***202***

***El Misterio de la Vida es Real***

***Redescubrirte a ti mismo, es simplemente redescubrir la Vida en plenitud que puedes alcanzar, si te propones eliminar las rejas que tu mismo te pusiste.***

***Publio Sirio***

La vida que conoces es una delgada capa de acontecimientos que cubre una realidad más profunda. En ésta, eres parte de cada experiencia que ocurre, ocurrió y ocurrirá. En la realidad profunda sabes exactamente quién eres y cuál es tu propósito. No hay confusión ni conflictos con ninguna persona. Tu propósito en la vida es fomentar la expansión y crecimiento de la creación. Cuando te miras, sólo ves amor.

Sin embargo, el misterio de la vida no reside en estas cuestiones sino en cómo sacarlas a la superficie. Si alguien me pidiera una prueba del misterio de la vida, la más clara sería la enorme distancia entre la realidad profunda y la vida cotidiana. Desde que nacemos recibimos constantes señales que sugieren la existencia de un mundo distinto en nuestro interior. ¿Has experimentado estos momentos de asombro? Ocurren al escuchar música hermosa o cuando el esplendor de la naturaleza nos provoca un estremecimiento. También cuando vemos con el rabillo del ojo algo familiar (la luz del amanecer, un árbol meciéndose con el viento, el rostro de un ser querido mientras duerme) y sabemos que en ese instante la vida es más de lo que parece.

Hemos pasado por alto innumerables señales porque no forman un mensaje claro. He conocido a un número prodigioso de personas con experiencias espirituales asombrosas: de niños vieron el alma de su abuela elevarse al momento de su muerte o seres de luz durante una fiesta de cumpleaños, viajaron más allá de sus cuerpos físicos o fueron recibidos tras acudir a la escuela por un familiar que acababa de morir en un accidente automovilístico. Millones de personas -no exagero, es el testimonio de encuestas públicas- se han visto cubiertas por una luz blanca iridiscente; o han escuchado una voz que saben proviene de Dios; o tuvieron guardianes invisibles en su infancia, amigos secretos que los protegían durante el sueño.

Con el tiempo me di cuenta de que son más las personas que han tenido estas experiencias (viajes a una realidad separada de ésta por un tenue velo de incredulidad) que quienes no. Para correr el velo debes cambiar tus percepciones.

Se trata de un cambio personal, totalmente subjetivo, pero muy real.

¿Cómo empezarías a resolver un misterio que está en todas partes pero que, de alguna manera, no forma un mensaje articulado? Un gran detective como Sherlock Holmes partiría de una deducción elemental: algo desconocido quiere darse a conocer. Un misterio renuente a mostrarse se retiraría cada vez que nos acercáramos. El misterio de la vida no se comporta así: sus secretos se revelan inmediatamente si sabes en qué dirección mirar. Pero, ¿cuál es ésta?

La sabiduría del cuerpo es un buen punto de acceso a las dimensiones ocultas de la vida: es totalmente invisible, pero innegable. Los investigadores médicos empezaron a aceptar este hecho a mediados de los años ochenta. Anteriormente se consideraba que la capacidad de la inteligencia era exclusiva del cerebro, pero entonces se descubrieron indicios de inteligencia en el sistema inmune y luego en el digestivo.

Ambos se valen de moléculas mensajeras especiales que circulan por todos los órganos llevando información hacia y desde el cerebro, pero que también actúan de manera autónoma. El glóbulo blanco que distingue entre bacterias invasoras y partículas inofensivas de polen realiza una decisión inteligente pese a que viaja en el flujo sanguíneo lejos del cerebro.

Hace diez años parecía absurdo hablar de inteligencia en los intestinos. Se sabía que el revestimiento del tracto digestivo posee miles de terminaciones nerviosas, pero se les consideraba simples extensiones del sistema nervioso, un medio para mantener la insulsa tarea de extraer sustancias nutritivas del alimento. Hoy sabemos que estas células nerviosas que se extienden por el tracto digestivo forman un fino sistema que reacciona a sucesos externos: un comentario perturbador en el trabajo, un peligro inminente, la muerte de un familiar. Las reacciones del estómago son tan confiables como los pensamientos del cerebro, e igualmente complicadas. Las células de colon, hígado y estómago también piensan, sólo que no con el lenguaje verbal del cerebro. Lo que llamamos “reacción visceral” es apenas un indicio de la compleja inteligencia de estos miles de millones de células.

En una revolución médica radical, los científicos han accedido