo y estoy enfermo, soy feo y estoy enfermo", cubiertas de "Soy hermoso, soy hermoso", en espera de que la mente empiece a reemplazar la segunda por la primera. Estos métodos pueden ayudarlo a convertirse en una persona que lleva a cabo sus actividades diarias con más éxito, pero no resuelven el problema principal – el eclipsamiento del Ser causado por los samskaras. Las afirmaciones positivas pueden calmar al dragón, pero se olvidan de la princesa. Si el propósito es la libertad metafísica, tendremos que adentrarnos de una vez por todas, en la capa de los samskaras, sin reemplazar un condicionamiento oscuro por uno rosáceo.

Es fácil hablar de las emociones, precisamente porque pertenecen al dominio del manas/mente, y porque nuestro lenguaje sucede principalmente en esta capa. No es tan fácil hablar de los sentimientos, porque por naturaleza, trascienden esta capa. Los sentimientos pertenecen a esta capa de 'no-mente' (cuerpo astral transformado). Las palabras únicamente pueden ofrecer una vaga idea de los sentimientos. Una idea mental de lo que hay más allá del reino de la mente nunca será un entendimiento profundo. Se requiere de la experiencia directa.

La causalidad de los sentimientos es completamente diferente a aquella de las emociones. Las emociones aparecen como estúpidas, y aún así siguen cierta lógica y son altamente predecibles. Por contraste, los sentimientos están más allá de la esfera de la lógica racional. Por mucho tiempo, durante su proceso de desarrollo, usted nunca sabrá cuando un sentimiento real está a punto de ocurrir. Los sentimientos son como regalos, y el manas/mente no tiene control sobre ellos. Los puede bloquear, hasta cierto punto, pero no los puede inventar.

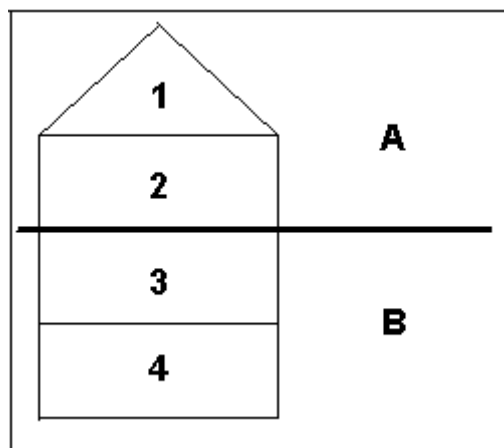
Se ha dicho con anterioridad que las emociones pueden percibirse como olas. Los sentimientos también pueden describirse como olas internas, pero de naturaleza muy distinta. En lugar de llevarlo lejos de su centro, los sentimientos le revelan partes de su Ser Superior. Alumbran el verdadero centro de su personalidad. En lugar de la agitación superficial de las emociones, un sentimiento es un despertar profundo e inmóvil. En lugar de una e-moción (movimiento hacia fuera), el sentimiento es un ir hacia dentro sin moción ('in-motion-lessness'), una ola serena que crea contacto con sus capas más profundas. La dirección de los sentimientos es, en definitiva, centrípeta, mientras que la de las emociones es centrífuga. Las emociones dispersan, diseminan su vida en todas direcciones; los sentimientos la centran.

Otra característica de los sentimientos es su densidad, o plenitud. En el nivel de experiencia, las emociones aparecen vacías comparadas con la plenitud y unidad de los sentimientos. Las personas que piensan que sus vidas serían aburridas sin los altibajos de las emociones, no tienen idea de lo que existe al otro lado del manas/mente. Las emociones crean una agitación trémula que permanece enclaustrada dentro de una capa muy delgada. Un sentimiento, por el contrario, es un despertar multidimensional, a través del cual una riqueza del ser puede experimentarse. Usted es más a través del sentimiento, mientras que las emociones le roban una parte de su ser.

## 4.3 Las emociones lo desvían de su Ser

La diferencia esencial entre las emociones y los sentimientos es que las emociones lo desvían de su Ser, o Ego Superior, mientras que los sentimientos están asociados a él. Para aclarar este punto, permítame utilizar un simple modelo de cuerpos sutiles. Se puede decir que un ser humano está compuesto de:

1. un cuerpo físico;
2. un cuerpo etérico, o capa de fuerza vital o envoltura del prana;
3. un cuerpo astral, que corresponde al manas/mente de la tradición hindú, y que es la base de las emociones y pensamientos resultantes de los samskaras. Estrictamente hablando, el cuerpo astral es la estructura, y el manas/mente su función. Los dos no pueden separarse, y por lo tanto, los términos del 'cuerpo astral' y 'manas/mente' pueden entenderse como sinónimos; <sup>13</sup>
4. una capa de auto-conciencia del Ser Superior, también llamado Ego, Ego Superior, Ser, Ser Superior o Espíritu. En este contexto, el significado de la palabra Ego es algo distinto a aquel utilizado por los maestros Budistas o de la India. Para ellos la palabra ego se refiere al 'ego pequeño', o al 'ego que se aferra' – el condicionamiento producto de los samskaras. Este 'ego pequeño' es virtualmente sinónimo del manas/mente, la capa de emociones reactivas y condicionamiento que corresponde al cuerpo astral en nuestra clasificación. Para ponerlo de manera simple, en el contexto de este libro, así como en *El Despertar de la Visión Interior* y en *Entes...*, los términos Ego, Ego Superior, Ser, Ser Superior y Espíritu se usan como sinónimos.



*Esta imagen muestra a los cuerpos físico [4] y etérico [3], correspondientes al complejo inferior [B]; y al cuerpo astral [2] y Ego [1], correspondientes al complejo superior [A].*

En cuanto a este modelo de cuatro vehículos se refiere, el trabajo de transformación del propio ser puede describirse como una purificación del cuerpo astral, o manas/mente, después del cual el Ser puede experimentarse en su pureza y totalidad. Regresemos al *Yoga-Sūtras* de Patañjali. Como hemos visto, este manual de la iluminación empieza con *yogaś citta-vṛtti-nirodah*, "Yoga es la supresión de las fluctuaciones del *chitta*" (1.2). Definitivamente no nos desviamos del camino al traducir "Yoga es la supresión de las fluctuaciones de la manas/mente", ya que *chitta* no es más que la 'sustancia' del manas/mente. Una interpretación más acertada sería "Yoga es la erradicación del *vṛttis* de la sustancia de la mente". El *Yoga-Sūtras* continúa con el verso:

*tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam* (1.3)

"Entonces el visionario se establece en su propia naturaleza verdadera."

Nuevamente, el mensaje es claro. Hacer transparente al manas/mente, e inmediatamente el Ser detrás de este será revelado. El manas/mente y sus *samskaras* son un velo que enmascaran al Ser.

Si analizamos el funcionamiento de los *samskaras* en términos de este simple modelo de cuerpos sutiles, ¿qué es lo que encontramos? Veamos una vez más el ejemplo del ruido del refrigerador que le recuerda que Brünhilde vendrá para almorzar. El sonido es recibido a través de los oídos físicos. Del cuerpo físico, la percepción es transmitida a la capa de energía, el cuerpo etérico, y llega a la capa de conciencia mental y emociones (cuerpo astral). En este punto, sin embargo, ocurre un corto circuito. En lugar de sentirse desde el Ser, el sonido es recibido por el manas/mente que crea una asociación, y un pensamiento es generado – todavía en el cuerpo astral. Después otro micro-*samskara* es activado surgiendo otro pensamiento, siempre en el cuerpo astral.

Empíricamente, ¿cómo se manifiesta esto? Usted piensa sin estar consciente de que está pensando. El Ser, la capa de conciencia propia, se deja fuera del proceso de pensamiento. A través de la práctica de vigilancia interna esto puede observarse fácilmente. Hay momentos en que usted está consciente, y si un pensamiento surge en su mente, usted puede simplemente observarlo y dejarlo ir, sin interrumpir el flujo de su conciencia. En otras ocasiones, usted quedará atrapado en un tren de pensamientos. Un pensamiento surge, y otro más después de este, y ni siquiera se percató de lo que estaba sucediendo. No es usted quien piensa, son los pensamientos que piensan dentro de su mente. Su conciencia se pierde, supeditada al manas/mente. Solamente después de algunos minutos (¡u horas!) usted recordará cual es su propósito y su conciencia interna se reestablecerá.

El mismo proceso en el que se pasa por alto al Ser ocurre con más obviedad cuando se trata de las emociones. Por ejemplo, un conductor lo sorprende al tocar la bocina cuando usted menos se lo espera. El sonido es recibido por sus oídos (cuerpo físico), transmitido a través de la capa de energía (cuerpo etérico), y llega a su manas/mente. Una fracción de segundo más tarde, usted se encuentra a sí mismo respondiendo con un insulto. El hecho es que usted ignoraba por completo el samskara que fue activado, y reaccionó. Esto claramente indica que se ha pasado por alto la capa de auto-conciencia. La 'información' solamente llegó hasta el cuerpo astral, y el resultado reactivo (las palabras de insulto) le siguieron mecánicamente. Ha ocurrido un corto circuito en el camino hacia el vehículo más elevado de los cuatro, el de la auto-conciencia.

La relación entre los pensamientos y las emociones de la manas/mente con la auto-conciencia, puede describirse como 'tal que come/tal que es comido'. Usted puede o reaccionar o permanecer consciente, pero los dos se oponen. Cuando usted reacciona, su conciencia se pierde, como si fuera comida. No es exageración el describir a la manas/mente como el que se come al Ser. A través del trabajo de transformación de sí mismo, esta relación se invierte lentamente. La capa de auto conciencia madura convirtiéndose en un Ser insondable que puede neutralizar cualquiera de las olas del manas/mente, aún antes de que se originen. Como lo pone uno de los textos fundamentales del Vedanta, el Ser se convierte en 'el comedor', el 'devorador' de todo (*Brahma-Sutra* 1.2.9).

## 4.4 Sentimiento, Ser y unidad

En contraste con las emociones, los sentimientos están dotados de un sentido de Ser. En lo que concierne a los sentimientos, existen muchos grados. Algunos sentimientos solamente poseen un matiz de auto-conciencia, algo más parecido a un trasfondo. Otros lo conectan con los niveles más profundos y permiten que su Ser brille como un sol. Sin embargo, el hilo común a todos los sentimientos es, en comparación con las emociones, el que no ocultan al Ser, sino que lo revelan. Los sentimientos establecen un patrón de Ser en el corazón, mientras que las emociones ocurren en la superficie de la personalidad, la fachada, el disfraz.

Esto sugiere que las emociones lo mantienen separado de la persona o las circunstancias que las provocan, ya que en una emoción, su Ser simplemente está ausente. Se le mantiene fuera de la acción ¿Cómo puede haber unidad entre su Ser y la situación, cuando su Ser no está presente?

Un sentimiento, por el contrario, crea unidad entre usted y el objeto o persona al cual está relacionado. Digamos que usted está observando miles de estrellas en el cielo nocturno y la belleza del momento genera una ola interna; de pronto usted es parte del universo. Existe un sentido fuerte y palpable de unidad con el cielo estrellado. Este es un sentimiento. Un momento antes usted estaba viendo las constelaciones, y no eran nada más que puntos blancos en una superficie oscura. Tal vez usted estaba aprendiendo a reconocer sus posiciones, o tal vez su mente empezó a desviarse en otros pensamientos sin relación a las estrellas. Usted estaba observando desde el manas/mente. Por un lado, usted estaba allí, parado en la tierra, y por el otro, los puntos blancos. Ahora, repentinamente, una parte más profunda de su ser despierta con un íntimo sentimiento de su unidad con el cosmos. Su total percepción se transforma, como si estuviera en un espacio diferente. De pronto, dentro del alma, el universo tiene un sentido. Se ha originado un sentimiento.

Tomemos otro ejemplo, algo que le sucederá a más y más terapeutas en las próximas décadas, y que podría crear una revolución en el arte de diagnosticar. Un amigo o cliente con un dolor en alguna parte del cuerpo viene a verlo. Usted siente una inmensa compasión por él. Usted está centrado en su corazón, olvidándose por un momento de todos sus problemas personales, permaneciendo tan abierto como le es posible. Entonces, sin tener que hacer ninguna pregunta, de pronto se da cuenta de que usted está sintiendo dolor en el mismo lugar. Ni siquiera sabe exactamente en donde está el dolor pero, ¡usted lo puede *sentir*! Usted siente el cuerpo de su amigo como si fuera el suyo propio. Hay una ola de unidad entre los dos, como resultado práctico usted tiene un destello de, no clarividencia ni clariaudiencia, sino de 'clarisentir'. Usted siente lo que su amigo siente como si estuviera en su cuerpo. Para que estas experiencias puedan ocurrir, usted necesita olvidarse por completo de sus propias dificultades y emociones, y estar allí para el otro, abriéndose a él o ella desde su corazón, sin restricción alguna.

Un punto crucial acerca del 'clarisentir' es que usted puede sentir el dolor y las emociones de la otra persona, pero para usted no hay sufrimiento asociado a éstas. El amigo experimenta el dolor desde su nivel de emociones (manas/mente), pero usted lo recibe desde su propio nivel de sentimiento. Usted no está sufriendo con él sino que está con su amigo mientras sufre, lo cual es muy diferente. Es un acercamiento, una apertura de corazón a corazón, por el cual usted sostiene la intensidad del otro cerca de su propio Espíritu. Pero, para usted no hay nada desagradable o doloroso en este estado.

Uno de los principales propósitos de las técnicas ISIS de regresión es el de ayudarle a desarrollar esta habilidad de sentir lo que los otros experimentan en su cuerpo y mente, desde un espacio de compasión elevada. Mientras desempeña el papel de conector, sucederá cada vez con más frecuencia el que usted perciba una sensación o reciba una imagen justo antes de que el cliente

lo mencione. Estos momentos de 'percepción compartida' a menudo van acompañados por un sentido tangible de que su Ser Superior está presente y participando en el proceso.

Esencialmente, el sentimiento es una modalidad de conocimiento a través de la unidad. Tiene que ver con el ponerse en sintonía con un objeto o persona y permitir que sus cualidades revivan dentro de su Ser. Más que simplemente resonar con el objeto, es una experiencia de unidad metafísica. Por supuesto que hay diferentes grados de experiencias, pero mientras que su capacidad de sentir vaya en aumento, esta percepción de la unidad se hace cada vez más clara.

La unidad asociada con los sentimientos le da la capacidad de entender las cosas y seres desde dentro. Usted deja de verlos como algo separado y con diferencias entre ellos y usted. Si a través del sentimiento, usted se puede 'convertir en uno' con lo que estos son, aún cuando sea por un momento muy corto, entonces dejará de ser un extraño para ellos. Esta percepción, sin la cual el amor es simplemente una fachada, conlleva una profunda aceptación metafísica de las situaciones y las personas. Usted no estará necesariamente de acuerdo con lo que una persona dice o hace. Puede ser que usted trabaje en un sentido distinto y con objetivos opuestos. No obstante, el sentimiento la lleva a experimentar unidad con esa persona. Usted hace lo que tiene que hacer, aún cuando no sirva los intereses de esa persona; pero participa en el plan cósmico, porque su propia acción está basada en el reconocimiento de la naturaleza esencial de esa persona – no en su negación.

Conforme avance en el trabajo, usted empezará a experimentar una amplia gama de sentimientos y sensaciones, porque usted abrirá: a las distintas modalidades que están más allá de los límites de la mente. En el nivel del manas/mente y sus emociones, usted solamente podrá entender, hasta cierto punto, lo que es similar a sus propios patrones. Si algo o alguien es demasiado ajeno a su propia experiencia, entonces se convertirá en un misterio total. La mente ni siquiera puede obtener un sentido de como se sentiría el ser así. Los sentimientos, por el contrario, no están obligados por tales limitaciones rígidas y abren su universo interno a todo tipo de nuevos entendimientos.

## **4.5 La amplia gama de sentimientos**

Este último punto es importante, porque corrige la falsa idea que muchas personas tienen de sí mismas. Tienden a pensar que, por un lado están las emociones; y por el otro lado, el amor incondicional y la compasión – como si éstos dos fueran los únicos sentimientos disponibles. Por supuesto, la idea del amor incondicional es maravillosa, pero intente imaginar una vida en la que todas esas emociones excitantes fueran reemplazadas por amor incondicional y nada más. El cuadro sería asombrosamente aburrido – un desabrido paraíso en el que todos estarían encerrados en el mismo sentimiento.

La realidad es exactamente lo opuesto. Conforme desarrolle su capacidad de sentir, usted podrá sintonizarse con todo tipo de personas y sabrá exactamente lo que están sintiendo, pero dentro de usted. El descubrimiento más impactante

es precisamente que todos parecen estar encerrados en más o menos cierto rango de emociones que no varían mucho de persona a persona. Esto nos da la impresión de que millones y millones de personas repiten la misma nota comprendida en apenas una docena de notas musicales, lo que las hace prisioneras de sus emociones, como en una jaula que no se puede abrir a nada más.

En contraste, los sentimientos aparecen como una amplia y fluida gama de estados y experiencias. Al ser una modalidad de conocimiento a través de la identidad, los sentimientos le permiten hacer resonancia con nuevas frecuencias que están más allá de las usuales limitaciones de la mente. Esto no se aplica solamente al sintonizarse con otras personas, sino a todo lo que le rodea – animales, plantas y objetos inanimados. Esta habilidad para sentir resulta en una lluvia de regalos, tales como sensibilidad y creatividad artística acrecentada, mayor tolerancia y comprensión de otras personas. Paradójicamente, los seres humanos obtienen mucha más originalidad cuando se abren a la esfera de los sentimientos, ya que comienzan a experimentar modalidades más variadas y refinadas del ser.

## 4.6 La capa de sentimientos y la alquimia del cuerpo astral

Hemos descrito como las emociones pertenecen al manas/mente, que corresponde a la capa del cuerpo astral. Veamos ahora la capa en la que ocurren los sentimientos.

Aún cuando tienen conexión directa con el Ser, o Ego, los sentimientos pertenecen a una capa distinta. Para usar la analogía de un foco eléctrico, el foco en sí mismo puede verse como el Ser, mientras que los sentimientos son comparables a la luz que irradia de éste. Los sentimientos pertenecen a la esfera en la que el Ser encuentra expresión, conoce al mundo y responde al mismo. <sup>14</sup>

En el sistema de Rudolph Steiner, el Espíritu Egoico, llamado también Yo Espiritual, es lo que corresponde a la capa de sentimientos. Desafortunadamente, siguiendo con la terminología teosofista, Steiner algunas veces utiliza la palabra manas como sinónimo del Espíritu Egoico. Esto puede originar confusión ya que en sánscrito manas significa precisamente lo opuesto – la capa del pensamiento reactivo y las emociones.

Para resumir, tal como el cuerpo astral es la capa de las emociones y el pensamiento (pensamiento reactivo), así el Espíritu Egoico, o *vijñāna-maya-kośa* está hecho de sentimientos. El comienzo de la iluminación consiste en reemplazar al cuerpo astral por esta nueva capa, la que actualmente no está muy desarrollada en la mayoría de los seres humanos.

Desde el punto de vista de la alquimia interna, esto significa el construir un nuevo vehículo, un 'cuerpo astral transformado', sede de los sentimientos. El término 'cuerpo astral transformado' puede llevarnos a conclusiones erróneas,



ya que da la idea de que la nueva capa se formará de la capa antigua después de algún proceso de transformación, es incorrecta. La nueva capa está hecha de la misma sustancia que el Ser (Ego), secretada del Ser, de la misma manera que una araña teje su red, según el ejemplo desarrollado frecuentemente en la tradición hindú. Así, más que ser un cuerpo astral transformado, sería más apropiado usar el término cuerpo astral transustanciado.

Es posible establecer un paralelo con la búsqueda del oro de los alquimistas. En la simbología astrológica y alquímica, el oro representa al Sol, que no es más que el Espíritu, o Ser, o Ego. Siguiendo con la misma analogía, los metales básicos pueden relacionarse con las pasiones, emociones y reacciones del cuerpo astral. El convertir estos metales básicos en oro corresponde a la transformación por medio de la cual el cuerpo astral es reemplazado por el Espíritu Egoico, o cuerpo astral transustanciado.

Debido a que está hecho del oro del Espíritu, el cuerpo astral transustanciado (la capa de sentimientos), permanece imperturbable ante las fluctuaciones emocionales y puede mantener su integridad a través del proceso de la muerte. Por lo tanto, se le puede llamar vehículo de la inmortalidad, o cuerpo de la inmortalidad. Esto no se refiere a la inmortalidad física, para la cual cierto número de capas distintas tendrían que haberse transformado. No obstante, el cuerpo astral transustanciado es un vehículo por medio del cual la transición a la muerte puede hacerse en total conciencia y tanto ésta, como las experiencias de esta vida pueden mantenerse y ser transferidas a la siguiente vida sin la desintegración astral que usualmente ocurre al morir.

La perspectiva de las técnicas de Clairvision es claramente alquímica. El propósito central de ISIS es el de ayudarlo a discernir entre los sentimientos y las emociones, para poder, de esta manera, empezar el trabajo de transmutación del cuerpo astral en aquel oro alquímico, es decir, el cuerpo astral transustanciado.

Antes de tratar este punto y adentrarnos con mayor profundidad en los mecanismos de la mente, permítame resumir el tema de las emociones y sentimientos utilizando una tabla.

| Emociones                                      | Sentimientos                                                                       |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| enojo, celos, amor pasional...                 | amor elevado, compasión, calidez del alma, entusiasmo, sentimientos de estética... |
| son reactivos                                  | son incondicionales                                                                |
| pueden transformarse rápidamente en su opuesto | son estables, sin importar la retroalimentación                                    |

|                                                                                          |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| proviene de la activación de un samskara                                                 | surgen independientemente de los samskaras                             |
| generan más samskaras                                                                    | no crean más samskaras                                                 |
| se aferran                                                                               | dejan ir                                                               |
| oscurecen al Ser Superior y refuerzan la atadura con el cuerpo astral                    | hacen resonancia con el Ser Superior y refuerzan el enlace a éste      |
| favorecen y son favorecidos por una falta de toma conciencia                             | acentúan y son acentuados por la toma de conciencia                    |
| de-centran, tienen una fuerza centrífuga (lejos del Ser)                                 | re-centran, tienen una dirección centrípeta (hacia el Ser)             |
| lo aíslan de su medio ambiente                                                           | establecen una unidad con el objeto                                    |
| causan una percepción distorsionada de la realidad debido a una interferencia samskárica | permiten redescubrir la objetividad desde la más profunda subjetividad |
| hacen que usted viva en 'su' mundo                                                       | le permiten vivir en 'el' mundo                                        |

Utilicemos también una tabla para resumir los paralelos con otros sistemas.

|                         | <b>Emociones</b>                                 | <b>Sentimientos</b>                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Lenguaje de Clairvision | cuerpo astral, etapa personal                    | cuerpo astral transustanciado, etapa transpersonal           |
| Sánscrito               | <i>mano–maya–kośa</i> , envoltura hecha de manas | <i>vijñā;na–maya–kośa</i> , envoltura hecha de <i>buddhi</i> |
| Griego                  | <i>dianoia</i> , la mente discursiva             | <i>nous</i> , equivalente griego de <i>buddhi</i>            |

|                 |                      |                                 |
|-----------------|----------------------|---------------------------------|
| Latín académico | <i>ratio</i>         | <i>intellectus</i>              |
| Kabbalah        | <i>nefesh y ruah</i> | <i>neshamah</i>                 |
| Rudolph Steiner | cuerpo astral        | Espíritu Egoico o Yo Espiritual |

---

## CAPITULO 5

### LOS SAMSKARAS Y LA MEDITACION

#### 5.1 La conexión con el mono

Erase una vez, había un hombre en la India que estaba muy entusiasmado con la idea de encontrar a su Ser y decidió buscar a un maestro para alcanzar la iluminación. Preguntó acerca de todos los gurús en el estado, hasta que le dijeron de uno que era reconocido como el más sabio e iluminado de su época. Así, se puso en camino hasta el ashram del hombre santo. Tan pronto como llegó, el gurú le hizo la tradicional pregunta,

"¿Qué es lo que te ha traído hasta aquí?"

El hombre era muy directo. "Guruji, he escuchado que usted es un gran sabio. ¿Me podría dar la iluminación?"

El gurú sonrió. "Por supuesto hijo mío, te daré la iluminación."

El nuevo discípulo se sintió lleno de alegría. "¡Esto es maravilloso Guruji! Gracias, muchas gracias. ¿Y qué es lo que tengo que hacer para recibir la iluminación"?

"Simplemente ve y siéntate debajo de ese árbol y medita."

"Y, ¿qué es lo que tengo que hacer para meditar?"

"Nada, hijo mío. Solamente siéntate debajo del árbol con tus ojos cerrados. Pero independientemente de lo que hagas, no pienses en monos. Eso es todo. De esta manera alcanzarás la iluminación."

Nuestro hombre estaba tan fascinado con las noticias acerca de su inminente iluminación que olvidó su portafolios y fue a sentarse inmediatamente debajo del árbol. Y así empezó su proceso de meditación.

Sin embargo, diez segundos después de haberse sentado en una bella posición de flor de loto y haber cerrado sus ojos, el primer mono se le apareció en su meditación. Inmediatamente persiguió al mono para sacarlo de su mente, pero diez segundos después otro mono apareció; y uno más; y otro más... Para su gran vergüenza, después de media hora, el hombre había visto cualquier cantidad posible de monos de la India. Y después, despiadadamente, su mente le empezó a enviar imágenes de monos de África. Después de una hora, y unos cuantos miles de monos, el nuevo discípulo decidió que su caso estaba perdido y regresó con el maestro.

"¡Guruji, me tendrá que hablar más acerca de la naturaleza de la mente!"

A continuación el gurú le empezó a instruir en la ciencia de los samskaras.

## 5.2 Cogito ergo non sum, pienso luego no existo

Hacer que la mente esté en completo silencio no es del todo imposible, pero requiere de un cambio a un estado de conciencia diferente. Mientras que usted permanezca en la usual capa del manas/mente, el intentar bloquear el flujo de los pensamientos es una hazaña sin esperanza. Mientras más trate de ir en su contra, la mente se rebelará más y más y le enviará pensamientos a su conciencia. Si nunca lo ha experimentado, intente sentarse por unos minutos con la firme resolución de no pensar, como el discípulo—principiante de nuestra historia. Muy pronto se convencerá de que el intentar detener a la mente mientras opera desde la misma es una pérdida de tiempo.

Como hemos visto anteriormente, estas fluctuaciones constantes de la mente se llaman *vṛttis* en sánscrito. La raíz *vṛt* significa girar, y el sufijo *'-ti'* se usa para generar sustantivos activos. Por lo tanto, *vṛtti* significa la acción de girar, el hecho de girar. La palabra es bastante apropiada, ya que cada una de estas pequeñas fluctuaciones, o *vṛttis*, tiende a hacer girar su mente en una dirección ligeramente distinta. Un *vṛtti* surge, y otro, y otro más... y si no los vigila, algunos minutos después usted se encontrará en un estado mental completamente distinto.

Mientras que su conciencia ocurra en el manas/mente, la razón por la que es imposible el detener a los *vṛttis* es bastante simple – el manas/mente *está hecho* de *vṛttis*. Esta capa de emociones y pensamientos, actúa como un velo que esconde al Ser, como lo marcan los primeros versos del *Yoga-Sūtra* de Patañjali: "Deja caer el velo de los *vṛttis*, e inmediatamente después tu naturaleza verdadera será revelada." Mientras que el manas/mente perpetúe su eterna danza, usted permanecerá absorto con los *vṛttis*. Esto significa que su conciencia ha sido infestada por los *vṛttis* por tanto tiempo que ni siquiera puede imaginar que usted pueda existir más allá de ellos. Usted creerá que pensar significa ser, siendo que es precisamente cuando usted está en el manas/mente que está desconectado del Ser.

Un hombre que ha sido considerado como uno de los padres del pensamiento racional, el filósofo francés del siglo diecisiete, René Descartes, ha

impresionado a generaciones de filósofos con la expresión *cogito ergo sum*, "pienso, luego existo".

Tres y medio siglos después, el momento de un nuevo comienzo ha llegado con el enunciado, *cogito ergo non sum*, "pienso, por lo tanto no existo". Lo siento Monsieur Descartes, pero es precisamente cuando detenemos nuestro pensamiento que empezamos a ser. Si hay una capa que puede decirse que es, es aquella del Ser. Mientras que estemos atrapados en las fluctuaciones mentales del manas/mente, estaremos desconectados del Ser.

Una vez más, esto no significa que el propósito del trabajo es el de erradicar cualquier forma de pensamiento, sino el de reemplazar los pensamientos mecánicos e incesantes de la mente reactiva por el pensamiento brillante del cuerpo astral transformado (o transustanciado). Estas dos formas de pensamiento son tan radicalmente diferentes que puede resultar confuso usar la misma palabra para ambas, de igual modo que 'emoción' no puede usarse para el amor del gato y para el amor de Cristo. Una de las características del pensamiento del cuerpo astral transformado es que puede apagarse a voluntad. A diferencia del pensamiento del manas/mente, este pensar no ocurre mecánicamente y de manera involuntaria, sino que es un acto de voluntad completamente consciente.

## 5.3 Neutralizando los samskaras mayores para calmar la mente

Los *vṛttis* son de amplio interés para nuestro estudio de los mecanismos de la mente en relación a la regresión, ya que son un indicador directo de la presencia y dinamismo de los samskaras. Hemos descrito que el manas/mente está hecho de reacciones: pensamientos reactivos y emociones reactivas. El manas/mente está lleno de olas de reacciones y los *vṛttis* son estas olas. Así como en el océano hay grandes y pequeñas olas, en el manas/mente existen reacciones mayores causadas por grandes samskaras, y una innumerable cantidad de olas pequeñas causadas por miles de miles de micro-samskaras.

Un entendimiento clave es que **el cuerpo astral está hecho de samskaras**. Su misma naturaleza es reactiva y se aferra, y su sustancia es como un mar de samskaras, algunos grandes, otros pequeños, algunos más relacionados a las emociones y otros más relacionados a los pensamientos. Aún cuando el cuerpo astral no tiene unidad y consiste en un montón de parches distintos que no coinciden, todas sus partes están estrechamente relacionadas. Por ejemplo, suponga que usted se ve afectado por una fuerte emoción después de pelear con algún familiar. Si justo después del episodio se sienta e intenta meditar, su mente se verá mucho más agitada que de costumbre por pensamientos. Muchos de estos pensamientos no tendrán una conexión con la situación actual. Serán *vṛttis* comunes, pero más rápidos e intensos que los usuales.

¿Qué está sucediendo? La emoción está revolviendo la capa entera de la mente reactiva, resultando en un incremento en la actividad de los *vṛttis*. El mar se ha agitado en la profundidad, por lo tanto su superficie entera está cubierta

de olas. Otra manera de describirlo es el que una carga emocional intensa ha sido detonada, y esto está alimentando a los demás samskaras. Es como si la tensión hubiera aumentado en la mente reactiva, poniendo un elevado voltaje e intensidad a disposición de los demás samskaras. El resultado es un incremento en la actividad en diferentes tipos de *vṛttis*.

Esta observación es importante ya que ofrece una pista para alcanzar el silencio mental durante la meditación. Claramente, lo que queremos es deshacernos de los *vṛttis* para poder descubrir al Ser que está escondido detrás. Hemos encontrado que la causa del perpetuo pensamiento es un sinnúmero de micro-samskaras, con los cuales está tejida la sustancia básica de la mente. Pero si tuviéramos que erradicar cada uno de estos micro-samskaras antes de alcanzar la paz mental, la labor sería infinita, simplemente porque no es posible vaciar un océano con una cucharita. La situación es bastante diferente. No son los incontables micro-samskaras los que hacen a la mente incontrolable, sino el hecho de que estos micro-samskaras se alimentan de las cargas emocionales de un número limitado de grandes samskaras.

Si usted no puede tranquilizar a su mente, no es porque esté hecha de micro-samskaras. En sí mismos, estos micro-samskaras no serían lo suficientemente fuertes para mantener agitada a su mente. Ciertamente crearían olas en su conciencia, pero usted podría tan solo observarlas y dejarlas desvanecerse, sin perder el hilo de su auto-conciencia. Si usted no tiene paz mental es porque ocurren permanentemente algunas cuantas tormentas en su mente reactiva debido a las cargas emocionales asociadas con un número limitado de samskaras de gran magnitud. Posiblemente usted no los vea ni esté consciente de su presencia porque han estado operando en su mente constantemente desde que ha tenido el uso de la razón. Sin embargo, es su energía la que alimenta a todos los demás micro-samskaras y hace que la mente reactiva sea incontrolable debido al exceso de voltaje. Más del noventa por ciento de su entropía mental se debe a menos del uno por ciento de sus samskaras y a la cruel intensidad que de ellos se extiende.

Esto sugiere que no es necesariamente a través de la eterna meditación que usted alcanzará un estado propio de meditación – más allá del manas/mente – sino a través de la observación y neutralización de éste uno por ciento de nocivamente intensos samskaras. Si usted ha meditado por cierto número de años sin obtener un resultado decisivo, debería ponderar acerca de este punto, ya que podría ahorrarse otros veinte años de meditación que no lo llevarán a ninguna parte.

## **5.4 ¿Hasta que punto puede la meditación neutralizar los samskaras?**

La pregunta que lógicamente sigue es: ¿acaso la meditación no es suficiente para neutralizar los samskaras, ya sean grandes o chicos? Esta es una pregunta clave, ya que nos permite entender el papel más importante que la regresión juega en el sendero espiritual.

En teoría, sí, un sistema de meditación propiamente dicho se supone que le permitirá aclarar la totalidad de su mente. Algunas de las señales indican el momento en el que una liberación está sucediendo; por ejemplo cuando su cuerpo empieza a hacer movimientos, o cuando ciertas actividades emocionales o mentales suceden mientras medita. Esto podría significar que está liberando algunos samskaras. Por supuesto, uno no debería sentirse demasiado optimista acerca de este último punto. Desafortunadamente no es suficiente el tener a la mente agitada en pensamientos para saber con seguridad que uno está liberando samskaras. Sin embargo, en general, y aún sin los movimientos del cuerpo o una actividad mental especial, la dirección general de la meditación es el de liberar la tensión, los apegos y los samskaras. Cada vez que usted se sienta y medita algunos samskaras son liberados y neutralizados.

En la práctica, sin embargo, la realidad es más compleja debido a varios factores importantes. Primero, usted usualmente medita sólo una ó dos veces al día. Aún si meditara dos horas, dos veces al día, lo cual es bastante respetable, es muy fácil que su mente esconda los samskaras más grandes durante el período de meditación y los deje libres durante las veinte horas restantes. Esta es una gentil advertencia para las personas que creen que el meditar dos veces al día, sin concientizarse de lo que está sucediendo el resto del tiempo, es suficiente para obtener una gran transformación espiritual. El manas/mente es bastante inteligente, y si usted le ofrece una oportunidad de hacerle una jugarreta, usted puede estar seguro de que la tomará. No hay nada más sencillo para la mente que el hacer un trato con usted, algo parecido a "Te daré una maravillosa paz meditativa dos veces al día, y tu me dejarás seguir con mis juegos el resto del tiempo". Usted no puede encontrar un mejor fundamento que éste para el tipo de práctica espiritual en el que después de veinte años no se ha obtenido ninguna apertura decisiva. Puede ser que su memoria, la calidad de su sueño o su presión arterial mejoren – pero los mismos resultados pueden obtenerse con algunas cuantas posturas de Hatha Yoga y un poco de relajación. Los cambios espirituales trascendentes nunca suceden, simplemente porque los samskaras más grandes permanecen intactos en el proceso.

La situación se convierte en algo diferente si, adicionalmente a su meditación diaria, usted permanece consciente y observa a su mente reaccionar de la mañana a la noche. Entonces será mucho más difícil que la mente reactiva lo manipule con samskaras sin que usted se dé cuenta de lo que está sucediendo.

Aún cuando usted pudiera continuamente permanecer consciente, o pudiera meditar de la mañana a la noche, el hecho es que los samskaras mayores son campeones del encapsulamiento y la auto protección. Si una experiencia ha sido lo suficientemente traumática para dejar una huella samskáríca, la mente reactiva usará cualquier truco posible para enterrar esta huella y la hará inaccesible a su conciencia. La naturaleza del manas/mente es tal que hará cualquier cosa para evitar enfrentarse a sus propias contradicciones. Para esto usará toda una gama de mecanismos de protección. La paradoja es que en muchos casos, los mecanismos de protección en sí mismos terminan siendo

significativamente más dolorosos, costándole más energía de lo que costaría encontrar la fuente del problema y 'digerirla' desde un nivel de auto-conciencia. Así, cada vez que se esté acercando a ver ese samskara, la mente desviará su atención. Si no se hace algo drástico, la situación podría perpetuarse durante años y años de meditación. Es un hecho que usted liberará samskaras durante la meditación, pero usualmente son samskaras menores. Los mayores permanecen sin ser vistos.

Fundamentalmente, las técnicas de meditación tienen como objetivo el desarrollar la auto-conciencia, y en algunos casos, edificar los cuerpos sutiles. Sin embargo, no están diseñadas específicamente para ponerlo en contacto con los samskaras. Para ilustrar este punto utilizaré el ejemplo de un bote, y la fuerza que se necesita para ponerlo en movimiento. Usted puede pasar una hora cada día remando; si el bote está anclado, veinte años después usted seguirá en el mismo lugar. La meditación es un proceso que le permite acercarse a la luz de una manera general, sin concentrarse específicamente en las ataduras que lo detienen. El ejemplo del barco muestra que la solución no es solamente el remar, sino el deshacerse del ancla.

Por supuesto, usted podrá pensar en otra solución. Usted podría jalar el bote con tanta fuerza que la atadura al ancla se rompería. Eso significaría incrementar el poder de su meditación a tal grado que ni los samskaras mayores podrían resistirse, y explotarían en su conciencia. El problema es que para alcanzar tal intensidad con la meditación, primero tendría que deshacerse de sus samskaras mayores, ya que éstos son el factor limitante. Obviamente es un círculo vicioso.

Aún si usted pudiera llegar a ser asceta de tiempo completo y meditar de la mañana a la noche por meses – lo cual muy posiblemente le permitiría llegar a la intensidad requerida – todavía habría algo conceptualmente equivocado con el querer gastar toda su energía intentando jalar el bote mientras todavía permanece anclado. ¿Por qué no primero levar el ancla y después ir adonde usted quiera? Tan pronto como un puñado de samskaras altamente cargados de emociones se haya neutralizado, su mente repentinamente se volverá incomparablemente más silenciosa, permitiéndole una meditación mucho más profunda.

Otro punto que deberá entenderse claramente es que la influencia de los samskaras se ha vuelto mucho más fuerte en usted de lo que había sido en las generaciones anteriores. En términos de nuestro ejemplo, no es solamente una cuerda o docenas, sino es que cientos de cuerdas, las que nos mantienen anclados cerca de la superficie, y las ataduras se han hecho mucho más sólidas. Particularmente, las técnicas de meditación importadas por la mayoría de los maestros del Oriente fueron diseñadas para discípulos cuyas emociones ciertamente no eran tan violentas como las que hay ahora en el Occidente. Hace algunos siglos en la India, un asceta probablemente se hubiera podido ocupar de sus prácticas espirituales sin tener que preocuparse acerca de la supresión de la intensidad en su meditación debido a bloqueos emocionales. Sin embargo, los tiempos han cambiado. El nivel general de la neurosis en las personas ha aumentado en tal proporción que sería poco realista el negar la



dimensión psicológica en un sendero espiritual, y el intentar conseguir la iluminación sin trabajar sistemáticamente para erradicar los patrones emocionales erróneos.

Ciertamente que no estoy sugiriendo que la regresión deba reemplazar a la meditación, sino que combinando ambas, se puede ahorrar mucho tiempo y esfuerzo en el camino espiritual. En la actualidad la condición del cuerpo astral de los humanos es tal que al no lidiar específicamente con los samskaras, usted se coloca en la posición de intentar remar el bote sin haber levado el ancla.

## **5.5 La manifestación de los samskaras durante la meditación**

Existen muchas maneras en que los samskaras se pueden manifestar mientras usted está meditando, ya que el origen de las reacciones del manas/mente pueden remontarse hasta los samskaras. Aparte de los pensamientos en la meditación, permítame llevar su atención a dos singulares mecanismos.

Una manera común en la que los samskaras se manifiestan durante la meditación es a través de dolor en diferentes partes del cuerpo. Si usted ha meditado por largos períodos, digamos cinco horas o más al día por lo menos por una semana, usted notará que surgen diferentes dolores, algunas veces en las partes más insospechadas de su cuerpo. Algunas partes de su cuerpo en las que normalmente no sentiría ningún malestar de pronto se vuelven terriblemente dolorosas.

Estos dolores en la meditación tienen algunas características inusuales. Primero, aparecen solamente durante la meditación, y usualmente cesan tan pronto como usted sale del estado meditativo. Segundo, usualmente son bastante ilógicos. Por ejemplo, usted podría sentir un dolor repentino en su hombro izquierdo mientras está sentado en una posición que no tiene ningún efecto directo en esta parte del cuerpo. Tercero, estos dolores son bastante necios. Al seguir un curso prolongado de meditación, usted podría sentir el mismo dolor en el mismo lugar cada hora de cada día, por días y días sin obtener alivio. Cuarto, la principal característica de estos dolores es que aumentan con la energía de su meditación. Mientras más profunda sea su meditación y más se conecte con la energía, más intenso será el dolor. Tan pronto como termine de meditar, el dolor cesará.

Estos dolores en la meditación vienen directamente de los samskaras. Indican que su meditación ha sido lo suficientemente profunda para contactar uno de sus samskaras mayores, y que la 'pelea' se está llevando a cabo entre el samskara y la luz. Para regresar al ejemplo, usted es el bote; la luz de la conciencia superior lo está jalando, pero el samskara se resiste de manera obstinada, como el ancla que lo mantiene en el mismo lugar. En muchos casos esto puede durar por años. Cada vez que usted aumenta la energía de la meditación, el dolor reaparece. Cada vez que usted libera la presión de la energía – por ejemplo si detiene la meditación o si se siente inquieto en lugar

de permanecer conectado – el dolor disminuye o termina. La secuencia se vuelve especialmente drástica si desea meditar de la mañana a la noche por algunas semanas o meses; la intensidad del dolor puede tomar proporciones que son irracionales. A menos de que pase por este tipo de experiencia, usted simplemente no sabrá cuanto dolor es posible sentir en su cuerpo. En esta etapa usted puede darse cuenta de que el dolor no es únicamente físico, sino que está acompañado de presión emocional. Pero en la mayoría de los casos usted carece de la energía dinámica para liberarlo, simplemente porque su meditación ha sido diseñada para llevarlo hacia la luz, no para lidiar con samskaras.

Al principio de una sesión de ISIS, antes de entrar en el estado de regresión, es común que los clientes experimenten dolores de este tipo en diferentes partes del cuerpo. El término técnico que se utiliza para estas dolorosas áreas es 'spot', o lugar de presión. Los 'spots' o lugares de presión en el cuerpo son la directa manifestación de los samskaras – los mecanismos que los respaldan son idénticos a aquellos encontrados en los tipos de dolor que surgen en la meditación profunda.

La energía de ISIS, sin embargo, opera de manera diferente a la de la meditación. No actúa provocando ligereza, pero está dotada de un dinamismo especial diseñado para revelar los samskaras y neutralizar su poder. En otras palabras, es un tipo de energía que no trabaja a través de remar el bote, sino una que se especializa en lidiar con anclas. Así la experiencia es completamente distinta: en lugar de sentir el dolor y sólo este, el dolor se convertirá en una emoción. Por ejemplo, usted posiblemente sentirá una pena profunda o enojo. Usted se reconectará con la carga emocional atribuida al samskara.

En esta etapa, una experiencia común es que el dolor desaparece por completo, lo cual puede ser bastante desconcertante para los principiantes. ¿Cómo es posible que hayan sentido dolor tan intenso unos segundos atrás, y que se haya desaparecido por completo en cuanto se hicieron conscientes de la emoción? La desaparición del dolor indica que la capa que encapsula al samskara ha sido removida. Usted se ha reconectado con la emoción, y las circunstancias relacionadas con el traumático episodio empiezan a salir a flote en su conciencia. Consecuentemente, no hay ninguna necesidad de utilizar mecanismos de protección. Las condiciones se reúnen para una liberación de la carga emocional asociada con el samskara.

Es así como la meditación y la regresión pueden complementarse. A través de la meditación, los spots (samskaras latentes) son revelados, y a través de la regresión son liberados. Estas liberaciones permiten obtener una meditación de calidad, en la que los samskaras más profundos puedan ser contactados, y así sucesivamente.

Por supuesto que no necesita meditar para poder ponerse en contacto con los samskaras. Simplemente viva su vida de manera normal, observe sus reacciones y las circunstancias de su vida le traerán muchas emociones que se relacionan a sus samskaras. Sin embargo deberá aclararse que al practicar la

meditación de manera habitual, usted se pondrá en contacto con temas mucho más profundos. Es por esto que las personas que han hecho largos períodos de meditación tienen mejores resultados cuando experimentan un proceso de regresión. Su meditación no solamente les permite lidiar con un número de asuntos de menor importancia, sino que también les permiten hacer contacto con los verdaderos monstruos de las profundidades, los 'samskaras capitales'. Estas carecen de la energía dinámica especializada para lidiar con estos samskaras, pero los contactan, lo que es crucial en el proceso.

De manera contraria, las personas que han hecho muchas regresiones, se sorprenderán al descubrir samskaras completamente nuevos y asuntos centrales insospechados después de hacer una meditación profunda. Tal como la regresión puede ser un poderoso complemento para la meditación, así la meditación puede acentuar, en gran medida la profundidad de la regresión.

## 5.6 Olas

Examinemos ahora otro mecanismo por el cual los samskaras se manifiestan durante la meditación. La experiencia que describiremos es de vital importancia. Dependiendo de como la maneje, puede llevarle a grandes progresos, o tal vez a grandes errores. El mecanismo tiene que ver con enormes olas emocionales que de pronto barren con su conciencia cuando alcanza cierto grado en la meditación.

El tipo de estados meditativos que estamos discutiendo no pueden alcanzarse con tan solo meditar unas cuantas horas al día, cualquiera que sea su técnica. Para que estas olas surjan, usted usualmente necesita retirarse por completo de sus actividades, haciendo nada más que meditación, por lo menos por unas cuantas semanas. La experiencia requiere de aislamiento total, o al menos, de que usted permanezca sin hablar por ese período. No deberá haber nada que distraiga su mente, nada de actividades ocurriendo a su alrededor, nada de teléfono, ni correo – únicamente meditando, comiendo y durmiendo. En algunas prácticas de iniciación esto se lleva a cabo en una cripta subterránea, en la más absoluta oscuridad; la roca que lo rodea le provee del aislamiento de las vibraciones del mundo.

Los principios detrás de esta práctica son claros; hasta cierto punto, usted es el producto de su medio ambiente. Una gran parte de sus emociones y patrones de pensamiento provienen de lo que sus padres, amigos y compañeros han imprimido en usted, así como todas las impresiones sensoriales recolectadas desde su nacimiento. Uno se pregunta entonces qué es lo que existe más allá de esa acumulación de impresiones e información. ¿Qué es lo que queda de usted exactamente si todas éstas le son arrebatadas? ¿Qué es lo que hay dentro de usted que es eterno y no mero producto de su medio ambiente?

Por supuesto que tal período tan extensivo de meditación no deberá de intentarse sin la suficiente preparación. Es solamente después de haber hecho continuo trabajo en su persona y logrado alcanzar cierto grado de estabilidad emocional que pueden intentarse períodos tan largos de meditación. Más aún, aunque estamos alcanzando una era de auto iniciación, yo recomendaría que

busque los consejos y protección de un guía competente antes de lidiar con prácticas tan explosivas como éstas.

¿Qué pasa después de unas semanas de aislamiento y meditación de tiempo completo? Usted descubre modalidades completamente nuevas de su ser. De vez en cuando ocurren aperturas de conciencia, y se da cuenta de que hasta ese momento usted siempre había existido dentro de cierto marco, sin haber siquiera cruzado sus límites. La atmósfera, el sabor y rutinas estereotipadas en su cabeza siempre han sido las mismas; pero ni siquiera las había notado, simplemente porque no tenía referencias. Al nunca haber experimentado nada diferente, usted creía que eso era todo lo que podía existir. De pronto, se da cuenta de que uno puede ser completamente diferente. Tomando una analogía utilizada por los maestros de la India, hasta entonces usted solamente había visto el mundo con anteojos de color verde. Ahora usted descubre que también puede verlo con anteojos amarillos, azules, o ¡aún sin la ayuda de anteojos!

En conjunto con este tipo de aperturas, otro tipo de experiencia puede suceder – olas de emociones o deseos, inesperadas, repentinas y bastante violentas. De hecho, usted puede sentir un deseo irresistible de ir de regreso al mundo y estudiar Taoísmo. Después de un minuto, esto se convierte en una de las cosas más importantes de su vida – la única cosa que usted quiere y que parece tener las llaves de su completa realización. Es como si usted hubiera alcanzado una certeza absoluta en su interior acerca de cual es la dirección que debe seguir. Mientras está en la supuesta meditación, su mente empieza frenéticamente a arreglar todos los detalles: que libros leer, como inscribirse en el siguiente curso de chino en la universidad, en donde comprar ropa china, y en donde encontrar a un maestro taoísta.

Después, unas horas más tarde, algo sorprendente ocurre; otra ola emerge, completamente diferente a la primera. Usted de pronto siente la irresistible necesidad de tomar el primer avión a Nueva York, reunirse con esa persona que no ha visto en los últimos quince años y casarse. El taoísmo ha desaparecido por completo de su mente, la certeza anterior ha sido reemplazada por una nueva: lo único que necesita para sentirse satisfecho con su vida es casarse con esa persona – con quien ni siquiera tenía una amistad cercana en ese momento, y que no había visto desde hace quince años. Su meditación cambia. La mente se pone hiperactiva arreglando todos los detalles del viaje: el agente de viajes del cual obtendrá el boleto, lo que se pondrá en la boda, los nombres que le dará a sus hijos, y así sucesivamente.

Si puede resistir estas embestidas emocionales y permanecer en su retiro de meditación en lugar de tomar el primer avión a Nueva York, ¿qué sucede? Unas horas después, o tal vez un día, otra gran ola barre con su conciencia y ahora desea abrir una editorial, o tomar clases de arte dramático o convertirse en un ministro Metodista o en un político.

La cosa más asombrosa acerca de estas olas es su intensidad. Parecen provenir de la nada y cuando menos se las espera. Su violencia lo empuja al límite de lo que puede soportar. Usted realmente tiene que utilizar sus recursos más profundos para permanecer meditando en lugar de dejarse llevar por

éstas. La mayoría de las personas tiende a creer que han recibido una señal inconfundible de su destino cuando son alcanzados por este tipo de olas. Piensan que han encontrado su verdadero propósito en la vida.

Sin embargo, les llevaría una vida entera el satisfacer estos deseos. Esta es una de las razones por las que debe estar completamente preparado antes de decidirse por una práctica tan larga e intensiva. Si usted cede ante la primera ola y termina en Shangai, lo cual puede suceder con bastante facilidad de acuerdo a las circunstancias, nada bueno puede resultar. La decisión de volar a China no se ha hecho desde un espacio de libre albedrío, sino que ha sido resultado del dictado de un samskara. Tarde o temprano, otro samskara lo llevará en otra dirección. Si permite que su vida esté regulada por el caleidoscopio del manas/mente, el resultado solamente será un estado caótico. Aún si tuviera éxito en China, éste sería un 'éxito samskáríco'. Su hilo espiritual se perdería, y le podría llevar veinte años el encontrarlo de nuevo.

Si por el contrario, resiste las primeras olas y permanece firme en su meditación, las siguientes tendrán menos poder sobre usted. Usted tendrá la habilidad de compararlas con las primeras y se convencerá de que algo inusual está sucediendo. Sin embargo, con toda la preparación que usted pueda tener, es probable que sea sorprendido por la intensidad cataclísmica de estos urgentes deseos. Estos son los tipos de deseos que las personas normalmente sólo sienten una vez cada veinte años, y que pueden provocar el que lo quieran cambiar todo. Sin embargo, en la meditación profunda una nueva ola puede golpearlo diariamente, o incluso cada determinado número de horas. Al tener que aguantar una docena de ellas en una semana, usted *sabr*á que son el producto de los samskaras, y por lo tanto que son fundamentalmente falsas. De cualquier manera le tomará toda su determinación y la ayuda de Dios el no ceder ante la treceava ola. Finalmente, después de cierto tiempo, que varía en gran medida dependiendo del individuo, las olas se detienen, y usted descubre que se ha convertido en una persona completamente diferente.

La manera en que estas olas se aferran a usted y lo hacen sentirse desesperado por un rato, antes de desaparecer en una decepción y cederle el paso a otra, dejan poca duda acerca de su verdadera causa y naturaleza – estas olas provienen de la parte más profunda e intensa de sus samskaras. La mayoría de la gente no hace mucho contacto con estos samskaras capitales durante su vida entera. La presión de su meditación hace que los samskaras exploten dentro de su conciencia uno tras otro. En términos de nuestro ejemplo, la fuerza que jala al bote se ha hecho tan intensa que no hay nudo que la resista. Lo que la mayoría de los seres humanos no logran en varias vidas, se completa en unas cuantas semanas.

Una vez que las grandes olas han pasado, lo que sigue es una experiencia de haber 'renacido'. Tantas cargas emocionales han sido liberadas que su mente se ha vuelto completamente diferente, como si toneladas y toneladas hubieran sido despejadas de su cabeza. Usted apenas puede reconocerse a sí mismo. Su vida se ha convertido en algo increíblemente simple.

## 5.7 Evitar las decisiones importantes durante un intensivo de meditación

Para poder lidiar con tales olas sin que lo arrastren, usted necesitará haber trabajado considerablemente en sus samskaras. Mientras más los observe y vea sus reacciones en las situaciones de la vida diaria, además de encontrar las causas de su comportamiento condicionado, menos tendrá la oportunidad de que las Sirenas <sup>15</sup> lo distraigan cuando llegue el momento culminante, 'el llamado de Dios'. A este respecto, el trabajo de regresión es una de las mejores preparaciones para resistir la intensidad espiritual de momentos de gran despertar, y evitar la primera trampa explosiva de los samskaras. Dada la importancia de estas olas samskárícas, es de sabios el no tomar ninguna decisión importante mientras está en un retiro de meditación o un proceso de regresión intenso. Incluso aunque, en una menor escala olas de deseo similares podrían ser detonadas, si fuera a ceder ante tales olas y por lo tanto tomara una decisión mayor, usted podría arrepentirse más adelante. Una vez más, este tipo de decisiones no estaría basada en el libre albedrío y en las verdaderas aspiraciones de su Ser, sino en la tiranía de los samskaras. La sabiduría está en terminar el retiro de meditación o el intensivo de regresión primero, y después tomarse unas cuantas semanas antes de llevar a cabo cualquier decisión de gran escala.

## 5.8 Un comentario acerca de las rodillas

Las rodillas son una excepción al esquema de dolores profundos que ocurren debido al surgimiento de samskaras.

Si el dolor aumenta en el spot o lugar está en el hombro, la espalda o cualquier otra parte del cuerpo, excepto las rodillas, debido a la presión de la meditación profunda, la mejor postura es permanecer inmóvil y observar el spot o el sitio donde se siente el dolor. Sólo manténgase consciente del mismo; si se mueve agitadamente disminuirá la presión de la energía y evitará confrontarse con el samskara. Simplemente observe el sitio, deje que madure a través de su inmovilidad y percepción. Si no desaparece, ¡haga una regresión! En cualquier caso, usted no dañará su cuerpo al mantenerse inmóvil y aguantar la intensidad creada por el samskara.

Sin embargo, si está sentado en una posición de loto, semi-loto o cualquier otra posición en donde cruce las piernas, la situación es bastante diferente en lo que concierne a sus rodillas. Observe detenidamente a alguien en una posición de loto. ¿Qué es lo que sucede cuando ponen su talón cerca de la ingle? No es la rodilla la que rota, es la cadera. Contrario a lo que uno pueda pensar, es de la flexibilidad de las caderas que se logra la posición de loto – no de las rodillas. La articulación de las rodillas está hecha de pequeños ligamentos que no pueden estirarse mucho sin dañarse.

Si después de meditar por algún tiempo usted empieza a sentir dolor en las rodillas, es porque la cadera se ha contraído hacia adentro, lo que resulta en más tensión a los ligamentos de las rodillas. Estos pequeños ligamentos son

frágiles y no es prudente intentar jalarlos más allá de sus límites. Si alguno de éstos se estropea, le llevará meses poder volver a sentarse con las piernas cruzadas.

La conclusión es que un dolor en las rodillas deberá respetarse siempre. Si sus rodillas empiezan a dolerle mientras medita con las piernas cruzadas, cambie de posición. Si es necesario, siéntese en una silla. El soportar estoicamente el dolor para poder permanecer inmóvil es muy posible que le provoque más daño que bienestar.

---

## CAPITULO 6

### LOS SAMSKARAS Y LOS DESORDENES FISICOS

#### 6.1 Un ejemplo de dolor físico creado por los samskaras

**Caso práctico** – Lenka era una mujer de negocios de cuarenta y seis años que vino a consultarme después de varios años de depresión aguda. Como parte de algunas de sus dolencias somáticas se incluían terribles dolores de cabeza en la frente, que con nada parecían aliviarse y cólicos bastante fuertes. Antes de acudir a mí e intentar la técnica ISIS de regresión, Lenka había buscado ayuda con diferentes terapeutas sin obtener resultados.

Justo después de que su primera sesión había comenzado, ubicamos un spot o lugar bastante doloroso en el área de las costillas. Tan pronto como Lenka se conectó más con la energía, el sitio repentinamente detonó su usual jaqueca y dolor intestinal con extremada violencia. Debo hacer énfasis en el hecho de que en ningún momento de la sesión toqué el abdomen o la cabeza; y que ella no había experimentado ningún malestar en el área izquierda de su caja torácica.

Después de un momento de dolor agonizante, al trabajar con el lugar de presión, la cualidad de la vibración en la habitación empezó a cambiar, y Lenka empezó a reexperimentar cierto episodio con especial intensidad.

*¿Qué está sintiendo?* <sup>16</sup> – Siento frío, estoy tan fría.[Lenka está temblando debajo de una pila de cobijas.] Algo bastante grande me ha caído encima y me ha enterrado. Es una roca. Me duele la cabeza. Y hay mucho fuego. Mucha gente está muriendo... escenas de devastación. Ha habido un terremoto y ahora hay fuego, pero estoy

enterrada debajo de la roca y por eso no me incendio.

Ahora viene el agua. El fuego ha terminado. No me puedo mover porque estoy enterrada debajo de la piedra, y el agua empieza a cubrirme. ¡Oh! Está terriblemente fría [Lenka está temblando más que nunca.] Está absolutamente helada, gélida. [Gritando:] ¡El bebé! ¡El bebé está muriendo! Soy yo la que está debajo de la piedra, pero estoy embarazada. ¡Oh! Dolor.... Es como sentir todos los malestares de mi estómago al mismo tiempo.

*¿Quiere decir que son los mismos que sus dolores intestinales?* – Los mismos. ¡El bebé se está muriendo! [Torrente de lágrimas.] El bebé está a punto de nacer y no hay nadie que pueda ayudarnos. ¡Oh! Tengo ese dolor de cabeza otra vez. [Gritando:] ¡Me duele! ¡Me duele! Tengo una herida en la cabeza, está completamente abierta. ¡Me duele! ¡Es horrible! ¡Mis sesos se me salen! ¡Es aquí! [Indicando el lugar de la cabeza en donde usualmente tiene dolores de cabeza] Mi cabeza está completamente abierta. La roca... la roca ha aplastado mi cabeza. Quisiera morir. Siento que debería de estar muerta, pero por alguna razón no lo estoy. ¡Oh Dios! ¡Me duele tanto!

Después de la sesión, Lenka me dijo cómo siempre había tenido terror ante la idea de tener un hijo, lo cual parecía lógico después de reexperimentar este episodio. Había estado embarazada cinco veces. Dos de las cuales resultaron en abortos, mientras que las otras tres resultaron en malpartos.

Los resultados de esta regresión fueron espectaculares. Al paso de unos cuantos días tanto los dolores de cabeza como los dolores intestinales disminuyeron a más de la mitad.

Después de unas semanas y unas cuantas sesiones, los dolores de cabeza habían desaparecido casi por completo. La depresión mejoró y Lenka dejó todos los analgésicos, tranquilizantes y tabletas para dormir.

## 6.2 Los samskaras no se manifiestan sólo en la mente.

En este capítulo, veremos como algunos samskaras no sólo se manifiestan a través de las emociones y reacciones mentales, sino también a través de desórdenes en el cuerpo físico.

En el último capítulo vimos como durante una meditación profunda, los samskaras generalmente crean dolores físicos en varias partes del cuerpo, y que en ISIS, algunos sitios con dolores similares son experimentados. Pero, en ISIS, la situación es diferente. En lugar de sentir el dolor sin siquiera darse cuenta de lo que está detrás, se activa una energía dinámica que revela el samskara detrás del sitio. En la mayoría de los casos, el dolor cesa en el



momento en que el cliente se conecta con la emoción y las circunstancias relacionadas con el samskara. Esta reconexión permite que el cliente neutralice el samskara al liberar su carga emocional.

Estas experiencias son de gran interés, ya que permiten que el cliente perciba por sí mismo lo mucho que los samskaras pueden 'aferrarse' al cuerpo físico. La intensidad es tal que las manifestaciones físicas durante algunas regresiones son tan fuertes que los clientes no pueden dudar que la conexión entre los samskaras y el cuerpo físico sea real. En el ejemplo anterior, Lenka simplemente no podía creer que al poner su energía en una zona en su pecho, yo le podría causar jaquecas o dolores intestinales de la misma manera. Fue una clara demostración de que algo más que los factores físicos podían causarle problemas.

El concepto de malestares psicosomáticos, es decir la posibilidad de complicaciones mentales creando desórdenes físicos, no es una novedad. La información provista por la regresión en cuanto a las exploraciones psicosomáticas se refiere, ofrece una manera directa de encontrar la verdadera causa del desorden, usualmente más allá de traumas de la infancia temprana. Consecuentemente permite liberaciones profundas y sanación. La esencia de la regresión es la de volver a los orígenes. Como hemos visto, no se puede considerar que una cura esté completa hasta que no se ha tratado la causa del malestar, sin importar el tipo de terapia que se haya implementado.

Antes de abordar la difícil pregunta de determinar que proporción de las enfermedades pueden deberse a samskaras, examinemos primero los mecanismos por los cuales un samskara puede crear un desorden físico. Si observamos el patrón que surge de la regresión de Lenka, podremos ver que es similar a aquel de las emociones relacionadas a los samskaras que hemos estudiado. Los samskaras, por naturaleza, tienden a repetir eternamente el mismo 'mensaje'. Su naturaleza es semejante al condicionamiento. Si ha sido abandonado y muere por ello, el samskara tiende a ponerlo en una situación en la que el mismo drama de rechazo se vuelve a poner en marcha una y otra vez. Si se ha sentido excesivamente aislado en una vida pasada debido a que estaba lisiado, sus samskaras lo harán sentirse aislado aquí y ahora, sin existir ninguna razón lógica para ello. Muchos bloqueos samskáricos funcionan como representaciones pregrabadas. Mientras que no se hayan eliminado, usted permanecerá atrapado en una eterna repetición de estos roles.

Si analizamos el caso práctico de Lenka, podremos observar como sigue exactamente el mismo patrón. Al practicar técnicas de regresión, me he percatado de que la pérdida de un hijo, especialmente cerca del momento del nacimiento, deja algunos de los samskaras más profundos. Tal tipo de samskara, se manifestaba en la vida de Lenka en su miedo por tener hijos. También el oscuro momento tan emocional de quedar atrapada debajo de una roca resultó en una depresión profunda que nada parecía aliviar hasta que pasó por el proceso de regresión.

Sin embargo, el episodio traumático inicial no solamente consistió en aflicción emocional; estuvo acompañado de un dolor físico terrible. Su cráneo fue

fracturado por una roca y tuvo que soportar los dolores del parto en las condiciones más horribles. En su vida presente, cuando estos samskaras se reactivaron, la depresión de Lenka comenzó. No sólo era el dolor emocional, sino que también los desórdenes físicos. Lenka volvió a sufrir su trauma craneal con jaquecas, y su labor de parto con cólicos intestinales. El esquema era el mismo a lo descrito por los patrones emocionales, pero con la dimensión física añadida a éste. Un sufrimiento del pasado se sobre impuso por encima del presente. Aún cuando Lenka no había podido percibirlo hasta que no pasó por un proceso ISIS, sus desórdenes físicos no eran más que una repetición de circunstancias del pasado.

Desde un punto de vista médico, es esencial comprender que el origen de la enfermedad de Lenka no tenía que ver nada con sus intestinos. Sería más certero el decir que el problema de Lenka era más un 'dolor de estómago' que un desorden intestinal. En su caso sucedió que alterar la química de los intestinos era la manera más directa para que el samskara reprodujera la labor de parto. Pero el samskara también pudo haberse expresado creando el mismo dolor en otro órgano, por ejemplo, creando algún desorden ginecológico, cualquier cosa desde tensión premenstrual a endometriosis, o hasta cáncer. Esta es una situación típica en la que la actitud rígida de un médico, enfocada en un solo órgano, sea el intestino, el útero o cualquier otro, es equivocado y prueba ser incapaz de brindar cualquier mejoría duradera.

## **6.3 Los accidentes, ¿ocurren por accidente?**

En el caso que hemos examinado, veremos a un cliente que siente casi el mismo dolor que en el episodio originado por el samskara, pero expresándose en un órgano distinto y en circunstancias de vida muy diferentes. No obstante, en algunos casos el paralelo entre las circunstancias relacionadas con el samskara y aquellas del malestar físico en esta vida es aún más obvio. En particular, el significado de muchos accidentes se percibe de manera muy distinta después de pasar por un proceso de regresión. He aquí un breve ejemplo, que en mi experiencia es uno de muchos que he encontrado.

**Caso práctico** – Lucie, de cuarenta años había sufrido de un malestar bastante fuerte en su ingle izquierda, desde que tenía uso de la memoria. Era una sensación adormecedora, algo entre un dolor y una opresión. Ningún médico había encontrado ninguna causa patológica, aún cuando ella sentía que algo estaba mal. La siguiente regresión ocurrió mientras trabajábamos en la ingle izquierda.

*¿Cómo siente su cuerpo, grande o pequeño?* – Me siento bastante grande y bastante fuerte. Un hombre GRANDE. Está completamente enfurecido. Es la mitad de una batalla, como en las épocas medievales. Hay cuerpos y personas por todas partes. Está peleando con algo bastante grande, como una maza, o tal vez una espada. Pesa bastante. Está completamente furioso. Ruge y se mueve como un maniático. Siente que nada puede detenerlo, ¡está a punto de matarlos a todos!

[Entonces el cliente, grita, como si sintiera dolor.] ¡Ah! Algo lo golpea en la ingle. El dolor es terrible. Cae de rodillas. Puedo verlo tendido sobre su espalda. No puede moverse. Hay algo incrustado en su ingle, como un pedazo de metal. Podría ser una flecha.

*¿Qué está sucediendo a su alrededor?* – Se siente como si estuviera lejos. La batalla continúa, pero los puedo oír en la distancia. Estoy tendido en mi espalda, inmovilizado por esa cosa en la ingle.<sup>17</sup> Ahora la batalla ha terminado. Puedo ver cuerpos por todas partes. Es de noche. El está atorado, no puede irse. Está la mitad dentro y la mitad fuera de su cuerpo, como si la flecha lo clavara a éste.

*¿Permanece allí por mucho tiempo?* – Se siente como si fuera un largo tiempo. Sabe que ha muerto y no se siente bien al tener que quedarse allí. Su cuerpo empieza a pudrirse Pero no se puede ir. La ingle lo detiene.

Por coincidencia, Lucie había tenido un accidente cuando estaba en sus treintas (quince años antes de haber comenzado a sentir el dolor adormecido en su ingle, por lo que el accidente no podía ser el responsable del mismo). Un auto la había golpeado en la cadera izquierda sufriendo de fracturas múltiples. No es ilógico el querer vincular este trauma a la herida de la vida como guerrero medieval. Lucie hizo esta conexión por sí misma tan pronto como terminó la sesión de ISIS, "El dolor en su ingle se sentía exactamente igual al mío cuando tuve mi accidente".

Desde que empecé a hacer regresiones, me ha sorprendido el número de ocasiones en las que los accidentes coinciden con un trauma similar descubierto por el cliente mientras reexperimenta un episodio de una vida pasada. Al saber que le toma años el construir el terreno para que el cáncer se desarrolle en su cuerpo, no es difícil el concebir que el manas/mente pueda desempeñar su papel. Pero en un accidente automovilístico, cuando la cadera

de alguien se fractura en un instante, ¿no es fácil concebir que la mente pueda estar involucrada! Sin embargo, cualquiera que sea el mecanismo de sincronización que esté involucrado, hay docenas de ejemplos similares que sugieren que no es fortuito que algunas personas se fracturen el brazo izquierdo en lugar de la pierna derecha, o su nariz en lugar de su sacro. Por el contrario, muchos accidentes parecen ocurrir como si el trauma estuviera pregrabado, y como si la persona estuviera inconsciente – pero con bastante precisión – atrayendo el golpe. En estos casos, mientras que el samskara no se neutralice, seguirá atrayendo problemas, tal como una lámpara atrae insectos durante la noche.

## 6.4 Diferentes dolores, mismo meridiano

En esta sección veremos como diferentes desórdenes físicos pueden aparecer de vida en vida siguiendo el mismo meridiano de acupuntura.

**Caso práctico** – Sofía tiene cuarenta y un años y sufre de un dolor ciático en la pierna derecha (el meridiano *zu-shao-yang*). Los cirujanos le hicieron una clara advertencia – a menos de que se opere, puede terminar en una silla de ruedas. Sin embargo, se rehúsa a pasar por cualquier tipo de cirugía, y ha decidido curarse con otros métodos. He aquí una parte de la regresión clave que cambió el curso de su enfermedad.

*¿Cómo se está sintiendo ahora?* – Siento frío, mucho frío. [Aún cuando es un caluroso día de verano en Sydney, Sofía está temblando de frío y pidiendo más cobijas.] Estaba en el agua, pero ahora estoy en la playa. No hay nadie. Estoy sola. Tengo miedo y hace frío. Es un lugar enorme. La playa parece extenderse eternamente. Puedo ver el cielo.

*¿Puede escuchar algún sonido?* – Sí, las olas.

*¿Algún dolor?* – No, pero siento mi cuerpo adormecido. No puedo caminar. Estoy sentada con mis piernas extendidas pero no me puedo parar. Mi pierna derecha se siente completamente adormecida. Siento agitación. Primero pensé que era miedo, pero ahora siento que es más un sentimiento de estar imposibilitada. ¡No sé que hacer! No me puedo quedar aquí, no me lleva a ninguna parte. Pero, al mismo tiempo no me puedo mover, por mi pierna. Quisiera estar con los demás en el barco. No puedo recordar exactamente que es lo que pasó, como llegué aquí. Es un marinero; y está atorado. No puede mover su pierna derecha.

*¿Es similar al sentimiento en la pierna a lo que siente ahora [en su vida en el siglo veinte en Australia]?* – Sí. La sensación de entumecimiento en la playa se siente exactamente en la misma área en la que siento el dolor ciático ahora [*meridiano zu-shao-yang*].

*¿Es idéntico?* – No es el mismo dolor, pero el sentimiento que está

detrás es exactamente el mismo.

*¿Cuando tiene ese dolor, tiene sentimientos parecidos a aquel hombre en la playa?* – Sí, desesperación. Porque mi dolor parece que nunca se irá. El se siente desesperado también porque no tenía ninguna manera de escapar de ese lugar. El sentimiento es el mismo.

*¿Cuando siente desesperación en esta vida [el presente], es la de ese hombre o es la de usted?* – Se siente más como la suya. De hecho, es completamente la de ese hombre.

En este ejemplo podemos ver que el dolor violento del presente no era el mismo que el del episodio original. Todo lo que el marinero sentía era entumecimiento en la pierna. Aún así la ubicación del dolor de Sofía había permanecido igual (la línea del meridiano *zu-shao-yang* en la parte exterior del muslo y la pierna). Lo mismo sucedió con la emoción que lo acompañaba, es decir, la desesperación.

Aún cuando la cliente no presentaba los mismos síntomas que los del marinero, ella tenía el sentimiento de un 'sabor' común que los vinculaba a ambos. Esto es característico de los dolores físicos que persisten de una vida a otra. En casos similares, los clientes usualmente hacen comentarios como "No es el mismo dolor, pero el sentimiento que está en el fondo es el mismo" o "Es la misma vibración.". Estos incidentes en la regresión son una señal extremadamente favorable; indican que hay una gran oportunidad de mejoría. Muestran como el cliente ha contactado un samskara detrás de un problema físico. Por lo tanto, es posible que suceda una mejoría una vez que el samskara haya sido liberado.

Después de esta regresión, el dolor ciático disminuyó significativamente, pero no por completo. Algunos otros episodios relacionados al mismo samskara tuvieron que descubrirse para que sucediera una sanación total. He aquí una de las regresiones subsecuentes.

Al principio de la regresión, Sofía parecía estar pasando por mucho dolor. Está saltando y moviendo el cuerpo, como si estuviera peleando contra enemigos invisibles.

*¿Qué está sucediendo?* – Puedo ver gente sentada alrededor de una fogata. Alguien ha tomado una vara que arde. La usa para quemarme aquí [Sofía indica la zona en la parte derecha de su pie.] Estoy sentada, y me están deteniendo. Es el mismo sentimiento de desesperación. Intento defenderme, y luego paro de pelear. [Sofía se calma.]

*¿Por qué?* – Sé que no lo hacen por maldad. Sé que tengo que pasar por esto. Por lo tanto permanezco quieta. Parece un puro... ahora ya no siento el dolor. El puro está allí pero el dolor ha disminuido. Era una

especie de tratamiento porque estaba herida. El hombre con el puro era algún tipo de doctor.

*¿Hay alguna similitud entre el dolor y su ciática?* – ¡Oh, sí bastante parecido! Pero era en el pie, no en la pierna. [En su vida actual,] nunca he sentido dolor en el pie.

*¿Cómo se ven estas personas?* – No se ven grandes. Cabello oscuro y corto. Viven en el desierto. Hay algunas mujeres con ellos. Se ríen de mí gentilmente y me dan algo de tomar. Dicen que soy muy afortunada de que me encontraran y atendieran. Fue un accidente. Me he golpeado en la cadera con algo. Un camello. Un camello me pateó, y estaba tendido en el desierto completamente desesperado, sin poder moverme. Es siempre el mismo sentimiento – no puedo moverme, como si fuera a morir allí. Es pura desesperación.

En esta regresión había un elemento significativo; el sitio indicado por el cliente en su pie era el punto de acupuntura *zu-shao-yang* 41. En este episodio, el dolor en el pie se sentía precisamente en la misma línea de este meridiano. El dolor ciático que Sofía había sentido por años estaba ubicado en el mismo meridiano, pero en la pierna y muslo, no en el pie. Esto establece una interesante continuidad entre los diferentes episodios – todos suceden a lo largo del mismo meridiano de acupuntura, pero en diferentes partes del cuerpo y con diferentes modalidades. El patrón es común; lo he observado en un número de clientes. Algunas personas parecen repetir los malestares a lo largo del mismo meridiano, de una vida a otra.

Esta sesión trajo mejoría, pero fue hasta hacer algunas otras regresiones que una cura final se pudo lograr. He aquí otro importante episodio experimentado por Sofía.

*¿En dónde estás ahora?* – Caminando, ¡caminando! Los he dejado y voy por mi cuenta.

*¿Quiénes son ellos?* – La tribu. Quieren que me quede con ellos pero no era lo correcto. Soy yo, pero yo en el futuro, no en esta vida. Lo he dudado por mucho tiempo, y me están presionando para que me quede. Como presión social, el peso de los hábitos y la tradición. Me he tenido que quedar con ellos y ser como ellos, pero después me animé a irme. ¡Me siento tan libre! Estoy caminando, estoy corriendo en las colinas y en un valle. Ahora que he tomado la decisión, mis piernas se sienten tan libres. No tengo que ser como ellos. Puedo simplemente ser yo misma, sin importar lo que piensen. Sé que nunca regresaré.

Al final del proceso de ISIS, el dolor ciático de Sofía desapareció por completo, sin ninguna forma de tratamiento médico, y nunca reapareció. Ella no solamente podía caminar por horas en el campo, pero también podía cargar leña y participar en proyectos de construcción. Aún así, los cirujanos habían

previamente identificado tal daño a través de una placa de rayos X, dándole un pronóstico sombrío, aún después de la cirugía. Este ejemplo muestra lo erróneo que es creer que ISIS solamente puede brindar mejoría a ciertos tipos de condiciones psicosomáticas y no a desórdenes físicos.

## 6.5 No hay correspondencia entre un desorden físico y un samskara

Hasta ahora, solamente los ejemplos que tienen una obvia conexión entre el samskara y el desorden físico se han examinado. Aún así es importante comprender que en muchos casos, lo que el samskara ha puesto por encima (sobre imposición) es bastante diferente a la huella original. En otras palabras, el dolor o malestar generado por un samskara aquí y ahora puede ser de diferente naturaleza a aquel experimentado cuando el samskara se contrajo.

**Caso práctico** – David, treinta y cuatro años, paciente con sida.

*¿Qué está sintiendo?* – Estoy cayendo en el espacio. No tengo un cuerpo, es solamente un espacio oscuro, tengo la sensación de caída.

*¿A dónde lo lleva?* – A un espacio extraño. A donde uno va antes de nacer. Es posible ver lo que sucede en la Tierra desde aquí. Puedo ver como voy a tener que entrar en una matriz y todo ese caos. Simplemente no quiero ir. Me quiero quedar aquí, en este espacio, pero no tengo alternativa. Tengo que ir, pero no quiero. No quiero ir hacia ese caos. No quiero nacer.

*¿Alguna vez ha sentido lo mismo a lo largo de su vida?* – Creo que siempre ha estado conmigo, en el fondo, el sentimiento de no querer estar aquí

*Dígame, ¿cuál es la diferencia entre ese sentimiento y el querer morir?* – ¡No parece haber mucha diferencia! Dentro de mí sé que la única manera de salir de aquí es morir.

*¿Quiere decir que ha estado viviendo todos estos años con la idea de querer morir en su mente?* – Mmm, sí, eso creo. [David se ríe y después se calla por un minuto.]

El siguiente paso de la regresión hubiera sido el encontrar lo que causaba el deseo de no estar en la Tierra, en otras palabras, la huella traumática que originó el deseo de morir. Sin embargo, esta fue la primera y última regresión de David. Tuvo que ser hospitalizado antes de nuestra siguiente cita, y murió unos días después.

El síndrome de 'no quiero estar en la Tierra' no es nada extraño. La regresión muestra como un gran número de personas llevan cargando este tipo de patrones samskáricos, y solamente encarnan en el vientre materno con gran renuencia. En muchos casos, sin embargo, estos patrones no manifiestan un

deseo de morir y no crean ninguna enfermedad grave – solamente una falta de motivación y desgana al involucrarse en los asuntos del mundo.

¡Qué quede claro, *no* estoy sugiriendo que la regresión puede curar el sida! Si fuera a trazar cualquier conclusión de este caso práctico, sería que si el paciente tiene un fuerte deseo de morir, cualquiera que sea la enfermedad, no veo como podría solucionarse el problema sin lidiar con el deseo de morir, no importando el tratamiento. Una vez que la enfermedad ha aparecido en el cuerpo físico, el borrar el condicionamiento mental negativo puede no ser suficiente para sanar. Es por lo tanto sensato utilizar formas de terapia que mejoren el estado físico. Pero, ¿será suficiente el tratamiento físico en sí mismo? ¿Es razonable el curar una enfermedad sin lidiar con la causa? Y aún si esto fuera posible, ¿será una cura duradera o más bien un paliativo antes de que el verdadero problema reaparezca en alguna otra parte?

## 6.6 ¿Es posible sanar una enfermedad sin tratar su causa?

*Primum non nocere*, "Primero, no haga que las cosas empeoren" era un principio esencial de la medicina de Hipócrates. Hoy en día, desafortunadamente, parece haberse olvidado. La medicina moderna convencional ataca los síntomas de los pacientes. Se le da muy poca consideración, o ninguna, al hecho de que algunos de estos síntomas pueden ser usados por el cuerpo con la intención de corregir desórdenes. Cuando este es el caso, el suprimir el síntoma no necesariamente ayuda al paciente. Si la verdadera causa (la cual puede no tener nada que ver con el síntoma aparente) no es tratada, ¿qué es lo que sucede una vez que el paciente se ha 'curado'? Esta pregunta es de particular relevancia en lo que corresponde a las enfermedades relacionada a samskaras.

Supongamos que existe un desorden físico causado por un samskara. La carga emocional del samskara encuentra una salida temporal a través de un síntoma físico. Supongamos que se le administran al paciente píldoras que acaban con los síntomas sin tratar el samskara. ¿Qué es lo que sucede? El samskara encontrará una nueva salida para expresar su carga emocional. Esto se manifestará a través de otros síntomas, ya sea mentales o físicos, ¡los cuales terminarán de peor manera que el síntoma original! Tarde o temprano, nuevos desórdenes aparecerán, posiblemente con mucha más intensidad, ya que la liberación natural de la carga emocional ha sido bloqueada. Esto significa que uno no necesariamente ayuda a los pacientes al deshacerse de los síntomas, si uno no les da la oportunidad de ponerse en contacto con los samskaras que están detrás de estos. El siguiente caso práctico es típico de una historia médica que podría haber seguido sin parar si el samskara no se hubiese neutralizado.

**Caso práctico** – Alexander tiene veintisiete años y siempre ha sido bastante saludable, de no ser por la acumulación de problemas, todos localizados en la misma área: la parte derecha del abdomen. A la edad de ocho, empezó a sufrir de un dolor recurrente en el área ilíaca



derecha. Un día el dolor de pronto se agravó y un cirujano decidió que probablemente era un caso de apendicitis. Operaron a Alexander por nada, ya que su apéndice estaba perfectamente normal. Sin embargo, a los cinco días de la operación, la cicatriz se abrió y tuvieron que hacerle una segunda operación. Esto resultó en una cicatriz bastante grande, lo que complicó los problemas de circulación energética en el área.

Cinco años más tarde, exactamente el mismo dolor reapareció, pero con más intensidad. En ese momento los cirujanos acordaron que realmente se veía como apendicitis – aparte del hecho de que el apéndice ya había sido extraído. Se le aplicaron diferentes pruebas para intentar encontrar una causa, sin éxito alguno.

A los veinticuatro años, el joven hombre pasó por diferentes ataques de cólico renal, siempre del lado derecho. Hasta que terminó expulsando una piedra, confirmando así el diagnóstico de litiasis.

Aún cuando los diagnósticos de los cirujanos habían cambiado con el tiempo, este hombre siempre había sentido que era el mismo dolor el que regresaba. La intensidad era algunas veces más que otras, pero el 'sabor' del dolor era exactamente el mismo. El mismo 'sabor' fue identificado inmediatamente cuando él reexperimentó estar mortalmente herido.

*¿Qué es lo que está sintiendo?* – Desesperación. Esta vez no voy a pelear. Estoy listo para morir. Puedo verlos venir. Es tan fácil, yo solamente espero un segundo en lugar de disparar. Ellos disparan primero. Se siente como si yo ya hubiera estado fuera de mi cuerpo, viendo la situación desde arriba. Puedo ver al hombre disparando, y la bala viajando increíblemente despacio, alcanzando mi cuerpo. El dolor está en mi lado derecho, es el viejo dolor, exactamente igual. Me jala hacia mi cuerpo, por un segundo. Todo se vuelve negro. Ya no puedo ver nada más después de esto.

Después de cuatro regresiones sucesivas relacionadas con el mismo episodio, los dolores desaparecieron y nunca regresaron.

## 6.7 Los samskaras y el origen de las enfermedades

En este capítulo, veremos algunos ejemplos de desórdenes físicos causados por samskaras. Esto nos lleva obviamente a hacer preguntas tales como "¿son todas las enfermedades originadas en samskaras?" y "¿cuáles enfermedades pueden curarse a través de la regresión?"

Nuestro cuerpo físico es un instrumento extraordinariamente bien construido y perdurable, considerando especialmente que no lo cuidamos demasiado, y que usualmente nos lleva medio siglo averiarlo. En términos de robustez, no hay

muchos avances tecnológicos que puedan competir. El cuerpo también es capaz de muchos ajustes. Por ejemplo, uno puede vivir bastante bien con tan solo un diez por ciento de un riñón, y un pulmón es suficiente para tener una próspera existencia. Para que ocurra una enfermedad, se necesita no sólo *un* factor, sino la acumulación de causas, algunas internas, algunas externas.

Sería poco razonable, y un tanto dogmático, el negar la importancia de factores externos en la generación de las enfermedades. Si su cuerpo absorbe más de cierta cantidad de radiación ya sea por una fuente nuclear hecha por el hombre o debido a la disminución de la capa de ozono, es bastante probable que desarrolle cáncer. Si ingiere ciertas toxinas, usted creará daños irreversibles en los tejidos corporales, y así sucesivamente. Sin embargo, puede ser que algunos de estos factores externos lo alcancen porque usted los atrae. Por ejemplo, hemos visto como es posible que los accidentes no sucedan por casualidad. También hemos visto que cuando hay una epidemia, algunas personas no se enferman aún cuando han sido expuestas al germen. Claramente, algunos factores individuales modifican en gran medida su sensibilidad ante las causas externas de las enfermedades.

Sería muy difícil el intentar determinar de manera científica el papel que juegan los samskaras en el origen de las enfermedades. Seamos realistas, hoy en día, en la esfera de la biología y la psicología algo es aceptado científicamente, sólo si funciona en ratas y si es posible hacer estadísticas acerca de los resultados. A este respecto, las ratas no tienen samskaras, y uno probablemente podría hacer estadísticas en la regresión. Pero, hay una necesidad inherente de crear nuevos modelos de entendimiento en los campos de las ciencias naturales para poder comprender por qué diferentes individuos reaccionan de tan diferente manera a las mismas condiciones externas. El material que emerge a través de la regresión ciertamente ofrece muchos elementos para poder responder a esta pregunta. De lo que hemos visto acerca de los samskaras, podemos derivar las siguientes conclusiones:

1. Algunos samskaras crean desórdenes físicos, y no sólo aquellos de tipo 'funcional'. Todos los tipos de malestares pueden resultar de la influencia de los samskaras, desde una simple jaqueca hasta el cáncer.
2. Una vez que el samskara ha generado un desorden físico, éste último gana cierto impulso y no necesariamente desaparecerá con tan solo tratar el samskara. Por lo tanto, parecerá lógico implementar cualquier tratamiento físico que se requiera. Pero el tratar desórdenes físicos sin lidiar con los samskaras que están detrás de éstos no resolverá el problema del paciente; hasta podría empeorarlo.
3. En la mayoría de los casos, toma bastante tiempo que una enfermedad se desarrolle de un samskara. Por años, el desorden es puramente funcional, o hay cierto malestar en alguna parte del cuerpo, sin ningún otro síntoma. Mientras más temprano sea tratado el problema, más oportunidades hay de que el desorden físico desaparezca al liberar el samskara, sin la necesidad de ningún otro tratamiento.
4. El sentir un 'spot' o lugar en alguna parte del cuerpo ¡no necesariamente indica que una enfermedad surgirá en esa área en particular! Primero, la mayoría de los samskaras nunca generan enfermedades o desórdenes

físicos. Segundo, si crean algún tipo de malestar, el sitio en el que se siente el samskara en la regresión, o meditación, se localiza generalmente en un área diferente al desorden físico.

La acumulación de samskaras en el cuerpo astral ha alcanzado tal nivel que fácilmente podría llamarse 'neurosis colectiva'. Nuestra sociedad está enferma con samskaras, y al borde del desastre. Al hacer una erradicación sistemática de los samskaras a través de la regresión se pueden evitar muchos problemas futuros – tanto físicos como mentales.

¿Qué tipos de enfermedades pueden curarse a través de la regresión? Como con muchas de las formas de sanación, la eficacia de la cura no depende tanto del tipo de enfermedad, sino del tipo de paciente. La regresión no requiere que usted crea en vidas pasadas, pero sí requiere que mantenga una mente abierta y cierta determinación para enfrentar los problemas en lugar de intentar escapar de ellos. El enfermarse es para muchas personas una manera de evitar ver la causa de conflictos internos. En este caso, el éxito solamente dependerá de si el paciente está listo para admitir y apropiarse de los conflictos – y no todo el mundo está listo para hacerlo.

He visto como la regresión trae resultados espectaculares en un amplio rango de desórdenes físicos, desde problemas de la piel hasta tumores abdominales, desde incontinencia de la vejiga hasta algunas formas de parálisis. He sido testigo de muchas mejoras que han sorprendido a médicos colegas o que los han llevado a pensar que nada había sucedido, porque los resultados eran irreconciliables con su opinión actual de la enfermedad. Sin embargo, ciertamente que no deseo presentar a la regresión como panacea, ya que también he visto que puede ser ineficaz para brindar alivio físico a muchos otros pacientes que sufren de exactamente el mismo tipo de enfermedad.

Para concluir este capítulo, puede ser de interés el ponderar en un simple hecho que he observado con el paso de los años. Al trabajar con ISIS, los clientes que parecen haber pasado por las sanaciones más espectaculares son usualmente aquellos que no usan las técnicas con el propósito de sanar sino de conocerse a sí mismos.

---

## **CAPITULO 7**

### **EL FIN DE LOS SAMSKARAS**

#### **7.1 Convirtiendo a las serpientes en cuerdas**

Un resultado significativo de ISIS es el hacerse consciente de la presencia y acción de los samskaras. Al comprender los mecanismos de los samskaras y analizar su comportamiento emocional, usted identificará ciertos patrones. Después, a través de ISIS un número de samskaras totalmente insospechados le serán revelados. Se hará consciente de algunas impresiones traumáticas de

su pasado, y usted podrá hacer las conexiones entre sus emociones presentes y el comportamiento condicionado. El simple hecho de *observar* cómo un mecanismo equivocado opera en su mente ya es en sí la mitad del trabajo de neutralización. El samskara sigue allí sobre imponiendo sus emociones por encima de su conciencia – pero usted puede *verlo* mientras esto sucede, y por lo tanto se vuelve mucho menos problemático.

Hay muchas razones para explicar esto. Cuando el origen de un dolor no puede reconocerse, el dolor automáticamente tiende a aumentar. Supongamos que está en la playa y que se ha puesto la camiseta después de nadar. De pronto, empieza a sentir un dolor penetrante en la parte izquierda de su pecho. Es tan intenso que pierde el aliento y tiene que sentarse. Inmediatamente usted empieza a pensar que puede ser un ataque al corazón o cualquier otra terrible enfermedad, y una serie de asociaciones como ésta le siguen – hospital, seguro médico, etc. ¡Lo sobrecoge la desesperación! Entonces, un minuto después se da cuenta de que una avispa ha quedado atrapada en su camiseta, y que el mismo dolor proviene de la picadura. ¡Esto le trae un alivio instantáneo! La 'herida' es exactamente la misma, pero su sufrimiento disminuye por más de la mitad. La razón es simple; tan solo unos segundos atrás usted ya tenía un ataque al corazón y ahora usted solamente ha sido atacado por un insecto. Aún cuando la causa del dolor físico es exactamente la misma, su sufrimiento ha disminuido.

Un ejemplo clásico de la tradición hindú muestra este patrón. Es una historia que ha sido relatada por muchos maestros, de un texto del Vedanta llamado *AṣṭavakraĀvakra–Gītā*. El nombre de este Gītā proviene originalmente del gran sabio *Aṣṭavakra* quien estaba físicamente 'lisiado ocho veces' (*Aṣṭa* = ocho, *vakra* = retorcido), y sin embargo fue uno de los grandes maestros de la dicha eterna en su época. *Aṣṭavakra* usó el ejemplo de una serpiente que crea un gran alboroto en una reunión. Cuando se descubre la serpiente, la multitud es presa del pánico; todos empiezan a gritar y correr en todas direcciones. De pronto alguien descubre que la serpiente ¡no es una serpiente sino una cuerda retorcida! Inmediatamente regresa la calma. Todo regresa a la normalidad y la gente empieza a reírse de sus propias reacciones.

Cada vez que lo aflige una emoción, el hecho de ver el samskara detrás de ésta, cambia la perspectiva por completo, como cuando la serpiente se convierte en una cuerda o como cuando el ataque al corazón se convierte en una picadura de insecto. No es su jefe o su novio quien está siendo cruel con usted, no es el mundo el que deliberadamente intenta hacerle daño. Es solamente un pequeño mecanismo dentro de usted que está ejecutando el mensaje pregrabado. Es un samskara, y nada más.

Sin embargo, un entendimiento meramente intelectual acerca de estos procesos no lo va a ayudar mucho. Una persona tratando de aplicar estos principios sin la experiencia directa de la regresión (u otra manera metafísica de explorar conscientemente las impresiones samskáricas que están enraizadas profundamente) sería similar al hombre que, al enfrentar a la cuerda, se trata de convencer de que, "No es una serpiente, es una cuerda". El asunto se convertiría en una burla. Lo que necesita es poder *observar* a los

samskaras y reconectarse con ellos de manera consciente, que es exactamente lo que ISIS le permite hacer. La 'magia' (māyā) de los samskaras es tal que uno puede 'hacerse el tonto', pero no podrá hacerles trampa a éstos. Mientras no vea que la serpiente es una cuerda, la cuerda lo atacará tan violentamente como lo haría una serpiente. Es a través de la práctica de técnicas como ISIS y de observar sus reacciones durante sus actividades diarias que usted empezará a vivir con más libertad, no a través de la lectura de libros acerca del tema.

El ejemplo de la serpiente también le permite comprender por qué los niños pequeños son tan vulnerables a las emociones. La lógica no se ha desarrollado en su mente. Cuando algo sucede, no tienen la forma de racionalizarlo – no hay barreras que los protejan; por lo tanto, cada vez que confunden a una cuerda con una serpiente, no hay manera de que entren en razón. La situación puede ser bastante inofensiva pero para ellos es como si su vida estuviera en peligro. Solamente se dejan llevar por el pánico, como lo harían si fueran atacados por una bestia desconocida en medio de la noche y no tuvieran manera de escapar o defenderse. Esto explica por qué hasta las más pequeñas circunstancias pueden crear samskaras mayores en niños pequeños.

## **7.2 Los samskaras son ridículamente pequeños**

Hay otra razón por la cual ver los samskaras automáticamente neutraliza cierta gran cantidad de sufrimiento; sin importar cuán grandes sean las emociones que provienen de éstos. Los samskaras en sí mismos no son más que pequeñas semillas, ridículamente pequeñas comparadas a la agitación que generan en su conciencia. Los impulsos que surgen de los samskaras se amplifican de manera artificial por el cuerpo astral, tal como una imagen se refleja eternamente en una serie de espejos. Si no fuera por este mecanismo, los trastornos emocionales simplemente no ocurrirían, o por lo menos, nunca alcanzarían la misma intensidad.

El enfoque de las técnicas de ISIS es alcanzar la percepción de los samskaras como semillas en el cuerpo astral. Antes de ser sacudido por el enojo o cualquier otra emoción, debe surgir una ola de un samskara. Permítasenos referirnos a la secuencia que hemos descrito con anterioridad: estímulo --> samskara --> reacción/emoción.

En el núcleo de nuestro método de regresión está la habilidad de percibir a estas olas como una emoción que surge de una semilla, o samskara. Esto requiere del desarrollo de nuevas cualidades. Para empezar, usted debe aprender a percibir como los samskaras se sienten en su cuerpo energético. Esto resulta de la práctica de ISIS – usted puede sentir claramente como los samskaras se sienten como 'zonas' en diferentes partes de su cuerpo energético. Esta percepción no es ni vaga ni etérea, sino tan tangible como aquella del calor cuando acerca su mano al fuego. De pronto los samskaras dejan de ser teóricos, usted los puede sentir por sí mismo.

Otra cualidad esencial que necesita ser desarrollada es una cierta conciencia de lo que sucede durante sus actividades diarias. Cualquiera que sea su

método de desarrollo, sin el cultivo de esta conciencia, nada determinante podrá ocurrir. Si intenta trabajar con sus samskaras sin observarlos, éstos lo manipularán y la pelea se habrá perdido. Una parte clave del proceso es observar sus propias reacciones en diferentes situaciones de la vida.

Esto no significa que tenga que suprimir o esconder sus emociones. Este método no le pide que deje de enojarse, gritarle a sus amigos o romper platos. Pero mientras se desarrollan sus actividades diarias, lo que *tiene* que hacer es estar consciente, lo que significa que usted se observa mientras siente las emociones y a la vez siente el samskara detrás de estas emociones. Una constante vigilancia es requerida durante sus actividades diarias. En este trabajo de auto-conciencia, usted no necesita saber por qué o cómo se originó el samskara. No necesita reexperimentar el episodio que dejó esa huella. Todo lo que necesita es sentir la semilla del samskara en su cuerpo de energía – el sitio – y sentir la ola emocional de la que proviene.

Este proceso no requiere de talentos especiales o percepción sobrenatural, sino de una fuerte perseverancia. Implica que hora tras hora, minuto tras minuto, usted observe sus reacciones ante la gente y las situaciones. Si persiste en esta dirección, gradualmente usted tendrá la habilidad de ver las olas emocionales cada vez con más anticipación en el momento que surgen de los samskaras – un gran logro. Entonces usted descubrirá que entre el momento en que se detona un samskara de enojo y el momento en que empieza a romper los platos, hay un gran espacio de por medio. El problema es que, sino hubiera hecho el trabajo de auto-percepción, todas las reacciones que van desde la detonación del samskara hasta romper la vajilla, habrían sucedido extremadamente rápido, sin que usted lo notara. Al observar sistemáticamente sus reacciones, usted toma conciencia de un número de etapas intermedias en las que la emoción es amplificada de modo artificial.

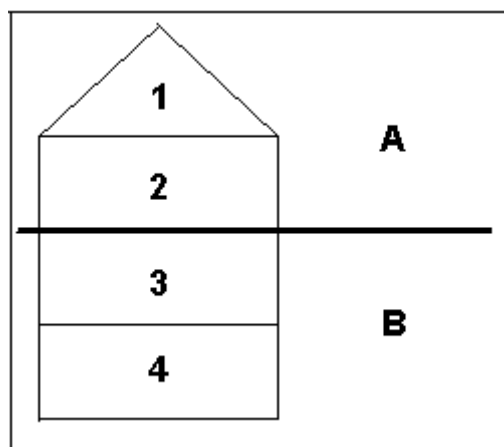
Un gran descubrimiento es que la ola emocional es inesperadamente pequeña si la puede ver cuando sale originalmente del samskara. Es sólo una pequeña vibración que apenas tiene un ligero 'sabor' emocional. Después toma toda la magia (*māyā*) de su cuerpo astral para ampliar en extremo esta micro vibración y convertirla en una emoción propiamente dicha, provocándole una reacción que le llevará a hacer todo tipo de cosas que nunca habría hecho si fuera resultado de su libre albedrío. Más aún, gran parte de esta amplificación no se debe a lo que está relacionado con el samskara; se debe a un tipo de hábito de su cuerpo astral. El cuerpo astral magnifica las vibraciones emocionales; es la manera en que ha sido condicionado. Todo sucede con tanta rapidez que usted ni siquiera se da cuenta de lo que está sucediendo.

La situación cambia si usted practica sistemáticamente el estar consciente. Cada vez que la emoción surja, puede observar como evoluciona, etapa por etapa. Hasta puede anticipar cada etapa mientras el proceso está sucediendo: "Estoy sintiendo el sitio del samskara, por lo que sé que voy a sentir como surgirá la vibración. Ahora estoy sintiendo la vibración y sé que crecerá. Ahora la vibración ha crecido, por lo que voy a empezar a sentir la emoción. He ahí, el primer matiz de enojo está apareciendo en mi mente. Ahora está creciendo, puedo sentir la vibración del enojo alcanzar mi sangre y fluir a en ella; un poco

más y empezaré a gritar. Ya está, estoy gritando y temblando. Voy a empezar a lanzar los platos dentro de un instante."

Por supuesto que una vez que su percepción se haya refinado de tal manera, es poco probable que llegue al punto de lanzar los platos tan fácilmente. **Bajo observación constante, muchos patrones emocionales repetitivos llegan a ser tan insoportables que dejan de suceder.** Usted puede verse a sí mismo reaccionando todo el tiempo de la misma manera: "Ahora voy a sentir eso otra vez. Y ahora voy a decir las mismas palabras una vez más. Y ahora voy a hacer esto de nuevo", y así sucesivamente. Si usted se da cuenta de que se ha dejado llevar por las emociones destructivas justo después de que han sucedido, no hay mucho que pueda hacer al respecto. Si se hace consciente de lo que está sucediendo, la situación cambia considerablemente.

Otro resultado importante que surge del estar consciente, es que algunos mecanismos de amplificación del cuerpo astral simplemente dejan de ocurrir. Veamos nuevamente el diagrama que representa a los cuerpos sutiles, presentado en el Capítulo 4.



*Ego [1]; cuerpo astral [2]; cuerpo etérico [3]; cuerpo físico [4]; complejo superior [A]; complejo inferior [B].*

El estímulo se recibe a través de los sentidos del cuerpo físico, se transmite por el cuerpo etérico hasta alcanzar el cuerpo astral. Después la acción del samskara es hacer que el impulso evite la capa de auto-conciencia. Dentro de su cuerpo astral ocurren reacciones en cadena, lo que corresponde a la ampliación de los mecanismos que hemos descrito. Sin embargo, si la capa de auto-conciencia no es pasada por alto, entonces el esquema cambia por completo. El cuerpo astral pierde supremacía, y mucha de su 'química' es neutralizada automáticamente por la luz del Ego Superior. Esto significa que si su auto-conciencia es lo suficientemente fuerte, entonces las reacciones del cuerpo astral caen automáticamente. **El punto débil del cuerpo astral es que puede operar libremente sólo si usted no está consciente.** Mientras más tome auto-conciencia, es decir, mientras más involucre al vehículo en la parte

superior del diagrama cuando reciba las sensaciones y percepciones del mundo, menos será manipulado como un títere por el cuerpo astral. El liderazgo del Ser toma el control y el poder del condicionamiento decae.

Debemos de enfatizar que, en este proceso, no se implementa la supresión. Si dejan de ocurrir algunas emociones, no es porque usted está haciendo algo para bloquearlas. Es porque el *māyā* de las emociones se ha desprendido. Como quiera que sea, ¿cuál es el valor de una emoción que se desvanece tan pronto como usted se hace consciente de ella? Si una emoción desaparece con tan solo verla, no puede ser muy real. Esta es otra manera de entender la diferencia de los sentimientos y las emociones. **Cuando surge un sentimiento dentro de usted, mientras más consciente se hace del mismo, más fuerte será. Cuando surge una emoción, mientras más consciente se hace de la misma, más rápido tiende a desaparecer.** Si usted puede *experimentar* esto dentro de usted una y otra vez, la naturaleza artificial e ilusoria de las emociones reactivas se hará tan clara que sus puntos de vista acerca de lo que es real o irreal en su psique, cambiarán por completo.

Intentemos comprender con más precisión la diferencia entre una visión clara y la supresión, en lo que se refiere a las olas emocionales. Cuando de un *samskara* surge una emoción, es muy pequeña e inofensiva. Mientras más conciencia tenga del Ser, menos posibilidades tendrá esta diminuta vibración de convertirse en una reacción mayor con una descarga de adrenalina, etc. Permanece como es y luego se desvanece. En lugar de convertirse en un elefante, permanece del tamaño de una cucaracha. La supresión corresponde a un mecanismo bastante diferente: la vibración se convierte en una emoción, digamos que en enojo, y entonces usted esconde el enojo en lugar de expresarlo. El principal problema es que la energía del enojo es posible que recree el tipo de estragos dentro de usted que los maestros del Vedanta compararían con un elefante demente en el patio trasero de su casa.

## 7.3 Reacción frente a percepción

El esquema que hemos descrito sugiere que en cualquier momento en el desarrollo de una ola emocional usted puede, ya sea reaccionar o estar consciente, pero no ambos. Hay ocasiones en las que usted no está consciente y las reacciones siguen su curso mecánicamente. Pero, cuando usted toma conciencia, la reacción en cadena se detiene. La vibración original que surge del *samskara* no se convierte en una emoción completamente madura, se disipa gentilmente. Por supuesto que al principio, la situación no puede verse con tanta claridad. En cierto número de casos usted está consciente de que está reaccionando, pero aún cuando está consciente, la reacción en cadena sigue su curso hasta cierto punto y las emociones reactivas surgen.

En este proceso, hay un conflicto entre dos partes distintas de usted: por un lado, la percepción o toma de conciencia, y por el otro, el cuerpo astral y sus respuestas automáticas. Mientras más brille la luz del Ser en su toma de conciencia, más neutralizará las reacciones químicas generadas en su cuerpo astral. Aún así ocurre un círculo vicioso, porque ¡son precisamente los *samskaras* los que impiden que brille la luz del Ser! Por lo tanto el proceso de



liberación es dual: por un lado, refuerza la toma de conciencia del Ser, y por el otro, disminuye el poder de la mente reactiva al neutralizar tantos samskaras como le sea posible. La primera parte corresponde a los diferentes procesos de meditación, iniciación, rituales, y así sucesivamente, mientras que la segunda se resuelve a través de ISIS.

De una manera muy general, se podría decir que al principio del trabajo, la conciencia consiste solamente en las reacciones del cuerpo astral sin la auto-conciencia. Al final del trabajo, la auto-conciencia del Ser Superior irradia, sin obstrucción, ya que las reacciones del cuerpo astral han sido erradicadas y reemplazadas por sentimientos. Mientras se efectúa el trabajo espiritual, varias proporciones de tanto la auto-conciencia como las reacciones siguen presentes e interactúan.

## 7.4 Liberando las cargas emocionales

Para debilitar el dominio de la mente reactiva, hay una cosa que prueba ser bastante poderosa – el liberar las cargas emocionales asociadas a un número limitado de samskaras extremadamente poderosos. Algunos samskaras están dotados de energías emocionales devastadoras, ya sea porque fueron impresas durante circunstancias dramáticas – si, por ejemplo, ha sido torturado o si ha visto a sus hijos morir frente a usted – o porque las circunstancias traumáticas lo han golpeado cuando era especialmente vulnerable, como en el caso de un niño pequeño que no tiene la protección de la mente racional y exagera algunos eventos. Estos samskaras capitales se almacenan con cargas emocionales impactantes aumentando el nivel de tensión en toda la capa astral.

Si examina la manera en que la mente reactiva opera, usted podrá ver que todo responde a una ley de polaridad. Un punto común es que todas las emociones o lo atraen hacia algo o lo repelen de algo. Una emoción nunca es neutral; siempre tiene una polaridad que lo empuja en una dirección o lo jala hacia otra. Este podría ser una buena definición de emoción: **una polaridad astral que atrae o repele**. Desde el punto de vista del cuerpo astral, no es la dirección lo que importa, sino el hecho de que hay una polaridad, una carga. Puesto en palabras sencillas, para el cuerpo astral no es de fundamental importancia el que usted ame/desee a alguien o que lo odie/desprecie. Lo que importa es la intensidad con la que se siente la carga interna, y cuán irresistible lo empuja a amar u odiar.

Esto nos lleva a distinguir dos razones acerca de por qué una emoción lo puede controlar. Por supuesto, está el samskara particular que se ha detonado y reacciona a través de la emoción, y detrás de esta emoción está cierto episodio de su niñez o vidas pasadas, o ambos. También otra razón esencial es el 'voltaje' general de su cuerpo astral. Mientras más samskaras capitales tenga, más alimentarán las cargas emocionales de sus otros samskaras, ocasionando reacciones violentas. Consecuentemente, tan pronto como empiece a liberar sus samskaras capitales, su vida emocional se hará considerablemente más simple y controlada. Esto se debe a que la tensión general, el 'voltaje' del cuerpo astral cae de manera significativa.

Una consecuencia ulterior es que un problema emocional nunca puede ser considerado independientemente de toda la capa emocional. Si usted le grita a su pareja, es probable que no sea solamente debido a un samskara en particular que se relacione con esta emoción de enojo, sino a varios monstruos de las profundidades. Son las cargas de estos mega samskaras las que alimentan su enojo. Por lo tanto, solamente un acercamiento global, tratar a la mente reactiva como un todo, puede brindar mejorías.

Mientras su visión se expanda, usted se dará cuenta de que la situación se complica por las interacciones con su medio ambiente. No son sólo las cargas emocionales de sus propios samskaras capitales las que mantienen el voltaje del cuerpo astral artificialmente elevado, sino aquellas de todas las personas con las que vive y trabaja. Esta influencia no debe exagerarse, ya que está activa hasta cierto punto. Más aún, no es saludable el echarle la culpa a sus vecinos por sus propios estados de ánimo. La historia espiritual está repleta de gente que alcanzó la libertad metafísica en las circunstancias más adversas. Sin embargo, el cuerpo astral no es una capa tan separada como es la del cuerpo físico, y recibe impulsos emocionales y energías del medio ambiente. Una vez más, este nivel de entendimiento no debe usarse como pretexto, cada persona es responsable por la manera en que se comporta. Si su cuerpo astral estuviera completamente transformado, no se vería afectado por las desorganizadas olas astrales colectivas. Aún así esto le puede dar una pista de por qué usted de pronto puede empezarse a sentir deprimido o 'pesado' cuando ocurren algunos eventos mundiales que causan angustia general.

## **7.5 El giro metafísico**

Después de haber discutido lo necesario que es el limpiar el cuerpo astral y sus múltiples samskaras para alcanzar la libertad, es ahora el momento de hacer énfasis en la afirmación contraria. Si el trabajo se enfoca solamente en samskaras, la persona acaba dando vueltas en círculos. Si se enfoca solamente en las emociones sin si quiera experimentar estados de conciencia elevados, entonces usted es muy posible que termine trabajando para siempre en sus emociones. Por supuesto que esto no sólo aplica a la regresión sino a cualquier forma de psicoterapia o de exploración psicológica.

Hemos discutido cómo, si usted medita sin tratar con sus samskaras de una forma sistemática, existe el riesgo de que alcance cierta altura y no pueda seguir subiendo, debido a que está atado a los samskaras, como un barco a un ancla. Pero si usted hace lo contrario, si usted solamente trabaja en samskaras sin meditar ni desarrollar estados de conciencia elevados, entonces alcanzará cierta profundidad con las emociones y se estancará. Usted despeja ciertos bloqueos emocionales, usted resuelve algunos asuntos, y después llega a un punto muerto porque su conciencia no tiene luz más elevada para poder trabajar con más profundidad. Hay cierta correspondencia entre que tan alto puede ascender y que tan profundo puede descender. Mientras no esté en contacto con cualidades más elevadas de conciencia, es extremadamente difícil el que alcance niveles más profundos del cuerpo astral y sus samskaras capitales.

El problema es de naturaleza caprichosa, porque uno puede estar completamente bloqueado en el propio progreso y a la vez liberar muchas emociones, lo que puede dar la falsa impresión de que uno está avanzando. Usted probablemente conoce a algunas de estas personas. Se quedan atrapadas en alguna forma de terapia emocional y nunca parecen poder salir de ella. Mejoran y mejoran al expresar sus emociones, pueden llorar más y más, gritar cada vez más fuerte. Siguen asistiendo a cursos en los que 'despejan montones'. Pero diez años más tarde siguen trabajando en bloqueos emocionales similares, asistiendo a cursos terapéuticos y 'despejando montones' – nada fundamental ha cambiado en sus vidas. Esto significa que el trabajo es puramente horizontal. Exploran más y más asuntos relacionados con el mismo nivel de su mente, y nunca son capaces de profundizar.

Al trabajar en los samskaras, un hecho que nunca debe olvidarse – ¡los samskaras son infinitos! No es despejando más y más samskaras que uno llega a algún lado, sino al despejar aquellos más y más profundos, hasta que uno encuentra la causa de todas los aferres de la mente reactiva. Esto *no* puede suceder sin entrar regularmente en estados de conciencia del Ser, lo cual implica usualmente alguna forma de meditación. Esto aplica no sólo a la regresión sino a cualquier forma de exploración psicoterapéutica o psicológica. Si no se da una apertura metafísica en determinado momento, el proceso continuará sin poder nunca llegar a la resolución final de los problemas. Fundamentalmente, no es a un nivel emocional que se pueden resolver los problemas emocionales, sino a través de aperturas metafísicas.

Consecuentemente, para que ocurra una transformación de la psique, una forma estricta de trabajo psicológico es insuficiente. Mientras más incorpora la dimensión metafísica en el trabajo, más probabilidades tiene de obtener un avance real. Un punto clave acerca de las técnicas ISIS es que lo llevan a vivir diferentes experiencias de expansión de la conciencia, de las cuales, el experimentar episodios de vidas pasadas es solamente un derivado. Por ejemplo, las técnicas ISIS le permiten viajar lejos en el espacio interno y asomarse a los mundos intermedios, en los cuales ha viajado entre la muerte y el nacimiento. También le permiten el ponerse en contacto con ángeles y reconocer la influencia de una variedad de seres no-físicos. Todo esto crea un despertar en su visión espiritual. Para poder comprender qué hace que la gente cambie con el proceso ISIS, es importante entender que el despertar de la visión interior es tan importante como neutralizar los samskaras. La visión elevada le permite continuar el proceso de exploración psicológica de manera vertical. En lugar de deambular eternamente alrededor del mismo tipo de asuntos, le permite adentrarse en las capas más profundas del cuerpo astral y alcanzar las experiencias metafísicas del Ser.

Por supuesto que mientras más cargas emocionales pueda neutralizar, mejor. El despejar samskaras puede traer mejorías definitivas a todos los aspectos de su vida: físico, mental/emocional y espiritual. Sin embargo, en sí mismo, el despejar los samskaras no es suficiente. Si desea obtener el mayor beneficio de las técnicas de regresión de ISIS, deberá quedar claro que su propósito es mucho más grande que el solo tratar con samskaras. ISIS lo llevará en un número de viajes por su 'camino por el tiempo', y a diferentes mundos y planos

de conciencia. De estas experiencias resultará una maduración profunda de su ser espiritual y su visión interna. Estas experiencias le traerán tantos cambios como el despeje mecánico de algunos samskaras, si no es que más.

En lo que concierne a la transformación espiritual, no hay causalidad directa. Al lidiar con las tareas materiales del día a día, usted puede hacer una lista de problemas y resolverlos uno por uno. Como resultado, sus proyectos e iniciativas progresarán. Usted puede ver cómo el resolver cada problema en particular lo ha ayudado a avanzar. En el trabajo espiritual, sin embargo, el progreso está lejos de ser mecánico. Hay problemas y usted trabaja despejándolos, pero los verdaderos cambios no se obtienen como consecuencia directa de un proceso en particular. Usted se involucra en varias prácticas, y en cierto momento se da cuenta de que ha cambiado, y que cierto número de antiguos problemas han desaparecido. **Usted ha pasado por una maduración profunda y se ha hecho diferente, lentamente. Ha experimentado un cambio que le conduce hacia una diferente cualidad del ser, y en esta nueva condición, los problemas de ayer simplemente ya no pueden encontrarse.** Usted se da cuenta de que los problemas que tenía eran la consecuencia de lo que era, más que cualquier otra cosa. Al haber cambiado, estos problemas ya no lo acompañan.

## 7.6 El final de los samskaras

¿Qué sucede con los samskaras después de haberlos neutralizado al practicar regresión y la conciencia de sí mismo? No desaparecen, se quedan como semillas. Esto es en sí un progreso importante – había veinticuatro elefantes en su sala de estar y los ha convertido en veinticuatro cucarachas. Esto hará que su vida sea cada vez más fácil. Aún así al neutralizarse, las semillas permanecen; y aún cuando fueran a desaparecer por completo, otras aparecerán. Los samskaras son como olas en el mar. 'Destruya' una y otra aparecerá, y así por siempre. Los samskaras son infinitos, y como hemos visto la razón es muy simple – la verdadera naturaleza de la manas/mente es tener samskaras. La sustancia del cuerpo astral está hecha de samskaras. El pasar su vida explorando un samskara tras otro no tiene sentido.

La solución es otra – cambiar hacia otro nivel de conciencia completamente distinto. Uno no puede vaciar un océano. Uno puede hacer que se vea menos sucio erradicando las principales causas de la contaminación. Sin embargo, la verdadera respuesta al problema es diferente – salir del agua sucia y empezar a existir al aire libre. Esto significa que hay un cambio de conciencia de emociones a sentimientos, o en otras palabras de manas a *buddhi*, de la percepción inconsciente del cuerpo astral a la conciencia del cuerpo astral transformado (el Espíritu Egoico o Yo Espiritual en la terminología de Steiner), en la que el Ser irradia como un sol. Esto corresponde a una transformación alquímica a través de la cual el cuerpo astral es reemplazado por el cuerpo astral transustanciado.

Esta transformación es gradual, y por largos períodos la mente reactiva y sus samskaras siguen ahí, pero se hacen menos y menos importantes. La mente reactiva pierde progresivamente la capacidad de aferrarse a usted con sus

rutinas mecanicistas. Su auto-conciencia crece en intensidad y presencia, hasta el punto en que, al no estar obstruida por la mente reactiva, la auto-conciencia se convierte en la conciencia del Ser.

Conforme va ocurriendo la transformación, usted pierde gradualmente su capacidad de sufrimiento. Un maravilloso regalo que le puede dar a sus hijos es ayudarlos a entender la diferencia entre el dolor y el sufrimiento. En la condición actual de la humanidad, el dolor es inevitable. Mientras habite en un cuerpo físico, usted tendrá que experimentar el dolor de vez en cuando. El sufrimiento es de diferente naturaleza. Es una reacción del manas/mente que amplifica el dolor y le añade estímulos y adornos. En muchos casos, el dolor solamente es transitorio; pero si uno desea, es posible hacer que dure más extendiendo así el sufrimiento – no hay límite. Este conocimiento puede ser comunicado con facilidad a los niños. Por ejemplo, cuando se lastiman, tan sólo un poco, pretenden estar pasando por un terrible sufrimiento. Echese al piso por diversión, grite fuerte, diciendo: " Yo sufro, yo sufro" usando todos sus recursos melodramáticos – ellos recibirán el mensaje. La ironía, por supuesto, es que los adultos hacen lo mismo todo el tiempo en otro nivel, al seguir exagerando las pequeñas vibraciones y convertirlas en inmensas emociones.

Una de las lecciones de ISIS es que aún cuando el dolor es inevitable, el sufrimiento no lo es; puede ser erradicado por completo. Este no es un ideal metafísico remoto, sino una meta alcanzable que puede fijarse, si está preparado a poner en práctica el método con perseverancia. Si combina ISIS con la observación de sus reacciones sistemáticamente no tardará el momento en que una parte importante de su sufrimiento se desvanezca, habiendo sido expuesto como un afeite innecesario de la mente.

---

## **CAPITULO 8**

### **RECORDANDO VIDAS PASADAS**

#### **8.1 ¿Por qué no recordamos nuestras vidas pasadas?**

Antes de analizar los mecanismos por los cuales las vidas pasadas pueden recordarse, veamos por qué la mayoría de la gente, bajo circunstancias normales, no pueden recordarlas.

Primero, las personas no pueden recordar la mayoría de sus sueños. Si no pueden siquiera recordarlos, ¿cómo podemos esperar que recuerden sus vidas pasadas? Fundamentalmente, las razones por las cuales no recordamos las vidas pasadas son las mismas por las cuales no recordamos nuestros sueños. Para entender esta situación por completo, recapitulemos en algunos detalles de la anatomía sutil, es decir, en el conocimiento de los cuerpos sutiles que constituyen la totalidad del ser humano.

1. Todos estamos familiarizados con el cuerpo humano – el único que los cirujanos pueden cortar y abrir. Ya que está hecho de los nutrientes que comemos, la tradición del Vedanta lo ha llamado *anna-maya-kośa* 'la envoltura (o funda) hecha de comida'. <sup>18</sup>
2. Más allá del cuerpo físico está el cuerpo etérico, hecho de energía vital que es el *Qi* de la medicina tradicional China y el *prāṇa* de la literatura sánscrita. De ahí el nombre *prāṇa-maya-kośa*, envoltura hecha de *prāṇa* que se le da a esta capa en el Vedanta. Tal como el agua impregna una esponja, la envoltura de *prāṇa*, o cuerpo etérico, penetra por completo al cuerpo físico. <sup>19</sup> También se extiende un poco más allá de los límites del cuerpo físico.

Mientras que usted esté con vida, sus cuerpos físico y etérico no se separarán. Por lo tanto, podemos considerarlos a los dos como una estructura individual, que para fines de nuestro trabajo se llamará el 'complejo inferior'.

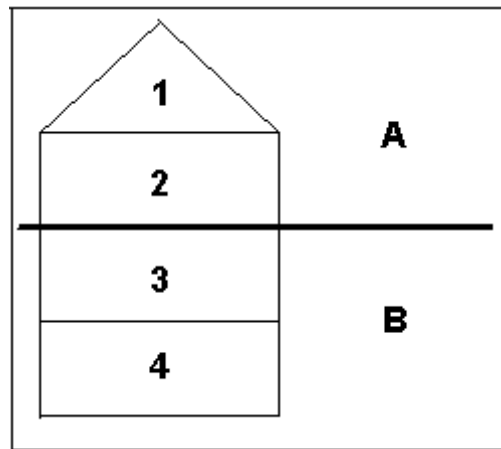
3. Más allá de los cuerpos físico y etérico está el cuerpo astral, la capa del *manas*/mente, o mente reactiva, en la que ocurren las emociones y la mayoría de nuestros pensamientos. Como hemos discutido con anterioridad, los *samskaras* tienen su sede en el cuerpo astral.
4. El Ego está al centro de los demás cuerpos. En una etapa más avanzada, al lidiar con los procesos alquímicos más avanzados, haré la clara distinción entre Ego, Ser y Espíritu. Pero en el contexto de este libro, estas distinciones no tendrían un uso real. Por lo tanto, para simplificar, podemos considerar que las palabras Ego (o Ego Superior), Ser (o Ser Superior) y Espíritu son sinónimos y se refieren a la flama inmortal que es el núcleo de los seres humanos.

Es importante observar que el cuerpo astral y el Ego están ligados estrechamente. Incluso, uno podría decir que el Ego está enmarañado en la red del cuerpo astral. Es por esto que cuando cierra sus ojos, a menos de que haya seguido un sendero de auto transformación, usted no podrá discriminar dentro de su conciencia entre lo que proviene de la mente y lo que proviene del Ser. Usted quizás sabrá intelectualmente que tiene un Ser Superior, y que este Ser es el trasfondo de su conciencia, como una pantalla blanca en la que diferentes películas son proyectadas. Pero, en la práctica, la mente reactiva esconde al Ser por lo que es imposible que usted pueda conectarse directamente con su luz. Por lo tanto, el primer propósito de un camino espiritual es separar al Ser del cuerpo astral.

Mientras que esto no haya sucedido, para citar una analogía encontrada con frecuencia en la literatura sánscrita, los dos permanecen mezclados como leche y agua en el mismo vaso. El cuerpo astral y el Ego están unidos uno al otro. Como consecuencia podemos simplificar nuestra estructura cuádruple al dividirla en dos:

- un complejo superior [A], formado por el cuerpo astral [2] y el Ego [1], que no se separa mientras que usted no 'haya encontrado a su Ego';

- un complejo inferior [B], formado de los cuerpos etérico [3] y físico [4], que no se separa mientras la persona se mantenga con vida.



## 8.2 Lleno de agujeros como una coladera o un queso gruyere

¿Qué es lo que lo sucede mientras duerme? El complejo inferior (cuerpo físico + cuerpo etérico) permanece en la cama, mientras que el complejo superior (cuerpo astral + Ego) emprenden un viaje a través de diferentes esferas. Los dos complejos permanecen enlazados por lo que algunos esoteristas han llamado el cordón plateado. Es por esto que los estados de vigilia y sueño corresponden a dos direcciones diferentes que toma el cuerpo astral. Durante el día el cuerpo astral entiende al mundo físico a través de los sentidos físicos del cuerpo físico. Durante la noche se aleja del cuerpo físico y dirige su actividad hacia los diferentes mundos astrales, lo que resulta en sueños y otros estados de conciencia profunda. Cuando llega el momento de despertar, el cuerpo astral se retira de la esfera astral y vuelve a entrar en el cuerpo físico.

La razón por la que no recordamos muchos de nuestros sueños y otras actividades astrales es que en la etapa que está la humanidad, el cuerpo astral es como una coladera. Está lleno de hoyos, como el queso gruyere. Más aún, los puentes de comunicación entre el complejo inferior (cuerpo físico + cuerpo etérico) y el cuerpo astral no están propiamente desarrollados. Por lo tanto, aún cuando el cuerpo astral pueda retener alguna de las experiencias nocturnas, los recuerdos correspondientes tienen muy pocas posibilidades de pasar y llegar a su conciencia cuando está despierto.

En su condición presente, el cuerpo astral carece totalmente de estructura, y más aún, carece de unidad. Aparece como un montón de parches distintos. Podríamos compararlo a un rompecabezas en el que las piezas no corresponden entre sí. Cada pieza del rompecabezas tiene sus propios samskaras y sus propias emociones, deseos, atracciones y aversiones. Cada pieza corresponde a una faceta diferente de su personalidad. En términos de

vidas pasadas, cada una de estas piezas ha sido forjada en diferentes períodos de su pasado, bajo la influencia de diferentes experiencias de la vida.

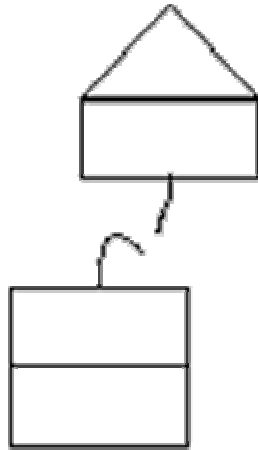
En la práctica, esto significa que como ser psicológico, usted está hecho de partes, cada una con su propio sabor, su propio pasado y sus propios deseos. Por ejemplo, una parte de usted puede adorar leer libros acerca de la espiritualidad, mientras que otra parte está interesada en apostarle a los caballos, y otra en viajar alrededor del mundo. Cada una de estas partes es uno de múltiples personajes que constituyen su personalidad. La palabra 'personaje' (en inglés 'character', del griego charaktEr), es bastante apropiada, ya que en la Grecia antigua significaba una marca impresa, grabada o estampada, como una moneda o un sello – que encaja bastante bien con los mecanismos que hemos descrito acerca de los samskaras. Dentro de este contexto podríamos definir a un personaje como un montón de samskaras impresos en una pieza particular del cuerpo astral, y que trabaja satisfaciendo sus propios deseos de acuerdo a su pasado.

El drama de la vida es que cada uno de estos personajes trabaja por su cuenta y no le importa lo que las otras partes quieran. Por ejemplo, a la parte que quiere apostar no le interesa la sabiduría descrita en los libros que el personaje espiritual atesora. Por lo tanto, la interacción de los personajes lo pondrá con frecuencia en situaciones dolorosamente contradictorias. Cada personaje tiene el potencial de convertirse en un dictador que busca apropiarse de su vida y transformarla de acuerdo a sus propios gustos y disgustos. Por ejemplo, al 'lector' en usted no le importaría convertir su casa en una librería, mientras que el 'apostador' quisiera que usted consiguiera un trabajo como reportero de deportes. El único interés en común compartido por los personajes es que enajena a su Ser tanto como le es posible, porque si el Ser empezara a gobernar, significaría el fin de cualquier posible supremacía. Como consecuencia la realidad de la vida de muchas personas es que el Ser está anestesiado y mantenido durmiente en el trasfondo, mientras que los diferentes personajes pelean por el poder.

### **8.3 El mosaico que estalló**

¿Qué es lo que le sucede cuando muere? El complejo superior (cuerpo astral + Ego) se separa del inferior (cuerpo físico + cuerpo etérico), justo como cuando se queda dormido. Pero en esta ocasión, el cordón plateado se rompe, y el complejo inferior es abandonado. El cuerpo físico empieza a descomponerse y el cuerpo etérico se desintegra en la capa etérica global del planeta. Sería equivocado creer que el complejo superior se irá a viajar en mundos espirituales y regresará para una nueva encarnación tal como está, quizás después de un poco de purificación y algunas mejoras hechas por los ángeles.





La realidad de la situación es radicalmente diferente. Cuando la mayoría de las personas mueren, su cuerpo astral se convierte en caos, debido a la falta de unidad que hemos descrito. La multiplicidad de los personajes no es solamente funcional, refleja el hecho de que la estructura propia del cuerpo astral es un mosaico, o parches ligados de manera artificial mientras que usted permanezca con vida. Cuando el momento de la muerte llega, la ilusión de la unidad se desvanece. La fachada de la personalidad cae y el cuerpo astral se experimenta por lo que es – un mosaico que ha explotado.

En la práctica, esto significa que tan pronto como el cordón plateado se rompe, la mayoría de las partes del cuerpo astral volarán, cada una en su propia dirección, como pájaros que se escapan cuando abre la jaula.

Para la persona que acaba de morir es una experiencia bastante dramática. Imagine que usted ha muerto y está flotando en el espacio astral púrpura. Usted ve como su personaje 'lector' se va en una dirección, el 'apostador' en otra, la parte de usted que podía hablar japonés en otra... Usted está literalmente despojado, desmembrado. Las partes que estaban más relacionadas al disfrute, sexualidad e instintos se mueven hacia los mundos vitales, mientras que las partes mentales se van hacia los mundos mentales – ¿qué queda? Su Ego, o Ser Superior con unos cuantos jirones residuales del cuerpo astral. Es entonces cuando el desnudado Ego puede empezar su viaje a los mundos del Espíritu.

Esto explica lo que Gurdjieff dio a entender cuando dijo que para la gran mayoría de los seres humanos, no tiene ningún sentido el hablar de la reencarnación, simplemente porque no tienen un cuerpo astral. Más del noventa por ciento de los seres humanos tienen un cuerpo astral que no es nada más que un montón de mariposas. Por supuesto estas personas reencarnarán, pero ¿qué es exactamente lo que reencarnará? Su Ser Superior, que es precisamente la parte de ellos que nunca toma conciencia durante la vida, y la que virtualmente no participó durante las actividades diarias. Casi todo lo que consideran como 'ellos mismos' se desintegrará y regresará al polvo astral. No es de extrañarse el que no puedan recordar mucho en su

próxima vida, ya que han perdido la mayoría de la sustancia en la que las impresiones de esta vida se grabaron. Gurdjieff resumió esta situación al decir, "El polvo regresa al polvo".

## 8.4 El blanco, el verdadero color del luto

Desafortunadamente, todos los pedazos de astral no regresan al polvo astral. Muchos de estos tienden a permanecer como están y a adherirse a los seres humanos para intentar perpetuar su actividad.

Esta explosión del cuerpo astral es la razón por la que la costumbre tradicional hindú era usar solamente el color blanco y hacer un ayuno parcial, evitando principalmente las proteínas, durante las semanas posteriores a la muerte de algún familiar. Los hindúes consideran que algunas de las partes vitales inferiores de los muertos intentarán adherirse a otros miembros de la familia en forma de parásitos. El uso del color blanco, el color de la pureza, y la abstención de carne y granos, se consideran medidas de protección para disminuir la posibilidad de tal infestación. <sup>20</sup> La costumbre todavía está vigente, aún en las partes modernas y educadas de la India.

Una teoría muy similar puede encontrarse en las doctrinas de la China tradicional. El *Po*, que corresponde a las partes vitales inferiores de un ser humano, se dice que permanece en la Tierra después de la muerte, mientras que el *Hun*, hecho de las partes más espirituales, asciende al cielo. El *Po* hasta podrá aparecérselos a los familiares y amigos como una escalofriante réplica del muerto, en las horas o días después del fallecimiento. La semejanza con un número de historias de fantasmas es obvia. Un análisis detallado de estos mecanismos puede encontrarse en mi libro, *Entes, Parásitos del Cuerpo Energético*.

## 8.5 Falta de memoria debido a falta de presencia

Enfoquémonos en la parte que no se ha aniquilado. El Ser o Ego, que siendo la flama eterna en un ser humano, permanece intocable durante la transición a la muerte. La pregunta es, por supuesto, ¿qué más persiste? ¿Cuáles son los mecanismos por los cuales algunas partes astrales se pierden, mientras que otras permanecen adheridas al Ser y lo siguen en su camino entre la muerte y el siguiente nacimiento?

El asunto es importante, ya que las partes astrales que persisten y acompañan al Ser serán el núcleo de su personalidad en la siguiente vida. Después de la muerte, el Ego pasa a través de varias capas del astral, y luego parte a los mundos del Espíritu. Después de permanecer en estos mundos regresa a la Tierra a través de los mundos astrales. Mientras pasa a través de las capas astrales en su camino de regreso a la Tierra, el Ego recolecta la materia del cuerpo astral futuro. Las partes astrales que el Ego había conservado a su alrededor actúan como núcleo, recolectando la sustancia astral de acuerdo a sus propios ordenamientos – lo que resulta en gustos y disgustos, así como potencial emocional y mental en la siguiente vida. Es por esto que lo que sea

que permanezca adherido al Ego después de la muerte condiciona lo que seremos en nuestra siguiente vida.

Antes de entender como algunos recuerdos se pueden conservar en el núcleo astral alrededor del Ego, veamos primero como la mayor parte se pierde. Al desempeñar la mayoría de las acciones en su vida, las personas están totalmente inconscientes. Tendemos a hacer nuestras actividades diarias en forma mecánica. Hablamos sin un verdadero propósito. Hacemos cosas sin siquiera saber que las hacemos. No estamos verdaderamente presentes en lo que hacemos. Aún cuando practicamos el estar conscientes, hay porciones enteras de nuestros días que transcurren antes de que poder retomar el hilo a nuestra conciencia. En pocas palabras, no vivimos nuestra vida, la 'dormimos'.

En términos de cuerpos sutiles, esto significa que el Ego no participa en estas acciones. Las percepciones sensoriales se reciben del cuerpo astral, en las piezas del rompecabezas astral. Luego, estas piezas reaccionan mecánicamente de acuerdo a sus propios gustos y disgustos, es decir a sus propios samskaras. Las acciones reactivas se ejecutan más o menos de manera mecánica, evitando al Ego. Todo permanece en la periferia de la capa astral. Nada se imprime cerca del Ego, simplemente porque el Ego está ausente del episodio. ¿Cómo puede el Ego recordar el episodio si no está involucrado en él? He aquí la principal razón por la que el Espíritu olvida: falta de conciencia. En términos de huellas astrales, no hay nada más que polvo, que después regresará al polvo.

## 8.6 Recuerdo tipo 1 – intensidad

Hay algunas situaciones en las que este esquema de olvido no aplica. Supongamos que usted está en la orilla de un río y un cocodrilo se aparece de la nada, en dirección a usted. Es muy probable que se mantenga bastante consciente por un momento. Imagine... La totalidad de su ser se involucra en la situación, usted está *completamente presente*. Las emociones que pueda sentir, junto con las sensaciones y percepciones, se imprimen en las capas más profundas de su cuerpo astral. El clímax en la conciencia indica que su Ego emerge del sopor por un momento. Hay un avance del Ego hacia el mundo físico y simultáneamente, un avance de información en las partes más profundas del cuerpo astral. Todo un paquete de percepciones, sensaciones y emociones se almacenan en el núcleo de su arquitectura interna. El rastro de tal 'paquete emocional' que deja en su cuerpo astral puede considerarse como un samskara mayor. Debido a la profundidad de la huella todas las condiciones se reúnen para que usted guarde el fragmento astral correspondiente con su Ego, aún después del despojamiento que ocurre al morir, y lo lleve con usted a su próxima vida.

Es por esto que la primera categoría de recuerdo de vidas pasadas está hecha de diferentes experiencias que comparten una misma característica – la intensidad. Las experiencias extremadamente dolorosas pueden asociarse a esta categoría. Cuando experimenta un clímax de dolor físico o emocional, su conciencia automáticamente se agudiza. Sin embargo, el dolor no es necesario para que exista intensidad. Por ejemplo, si ve tierra que aparece en la distancia

después de haber cruzado el Pacífico en una balsa, o si de pronto logró lo que quería después de años de esfuerzo, la intensa exaltación del momento asegurará una huella profunda, el origen de posibles recuerdos futuros. Esto es, por supuesto la razón por la que muchas regresiones a vidas pasadas revelan episodios intensos.

## 8.7 Recuerdo tipo 2 – aperturas espontáneas

De vez en cuando, sin razón aparente en el mundo externo, el Ser Superior se abre paso y sale a la superficie. Ocurre un despertar espontáneo y temporal. Puede experimentarse como una revelación interna, uno de esos momentos extraños y lúcidos en los que es posible ver hacia el infinito. Uno se encuentra en el cruce del tiempo, intuyendo la propia naturaleza eterna y la inmensidad. Pero la experiencia no tiene que ser grandiosa, puede ser simplemente un momento mágico, unos breves instantes durante los cuales el corazón estalla con dicha, sin motivo aparente. Entonces el santuario se cierra de nuevo, porque nuestra estructura total no está lista para mantener la conexión.

Durante este momento de apertura, un enlace se ha establecido entre la superficie y la profundidad, entre la percepción del mundo físico y la conciencia del Ser Superior. Las condiciones necesarias se han combinado para dejar una huella tan profunda que pueda permanecer más allá de la explosión astral después de la muerte. Las circunstancias, sentimientos, sensaciones y percepciones de tal momento se quedan en la memoria, más allá del tiempo.

## 8.8 Recuerdo tipo 3 – el cuerpo de la inmortalidad

La práctica constante de la percepción o conciencia alerta, que es la base de muchos caminos de auto transformación, tiende a multiplicar las ocasiones en que el Ser Superior se involucra en la vida diaria. Esto resulta en la multiplicación de las semillas para el recuerdo futuro.

En capítulos anteriores hemos hecho un esbozo de la transformación que va de emociones a sentimientos, de manas a *buddhi*, de reacción y condicionamiento a la espontaneidad del Ego. Esta metamorfosis gradual se da al mismo tiempo que el desarrollo de una nueva capa, un 'cuerpo astral convertido' llamado Espíritu Egoico por Steiner, y el que corresponde con el *vijñāna-maya-kośa* de la tradición del Vedanta. El cuerpo astral, base de los samskaras, pierde su predominancia y se reemplaza progresivamente por esta nueva capa en la que el Ego se expresa a sí mismo de manera directa. En forma paralela al reemplazo de las emociones por los sentimientos, un nuevo modo de pensar emerge, el cual no está desconectado del Ego, sino que irradia de él. El desarrollo del cuerpo astral transformado corresponde al florecimiento de una nueva conciencia interna que está conectada directamente con el Ser Superior.

Otra diferencia importante entre el cuerpo astral y el cuerpo astral transformado es que el cuerpo astral está hecho de partes separadas que constantemente intentan escapar al mandato del Ego. El cuerpo astral transformado, por el contrario, está reunido alrededor del Ego, completamente impregnado por su

luz y su vida. No puede estar separado del Ego, ya que es su directa radiación. El cuerpo astral está hecho de polvo astral coagulado, mientras que la materia del cuerpo astral transformado, el Espíritu mismo está vivo. La sustancia del cuerpo astral transformado puede considerarse virtualmente como un *estado del Ser*. El Ser lo genera de la misma manera que una araña teje su red.

Consecuentemente, el cuerpo astral transformado permanece intacto después de la muerte, a comparación del cuerpo astral que estalla. Por lo tanto las memorias almacenadas en el cuerpo astral transformado se guardan eternamente. Es por que esto que desde el punto de vista estructural, podemos discernir dos tipos diferentes de material de vidas pasadas: los samskaras que se imprimieron tan profundamente en el cuerpo astral que siguen alrededor del Ser de vida en vida; y las memorias del cuerpo astral transformado que permanecen en la sustancia perenne del cuerpo de la inmortalidad.

Aún así, la situación no se puede definir tan claramente, debido a que hay un período de transición durante el cual la conciencia opera parcialmente en el cuerpo astral y parcialmente en el cuerpo astral transformado, siendo las proporciones dependientes del nivel de desarrollo individual. Estructuralmente esto resulta en una telaraña astral hecha de los parches intrincados de estos dos vehículos. Algunas memorias se almacenan tanto en el cuerpo astral como en el cuerpo astral transformado, o puede ser que hasta se almacenen la mitad en uno y la otra mitad en el otro.

No nos confundamos; en lo que se refiere a la mayoría de los seres humanos, el cuerpo astral transformado permanece un ideal remoto. Los mecanismos de recuerdo de vidas pasadas a través del cuerpo de la inmortalidad no aplican simplemente porque el cuerpo astral transformado no se ha construido. Solamente las personas que en esta vida o en alguna vida pasada hayan seguido un largo proceso de desarrollo, habrán adquirido las nociones elementales del cuerpo astral transformado. En la gran mayoría de los casos cuando ocurre una experiencia de vidas pasadas, se debe a las huellas que dejan los samskaras, como se ha descrito en la sección 'Recuerdo tipo 1 – intensidad'.

---

## **CAPITULO 9**

### **COMO RECUPERAR LOS RECUERDOS**

#### **9.1 Abriéndose paso hacia los recuerdos de vidas pasadas**

Habiendo analizado las formas en que los recuerdos son almacenados de una vida a otra, veamos ahora el problema desde el otro extremo: ¿cuáles son los mecanismos por los que uno puede recobrar algunos de estos recuerdos? ¿Cómo puede alguien recordar pasajes de sus vidas pasadas?

Si hay un santuario interno en el que las memorias de las vidas pasadas remotas pueden encontrarse, entonces este lugar está más allá de nuestra conciencia diaria de vigilia.

La vida consciente para la mayoría de las personas está limitada por la 'mente parlante', las capas del cuerpo astral más superficiales. Recuerde el camino que sigue el Ego después de la muerte: al haberse deshecho de la mayoría de los parches del cuerpo astral, sigue su rumbo hacia las capas astrales y después hacia los mundos del Espíritu. Después el Ego regresa a los mundos astrales, reuniendo a su alrededor materia astral. El núcleo astral que permanece después del estallido, juega un papel importante en la reestructuración de un cuerpo astral armónico. Desafortunadamente, en la gran mayoría de los seres humanos, el cuerpo astral transformado apenas se ha desarrollado y sólo juega un papel insignificante. El que juega el papel predominante en la atracción de materia astral a nuestro siguiente cuerpo astral, es el rígido centro de los samskaras de experiencias pasadas. Este centro es bastante pequeño, y se rodea con cierto número de capas.

Después de nacer usted aprende gradualmente a usar su mente, lo que significa experimentar pensamientos y emociones en su cuerpo astral. Pero esto sucede principalmente a través de la estimulación externa. Las capas superficiales del cuerpo astral se modelan desde el exterior, derivadas de la educación y todo lo que recibe de sus padres y su cultura. En las capas superficiales del cuerpo astral, usted puede operar con los elementos recibidos del mundo exterior. Esto da como resultado una polaridad en el cuerpo astral, una tensión entre los impulsos profundos provenientes de las impresiones que ha traído de vidas pasadas, y las impresiones recolectadas en esta vida. Una gran parte de sus capacidades mentales, sensibilidad artística, estabilidad emocional y otras cualidades dependen de qué tan armónico sea el matrimonio entre los impulsos internos y externos, esto es, entre el material que ha traído con usted y aquél que ha acumulado en esta vida.

La capa superficial, es decir la mente consciente, está influenciada constantemente por las emociones y una variedad de reacciones que provienen de los samskaras de las profundidades. Pero esta capa nunca ve los samskaras porque la zona divisoria es demasiado espesa.

Si desea recordar sus vidas pasadas, usted necesita sumergirse en las capas más profundas de la mente inconsciente. Esto requiere de una energía que le permita ir más allá y alcanzar las partes del cuerpo astral que están más cerca del núcleo del Ser – las partes en las que se han grabado los recuerdos de vidas pasadas. Esta energía especial es la que hace toda la diferencia entre la regresión y otras técnicas de psicoterapia. ¿Por qué el psicoanálisis no lleva a regresiones de vidas pasadas? Simplemente porque los psicoanalistas no trabajan con esta energía. ¿Por qué tantos iniciados, cristianos gnósticos, hindúes y budistas recuerdan sus vidas pasadas? Porque al haber encontrado a su Ser, tuvieron acceso a cierta energía especial y al material inscrito cerca del Ser. ¿Por qué es más fácil tener acceso ahora a técnicas de regresión que en los setentas, y por qué se han propagado tan rápidamente? Porque debido

a un despertar de la conciencia colectiva, esta energía especial tiene más disponibilidad de la que tenía anteriormente.

El hecho de que el estado de la regresión provenga de esta energía explica por qué, una vez familiarizado con las técnicas ISIS, usted tendrá que hacer muy poco para regresar a un cliente; la energía hace el trabajo por usted. Por la misma razón, usted necesita saber muy poco para ser un buen conector. Lo que necesita es cierta habilidad para sintonizarse y permitir que el impulso actúe a través suyo. Si usted sabe mucho, entonces tendrá que olvidar todo lo que sabe. Toda la información requerida para conducir una buena regresión está contenida en la energía, y si intenta aplicar sus conocimientos en lugar de lo que la energía le dicta, los resultados serán mediocres y dejará pasar frecuentemente los asuntos más importantes.

Esto también explica por qué después de haber guiado varias sesiones de ISIS, sus clientes a menudo empezarán a regresar aún antes de que empiece a implementar las técnicas. La energía fluye a través de usted como una corriente viva a la que no le interesan las técnicas.

¿Quiénes son sujetos aptos para una regresión? Aquellos que puedan conectarse con esta energía, que puedan abrirse y recibir, ya sean jóvenes o ancianos, sanos o enfermos. No importa si creen en las vidas pasadas o no, siempre y cuando estén abiertos. Algunas personas altamente incrédulas han demostrado tener la habilidad de conectar inmediatamente, mientras que algunas personas que creen demasiado en la reencarnación tienden a crear expectativas que bloquean el flujo de la energía. Estas ideas preconcebidas no dejan espacio para que la energía trabaje.

## **9.2 El destello de astralidad**

Ya que los samskaras se almacenan en áreas del cuerpo astral que van más allá del usual campo de la conciencia de vigilia, para que un recuerdo de una vida pasada ocurra, se debe establecer un enlace entre la mente consciente y estas capas profundas del cuerpo astral.

Algunas señales indican que se ha hecho esta conexión. Por ejemplo, un sentimiento especial surge en la habitación. El ambiente cambia por completo, como si un destello de energía astral hubiera descendido a su alrededor. Si ha practicado las técnicas indicadas en *El Despertar de la Visión Interior*, es posible que usted esté familiarizado con algunas de las demás señales. En particular, la habitación de pronto aparece más oscura. En este espacio más oscuro, los colores se ven más luminosos, como si cada color estuviera hecho de miles de pequeños puntos brillantes. Por supuesto que no es la habitación la que se ha oscurecido, es su percepción la que se abre a la 'oscuridad visible' sobre impuesta a la luz de la habitación. En ocasiones usted también puede sentir una sensación característica en los riñones, debido a la intensa conexión de estos órganos con el cuerpo astral.

Aún cuando no esté familiarizado con estas señales, usted puede aprender a reconocer el 'destello de astralidad' que acompaña a un estado de regresión.

La energía en la habitación de pronto se 'densifica'; y el 'sabor de conciencia' se convierte en algo parecido a aquel que ocurre durante el sueño. (Recuerde como se siente justo después de haber soñado). ¡Esto *no* significa que la regresión y los sueños son similares! Los dos estados son bastante distintos. Sin embargo, ambos suponen una redirección de la conciencia hacia las capas astrales, lo que explica por qué sus 'tonos' están relacionados.

## 9.3 El contenido de los recuerdos de vidas pasadas

De los mecanismos de vidas pasadas que hemos analizado en el último capítulo, podemos hacer algunas conclusiones acerca del contenido de los recuerdos de vidas pasadas. Por supuesto que debemos tener en cuenta que estamos tratando con un campo que está más allá de los aspectos ordinarios de la existencia, y por lo tanto en el que uno no debería generalizar con demasiada prisa. Con la regresión ¡casi cualquier cosa es posible! Por lo tanto no asumamos que todas las regresiones de vidas pasadas necesariamente seguirán los patrones indicados a continuación. De cualquier manera, un claro entendimiento de ciertos mecanismos permitirá que los conectores puedan proporcionarles mejor ayuda a sus clientes. El ignorar estos principios puede resultar en errores graves que pueden causar que el estado de la regresión termine a los pocos minutos de haber comenzado.

Vayamos al ejemplo del feroz cocodrilo que de pronto se precipita hacia usted en una vida pasada. ¿Qué es lo que exactamente está almacenado en su cuerpo astral? El contenido de su mente en ese momento, empezando con el miedo, por supuesto, y toda la atmósfera emocional en torno de este – podríamos decir que el 'sabor' de la situación – los pensamientos que vienen hacia usted, y todas las percepciones y sensaciones del instante: los colores del paisaje, los olores del pantano, el sentimiento de calor, el contacto con su ropa y el viento en su piel... una grabación, como película, de estos instantes con los más minuciosos detalles, fuera y dentro de usted.

Ahora, ¿qué es lo que *no* se ha almacenado? Todos los elementos de su vida que no estaban en su mente en ese preciso momento. Su dirección, o la fecha, el nombre del país, o hasta su nombre. El primer reflejo, al ser confrontado por un cocodrilo no es, "Es 1854, estoy en Africa, mi nombre es Wolfgang y soy un explorador".

Otra cosa que no se almacena son los juicios que pudo haber hecho después como, "¡Qué valiente fui!" o "¡Qué estúpido fui!" o "Hubiera podido hacer esto de diferente manera!". Todos estos juicios no se habrían grabado en la 'película', porque surgieron más tarde. El proceso de grabación puede compararse a la caja negra de un avión, la que solamente registra todos los parámetros durante un momento crítico.

## 9.4 El arte de dar a luz



Un recuerdo de una vida pasada es usualmente bastante simple. Es un paquete de emociones, sensaciones, sentimientos e imágenes relacionadas a un momento particular – el momento en que la presión de una emoción provocó que su Ser se 'reabriera'. Todo ha sido grabado y almacenado con precisión y el cliente reexperimenta la misma escena como si el cocodrilo estuviera enfrente suyo. Su cuerpo hasta puede llegar a adquirir la misma actitud que en la escena, y todas las emociones y sensaciones son recordadas como si estuvieran sucediendo aquí y ahora.

Aún así el reexperimentar el episodio está lejos de ser traumático, ya que el cliente permanece perfectamente consciente de quien es ahora, de la habitación en la que la sesión se lleva a cabo, del colchón en el que está recostado, de la voz del conector, etc. Más aún, cada vez que se alcanza un estado de ISIS, ocurre cierta apertura metafísica, la que añade un fondo de gran serenidad a la experiencia, sin importar lo intenso que sea el episodio. También, para el cliente, la carga emocional del samskara era una fuerte opresión, y el reexperimentar el trauma del pasado se ve acompañado de un gran sentimiento de alivio, como si se hubiera eliminado veneno.

Veamos de nuevo la manera en que un cliente se sumerge en la experiencia de regresión. En algunos casos extremos la escena entera se muestra en un segundo, con todos los detalles. Pero, en la mayoría de los casos, todos los componentes de la escena no surgen al mismo tiempo. El principio de la experiencia es gradual, con tan solo algunos detalles que surgen de la conciencia del cliente. Por ejemplo, el cliente echa un vistazo a una emoción y le dice al conector, "Tengo miedo" o "Odio a esta persona". O tal vez la experiencia empiece con una sensación como sentir frío, y el cliente empieza a temblar, aún cuando sea un cálido día de verano. O el cliente dice. "Me han pateado en las costillas" o "Siento peso en mis hombros". Estas primeras impresiones generalmente son apenas visibles. Son el primer hilo que tiene que seguirse cautelosamente para poder recuperar gradualmente más y más elementos de la escena, hasta que el cuadro se ha develado por completo.

El conector se enfrenta a una delicada tarea; un malentendido en los mecanismos de recuerdo puede encaminarlo a hacerle al cliente las preguntas equivocadas, resultando posiblemente en la pérdida del hilo en lugar de ir más profundo en el estado de regresión. En este momento los clientes están a la deriva entre dos estados de conciencia: el estado de vigilia y el estado de regresión. Solamente están percibiendo unas cuantas sensaciones o detalles de la escena. Necesitan ayuda para poder entrar en el estado de regresión más profundamente, y es la función del conector el proveer esta ayuda, al hacer ciertas preguntas. Pero, las preguntas deben escogerse detenidamente.

Supongamos que el conector pregunta, "¿Cuál es su nombre?" o "¿En qué país está?" Los clientes sólo se confundirán, ya que en esta etapa no tendrán ni el más vago recuerdo de estos detalles. Todavía no están viendo ni el diez por ciento de la escena. ¿Cómo podrían saber en que país se encuentran? Como se discutió anteriormente, al ser atacados por un cocodrilo, no sería usual que los clientes se detengan a pensar en consideraciones geográficas. Por el estado en el que se encuentran, los clientes simplemente no pueden

contestar este tipo de preguntas – estos detalles están fuera de su alcance. ¿Qué pasaría entonces? Para poder encontrar una respuesta, los clientes tendrán que pensar, lo que significa ir de vuelta a su conciencia mental ordinaria. En un segundo ellos estarán fuera del estado de regresión y la experiencia se habrá perdido. Por las mismas razones, en este frágil estado, si los clientes no contestan alguna de sus preguntas, no insista, haga otra pregunta. Más adelante, cuando los clientes se han establecido firmemente en el estado de regresión, la situación es bastante diferente; si no dan una respuesta a la pregunta es más que nada debido a que existe un mecanismo de resistencia, y el conector debe insistir.

En los primeros minutos de una regresión, las preguntas correctas son aquellas que pueden traer una respuesta inmediata y sin ningún esfuerzo. Estas se refieren a elementos que están al alcance del cliente, aún cuando éste todavía no esté totalmente consciente de los mismos. Por ejemplo, "¿Cómo se siente tu cuerpo, grande o pequeño?" o "¿Cómo se siente alrededor tuyo, frío o caliente?" Para responder estas preguntas el cliente no tiene que pensar, solamente sentir. De esta manera usted le permitirá adentrarse aún más en la escena al añadir gradualmente más elementos, hasta que se sumerja profundamente y reexperimente el episodio. En conjunto, el proceso no es tan distinto a dar a luz.

## 9.5 Ejemplos de que el cliente se ha adentrado profundamente

Estos mecanismos no solamente aplican al recuerdo de episodios de vidas pasadas, sino también a escenas de la infancia temprana, como lo veremos en el siguiente ejemplo.

**Caso práctico** – Simone, cincuenta y dos años.

Al principio de la sesión hubo dolor y agitación, como si Simone estuviera preñada con la experiencia pero sin poder dejarla salir. Después de media hora de trabajo – ¿acaso deberíamos decir 'trabajo de parto?' – el ambiente cambió en la habitación y todas las características mencionadas con anterioridad respectivas al destello de astralidad pudieron sentirse.

*¿Qué está sintiendo ahora?* – No lo sé, solamente me siento muy extraña. [En este momento la cliente no puede ver nada del episodio. Pero la experiencia está cerca, de ahí el sentimiento extraño.]

*¿Se siente más como un hombre o como mujer?* – Mmm... Ni hombre ni mujer. [Esta pregunta es prematura y no ayuda realmente a profundizar en el proceso. <sup>21</sup> Pero en la siguiente se logra el objetivo.]

*¿Se siente más cómo si fuera mañana o de noche?* – Noche.

*¿Se siente cómo si estuviera pequeño o grande?* – Pequeño, pequeño... vacío... solitario... [Simone se da la vuelta enrollándose y

cruza los brazos contra su pecho. Está un paso más adelante en la experiencia, pero todavía está borrosa. A través de las siguientes preguntas la situación empieza a aparecer claramente delante de ella.]

*¿Qué es lo que quiere?* – ¡Mi mamá! ¡Quiero a mi mamá!

*¿Está ella con usted?* – ¡No! ¡No! ¡No! Tengo hambre y nadie me da de comer. [Simone empieza a llorar con grandes sollozos, chupándose el dedo. A partir de este momento, ella puede ver todos los detalles de la escena: los muebles de la habitación, el color de las cortinas, etc. Después de esto la regresión se desarrolla más o menos por sí sola.]

**Caso práctico** – Hombre de veintisiete años. Al principio de la sesión, se reveló un sitio muy doloroso debajo de su hombro izquierdo. Después de trabajar en el sitio por varios minutos, la energía empieza a cambiar en la habitación. El dolor desaparece, y el cliente se queda muy quieto.

*¿Qué está sintiendo?* – [No hay respuesta. Todo está muy borroso.]

*¿Cómo se siente su cuerpo, pequeño o grande?* – Grande.

*¿Se siente como que se está moviendo o más bien sin movimiento?* – Sin movimiento.

*¿En qué posición?* – Recostado sobre mi espalda. En una cama.

*¿Siente que es joven o viejo?* – Viejo [Todas estas preguntas son respondidas sin esfuerzo, inmediatamente, sin pensar. El tono en la voz del cliente cambia gradualmente, indicando que está empezándose a sentir más seguro de lo que siente. El clic viene después de la siguiente pregunta.]

*¿Sano o enfermo?* – Cansado, muy cansado. Es como si fuera a morir.... Y lo acepto. ¡Estuvo bien! Pero al mismo tiempo me siento enojado. [El cliente ha entrado de lleno al episodio y de ahora en adelante se mantiene allí.]

*¿Existe alguna razón por la cual siente este enojo?* – Le iba a decir algo a mi hijo.

*¿Cómo qué?* – Le iba a decir que lo amaba. Siento como si hubiera malgastado mi vida, porque nunca le pude decir que lo amaba.

*¿Siente que está solo o hay alguien a su alrededor?* – No estoy solo, hay algunos espíritus a mi alrededor.

*¿Cómo son?* – Amigables. Me conocen. Están alrededor de mi cuerpo, esperando a que muera por completo. Me dicen, "Has pasado por esto antes." Son como amigos que no he visto en mucho tiempo. Pero quiero hablar con mi hijo.

## 9.6 La apertura metafísica

Una vez que los clientes se han establecido con más firmeza en el estado de regresión, es posible hacer todo tipo de preguntas. La manera en que cada pregunta se piensa y formula es todavía importante para que la sesión continúe adecuadamente, pero hay menos riesgo de que la experiencia se pierda de pronto.

El contenido de la conciencia de los clientes mientras están en la regresión es una mezcla extraña en la que pasado y presente se sobre imponen uno en el otro. El cliente reexperimenta el episodio como si estuviera sucediendo enfrente de él, sintiendo las emociones y sensaciones correspondientes. Es como entrar en otro cuerpo y ser otra persona – pero esta otra persona se siente extremadamente familiar.

Usted puede obtener un sentido de esta continuidad cuando recuerda como se sentía cuando era pequeño. Era un 'usted' muy diferente, pero de cualquier manera hay una certeza interna, más allá de cualquier posible duda, que es usted. Durante la regresión surge una extensión de esta experiencia. Usted tiene la misma certeza de su identidad, aún si el 'usted' de la vida pasada es mucho más diferente a su 'usted' presente que lo que era a 'usted' en la infancia temprana. De cualquier manera es el mismo 'usted'. Esta experiencia de identidad es de naturaleza metafísica y no se puede entender por completo mientras que no haya pasado por ella.

Durante una regresión tenemos la sobre imposición de dos 'usted' – usted en el pasado y usted en el presente. En las técnicas ISIS de regresión no se usa la hipnosis, ni ningún mecanismo que disminuya su percepción del presente. Usted permanece totalmente consciente de sí mismo y en cualquier instante usted puede escoger el desconectar el estado de regresión y estar solamente consciente del cuarto, su cuerpo y el 'usted' presente.

La sobre imposición de los dos 'usted', pasado y presente, es una experiencia fascinante ya que usted ha cambiado. El 'sabor' de ambiente interno se ha hecho completamente distinto. Y aún así es el mismo usted, de eso no puede quedar la menor duda. No importa cuán atrás en el tiempo haya ocurrido el episodio, ya sea cientos o miles de años – la continuidad del Ser no se ve afectada por el tiempo.

De tal modo que aquí está usted, parado en el cruce de épocas, de pronto se da cuenta de que 'usted' puede ser muy diferente a lo que antes era. Usted de pronto se hace consciente de que vive su vida dentro de una caja de cerillos. Usted se da cuenta de que tiende a circunscribir su existencia dentro de un rango limitado de emociones y sentimientos; siempre la misma rutina. Al mismo tiempo usted puede ver que no tiene que ser así ya que usted es mucho más grande y vasto. La sobre imposición del pasado en su presente le permite echar un vistazo en las increíbles profundidades de su Ser. Es una inmensidad sin fin, una explosión inmóvil. De pronto usted es. Esta es la experiencia central que la regresión ofrece – y también la más curativa. Un sólo vistazo a su naturaleza verdadera puede traer más cambios a su vida que años de discusión y análisis de sus problemas. Ya que, a fin de cuentas, uno no se deshace de los problemas al lidiar con los samskaras, sino al adentrarse en el Ser.

---

## CAPITULO 10

## PREGUNTAS MAS FRECUENTES

### **10.1 ¿Por qué enfocarse en emociones negativas, en lugar de trabajar solamente con la luz? ¿Acaso no es darle poder al condicionamiento negativo al gastar energía viéndolo? ¿Por qué no mejor nos enfocamos en expandir nuestra luz?**

Supongamos que hay una rata muerta pudriéndose debajo de su sofá. Usted puede poner unas cuantas lindas cobijas encima del sofá para que nadie pueda ver la rata. Usted puede comprar flores e intentar cubrir el mal olor con una fragancia fresca y agradable. Así cada vez que usted esté en esa habitación, su enfoque será la agradable fragancia para no darle poder al hedor proveniente del cadáver de la rata. ¿Pero es ésta la verdadera solución?

Otra actitud común sería la de evitar ir a esa habitación de ahora en adelante y vivir solo en el resto de la casa. Muchas personas espirituales proceden de esta manera; aumentan más y más la luz en ciertas partes de ellos mismos dejando rincones oscuros sin siquiera verlos. El resultado es que la desigualdad entre el lado transparente y el lado opaco sigue aumentando, lo que no puede ser del todo satisfactorio. Cuando algunas personas siguen un camino espiritual y tienen la sensación de que están haciendo todo lo 'correcto' y sin embargo la iluminación parece no llegar nunca, es usualmente porque han adoptado esta actitud.

Otro problema es que los seres humanos, alcanzan cierta etapa en donde hay ratas muertas en cada esquina de la casa, lo que hace la actitud de la avestruz más y más difícil de mantener. Usted se queda únicamente con una pequeño armario en la parte superior, en el que usted puede ser esa persona 'completamente iluminada'.

O tal vez escoja adoptar la actitud del asceta. "Esta casa es pura ilusión; siempre la he odiado. Me voy a parar en la parte más alta del techo y nunca regresaré a este desorden." Así usted puede estar en su techo, completamente iluminado y no tendrá que preocuparse por los cadáveres de las ratas dentro de la casa. Pero entonces, ¿eso es todo! Usted ha muerto ante el mundo, está fuera de él. La única cosa que puede hacer por otros seres humanos es enseñarles a desalojar la casa y obtener la iluminación en el techo.

El punto de vista de la alquimia interna es distinto, su objetivo es el de transformar los vehículos de conciencia. Busca lograr una iluminación *en* el mundo, no fuera de él. En este caso, usted tendrá que limpiar el desorden, usted simplemente no lo puede ignorar. Tiene que trabajar llevando la luz a cada habitación de la casa. Es poco razonable esperar que esto suceda hasta que se tome la molestia de mover el sofá y deshacerse de los cadáveres.

### **10.2 ¿En realidad necesitamos pasar por un proceso de regresión para deshacernos de los samskaras? Después de todo, muchos maestros hindúes han alcanzado la iluminación a través de la meditación, sin siquiera preocuparse por la catarsis emocional.**

Primero que nada usted debería considerar que el medio ambiente psicológico de los discípulos de la India de hace medio siglo no puede compararse con aquél de un buscador que ha crecido en Los Angeles o Milán. Nuestra civilización ha alcanzado un nivel de neurosis sin precedente, y **antes de intentar ser supernormal, es de sabios trabajar para volverse normal.** Mientras que el nivel de existencia de papi–mami, novio–novia no se haya resuelto, ¿para qué hacerse el tonto pretendiendo vivir una vida divina? Una actitud como ésta significa el correr el riesgo de meditar por cincuenta años sin obtener ningún cambio radical, simplemente porque las intrincadas redes de su mente reactiva no pueden compararse a la simplicidad de la gente de la India de hace algunas décadas. Hoy en día, la India ha cambiado bastante, y el nivel de neurosis de su gente no es tan diferente al nuestro.

Además de esto, sería absolutamente falso decir que los discípulos hindúes u budistas no tenían que pasar por un largo y doloroso proceso de catarsis emocional antes de adentrarse en sus gloriosas meditaciones. Pero este trabajo de samskaras se hacía de manera muy diferente.

El encontrar a un maestro no era un asunto fácil. En la India o el Tíbet, hasta no hace mucho tiempo, los aspirantes a discípulos frecuentemente tenían que viajar varios años y enfrentarse con todo tipo de peligros antes de poder encontrar al maestro – lo que en sí representaba la prueba inicial.

Después de haber encontrado al gurú, los problemas de los discípulos apenas habían comenzado. Las tradiciones Hindú y Budista están repletas de historias de maestros que guiaban a sus discípulos hasta el borde de la locura para poder ayudarlos a deshacerse de sus prejuicios y sus samskaras. Solamente después de haberse 'cocinado' así por años, era que el discípulo recibía la iniciación.

Tomemos la historia del gran Milarepa, por ejemplo. Durante sus años de preparación su gurú, Marpa, le pidió que construyera una casa circular en una colina, después de la cual Milarepa recibiría la iniciación. Cuando Milarepa había construido la casa, Marpa regresó y dijo, "Mira hijo, no creo que sea un buen lugar para una casa. Debes demolerla y poner las piedras en el mismo lugar en el que estaban." Milarepa recibió la noticia con dificultad, pero procedió de acuerdo a lo comentado. Una semana después, Marpa llevo a Milarepa a otra colina y le dijo, "Este es el lugar en el que quiero la casa, y deberá ser semicircular." Ansioso por recibir su iniciación, Milarepa empezó a construir el edificio inmediatamente.

Cuando Milarepa había construido la casa semicircular, Marpa regresó y dijo "¿Qué es esta ridícula choza que construyes aquí?" Milarepa se quedó pasmado, y cuando consiguió articular palabra señalando que solamente estaba siguiendo las instrucciones que había recibido, Marpa contestó, "¿Yo dije esto? Tal vez estaba borracho ese día. Pero hoy no estoy borracho, y he pensado en una buena idea con respecto a la casa. Que tal un místico edificio tántrico en forma triangular. O sea que deberás demoler esta choza y llevar todas las piedras a esta otra colina y construirme un casa tántrica triangular." Milarepa casi sufre un colapso cuando escuchó estas palabras. ¡Marpa,

borracho, cómo es posible! ¡Y la casa debe de construirse nuevamente! Milarepa estaba exhausto, sus manos llenas de ampollas, y con una gran herida en su espalda, la cual no quiso mostrarle a Marpa por miedo a disgustarlo. Milarepa estaba confundido y descorazonado, pero realmente quería encontrar la Verdad. Tenía dos opciones, o irse y renunciar a la iniciación o confiar en Marpa incondicionalmente y seguir construyendo. Por lo que reunió la poca fuerza que le quedaba y empezó a demoler la hermosa casa circular, cargando las piedras hasta la otra colina.

Después de que Milarepa había completado un tercio de la casa triangular, Marpa llegó. Se veía muy enojado. Gritaba, "Asqueroso hechicero! ¿Acaso te das cuenta de que la forma de esta casa va a atraer todos los demonios de la región? ¿Estás intentando destruirme a mí y a mi familia? ¿Quién te dijo que construyeras tan monstruosa casa?" Derrotado por la desesperación, Milarepa apenas podía contestar, "¡Pero usted me lo pidió!" Marpa se enfurecía cada vez más. "¡Descarado mentiroso!" Dijo, "¡Yo nunca ordené esto! ¿Cómo puedes ser tan insolente? ¡Y todavía quieres que te de la iniciación! ¡Demuele esta casa inmediatamente y deposita las piedras en el lugar en que las encuentres!" Después Marpa se fue. La noche siguiente fue una noche sin luna – la noche más oscura en la vida entera de Milarepa. Se estaba pura y simplemente quebrando; su completa estructura mental se había hecho añicos. Pero por alguna razón no partió.

La mañana siguiente Marpa envió a su esposa por Milarepa. Lo alimentaron con buena comida, y de pronto Milarepa sintió que sus problemas habían llegado a su fin, pensando que finalmente recibiría la iniciación. ¡Para nada! Marpa lo mantuvo construyendo y demoliendo casas por años, algunas cuadradas, otras de nueve pisos, y unas más que uso como artificio para que Milarepa sufriera constantes ataques de desesperación. Milarepa casi se suicida en varias ocasiones.

Entonces un día el camino de desintegración se completó, y para su gran sorpresa, Milarepa recibió la largamente esperada iniciación. Después de esto Milarepa se convirtió en uno de los gurús más iluminados de la tradición tibetana.

Historias similares en las que los gurús ponen a sus discípulos en situaciones imposibles para ayudarlos a trabajar en sus samskaras, podrían llenar libros completos. Estas pruebas pueden ser consideradas como el equivalente del trabajo hecho a través de la regresión – el cual, después de todo, visto desde esta nueva perspectiva, ¡no está tan mal!

### **10.3 ¿Cómo es posible que tantas personas encuentran que han sido alguien importante en una vida pasada?**

Precisamente, ¡no es verdad! Después de ser testigo de miles de regresiones con clientes y estudiantes de Clairvision School, solamente he visto a *una* persona que reexperimentó ser miembro de una familia real en Europa. El alegato de que todo mundo descubre haber sido alguien importante en una



vida pasada es sustentado generalmente por personas que no tienen ni la más mínima experiencia en la verdadera regresión.

#### **10.4 ¿Cómo es que, al reexperimentar una vida pasada, las personas no empiezan a hablar en el idioma que tenían en esa vida?**

Antes de llegar a Australia viví en Francia por veintisiete años. Mi lengua materna es el francés. Después llegué a adoptar el inglés, el que me parecía más natural.

He tenido una experiencia en distintas ocasiones, la cual podría aclarar esta pregunta. Al recordar episodios o conversaciones que ocurrieron en Francia – y en francés – ocurre con frecuencia que las palabras me llegan en inglés. Si esta transferencia de idioma ocurre en el contexto de una vida, es fácil concebir que pueda ocurrir de una encarnación a otra.

Tal vez no nos demos cuenta exactamente de lo que se trata el lenguaje. Pensamos que los idiomas están hechos de palabras. Pero tal vez los idiomas están hechos de fuerzas, y las palabras que ponemos por encima de esas fuerzas para expresarlas sean de menos importancia que las fuerzas en sí mismas. Al morir, las palabras se caen, pero las fuerzas permanecen, y las llevamos con nosotros de una vida a otra. Las personas que están acostumbradas a funcionar en más de un idioma a la vez, probablemente encuentren este concepto fácil de entender.

---

## **CONCLUSION**

Para concluir este estudio de los mecanismos de la regresión, extenderé tanto una invitación como una advertencia.

Primero, la invitación. ¿Qué pasaría si su vida pudiera transformarse por completo con la ayuda de un proceso de regresión? ¿Es posible que lo que hemos discutido en este trabajo se aplique a usted? ¿Es posible que, sin saberlo, su vida presente esté influenciada por algunos samskaras mayores, y que al revelarlos y trabajar sobre ellos, se abran totalmente nuevas avenidas en su vida?

Después, la advertencia. Si va a pasar por un proceso de regresión asegúrese de encontrar un conector calificado. En particular, la dirección de su proceso deberá ayudarlo a encontrar claridad en su vida presente, más que ayudarlo a escribir novelas de sus vidas pasadas. Al comprender los principios básicos presentados en este libro, usted podrá detectar a los terapeutas poco profesionales (aquellos que estarán muy contentos de decirle que ha sido un rey o una reina en sus vidas pasadas) y podrá así permanecer alejado de ellos.

Si desea saber más acerca de ISIS, usted puede obtener algunas publicaciones y otros materiales didácticos a través del sitio de Clairvision School en internet.

Le deseo lo mejor en su búsqueda.

---

#### NOTAS AL PIE:

- (1) Katha-Upanishad 6.15 y Brihad-Aranyaka-Upanishad 4.4.7.([regresar](#))
- (2) Este sencillo modelo, compuesto del cuerpo físico, cuerpo etérico, cuerpo astral y Ser Superior, se describe en la sección 4.3.([regresar](#))
- (3) Las preguntas al principio de cada párrafo son formuladas por el conector. Las respuestas son las que proporciona el cliente.([regresar](#))
- (4) Consúltense dos referencias esenciales acerca del concepto *karma*: Steiner, Rudolf. *Karmic Relationships*. Rudolf Steiner Press, Londres (8 volúmenes). Aurobindo, Sri. *The Problem of Rebirth*. Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, 1952.([regresar](#))
- (5) Quienes hayan practicado *vipassana*, la técnica budista de meditación, probablemente hayan oído con frecuencia de los *sammkaras*, los cuales son el equivalente exacto de los *samskaras*. La diferencia ortográfica se debe a que *vipassana* proviene del Budismo Hinayana, cuyos textos fueron escritos en Pali – un idioma derivado del sánscrito. Muchas palabras sánscritas se han transformado en Pali, de modo que cuando hay dos consonantes seguidas, la segunda se hace igual a la anterior. Así pues, 'ms' se convierte en 'mm', y el sánscrito *samskara* se transforma en el Pali *sammkara*. De la misma manera, 'sy' se convierte en 'ss', y el sánscrito *vipashyana* (visión penetrante o perspicaz) en el Pali *vipassana*.([regresar](#))
- (6) Con esta definición, la 'mente' corresponde con bastante precisión con el griego *dianoia*, opuesto de *nous*. La mente también puede equipararse al latín *ratio*, opuesto de *intellectus*.([regresar](#))
- (7) El concepto de la ilusión mágica de las emociones no solamente se encuentra en la filosofía hindú. El místico cristiano Gregorio de Nyssa, por ejemplo, uso la palabra *gohteia*, magia, para describir 'la variedad de ilusiones' en su vida, por las que los hombres se ven engañados y que les hace perder su propia naturaleza, comportándose como animales, como si hubieran bebido alguna poción de Circe la Hechicera. EL mismo concepto puede también encontrarse en Plotinus (Enn. iv,3,17). Para un estudio más detallado, refiérase a Daniélou, Jean, *Platonisme et Théologie Mystique*, Ed. Montaigne, Paris, 1944, p. 126.([regresar](#))
- (8) En regresión, no es extraño encontrarse con tales patrones, en los que a la vida de asceta le sigue una de actividad sexual promiscua y experiencias sensuales en exceso.([regresar](#))

(9) En regresión, no es de extrañarse que los clientes reexperimenten episodios en los que los colores aparecen de diferente manera a los normalmente percibidos. Una posible razón es que cada vez que reencarnamos en un cuerpo, nuestros ojos ven de manera distinta, lo que transmite diferentes señales a nuestra mente. Otra posibilidad es que la percepción general de los colores de toda la humanidad ha evolucionado con el paso del tiempo. Muchas observaciones me han llevado a optar por la segunda posibilidad – aún cuando la primera opción podría tener algo que ver. En episodios ocurridos a partir de los siglos 19 y 20 en adelante, los colores y las imágenes aparecen más sobrios y menos dotados de perspectiva y dimensión. Así mismo, los episodios ocurridos antes del siglo 19 usualmente conllevan cierto sentimiento ligado a una variedad de colores y tonos, que aparecen con más 'viveza'. Es como si algo se hubiera 'encogido' en nuestra percepción de los colores alrededor del siglo 19. Si vamos a tiempos aún más remotos, antes del diluvio de la Atlántida, podemos descubrir colores semejantes a aquellos que podemos percibir con la vista periférica durante la noche, y son parecidos al tono básico de la luz astral. ([regresar](#))

(10) Para efectos de esta traducción se han utilizado indistintamente las palabras querer y amar para referirse a la expresión que surge del amor. En inglés 'querer' como en el caso de 'el gato le quiere' (the cat loves you) se usa de manera similar a 'amar', como en el caso de 'Cristo le ama' (Christ loves you). ([regresar](#))

(11) I-Ching, hexagrama 38, 'Oposición', línea mutable sexta. ([regresar](#))

(12) Una analogía tomada de Sri Aurobindo. ([regresar](#))

(13) El cuerpo astral no sólo comprende a la mente consciente, sino que también a las partes subconscientes e inconscientes de la mente. Bajo circunstancias normales, la gran mayoría de los seres humanos ignoran gran parte de lo que está almacenado en su cuerpo astral. ([regresar](#))

(14) En el sistema del Vedanta, esta capa de sentimientos corresponde al *vijñāna-maya-kośa*. *Kośa* significa funda o envoltura, *maya* significa hecha de, y *vijñāna* es una de aquellas palabras en sánscrito que no debe traducirse con arrebato, ya que no tiene equivalente en las lenguas europeas modernas. De esta manera, la traducción común de *vijñāna*, 'discernimiento' o 'conocimiento que permite discernir', es inapropiada y puede llevar a confusión. Lo que usualmente se refiere a discernimiento corresponde una de las características del manas/mente, no a *vijñāna*. Un equivalente occidental más apropiado para *vijñāna* podría ser la palabra griega *gnosis*. *Gnosis* se refiere a cierta forma de conocimiento basado en la experiencia directa de las realidades espirituales, más allá de las limitaciones del dogma y de la pantalla de la mente racional. A menudo *gnosis* ha sido descrito como 'un conocimiento del corazón', y corresponde al conocimiento a través de la identidad que hemos descrito anteriormente. En la terminología utilizada en este libro, *gnosis* y sentimiento son una y la misma cosa. ([regresar](#))

(15) Esta experiencia presenta similitudes obvias con el encuentro de Odiseo y las Sirenas, cuando su tripulación lo ha atado al barco para evitar que salte al agua en respuesta al atrayente canto de las sirenas. ([regresar](#))

(16) Las preguntas en letras itálicas al principio de estos párrafos son hechas por el conector. Las respuestas son aquellas hechas por el cliente. ([regresar](#))

(17) Tome nota de cómo los clientes tienden a alternar entre la primera y tercera personas cuando se describen a sí mismos en vidas pasadas. ([regresar](#))

(18) *Anna* = comida; *maya* = hecha de; *kośa* = funda o envoltura. ([regresar](#))

(19) La sustancia más dura en el cuerpo humano que son principalmente los huesos, no son penetrados por el etérico tanto como los tejidos blandos. ([regresar](#))

(20) El blanco aparece como blanco ante nuestros ojos porque refleja todas las frecuencias del espectro visible. Sin conservar nada y reflejarlo todo, el blanco es universalmente considerado como el símbolo de pureza. El negro, sin reflejar nada y conservándolo todo, es el color absorbente por excelencia, y, por lo tanto, es la peor opción para usarse en situaciones tales como funerales, en las que hay un gran riesgo de atrapar energías negativas. ([regresar](#))

(21) Al contactar una experiencia relacionada con la niñez temprana, es muy común que los clientes encuentren difícil decidir si son hombres o mujeres. ([regresar](#))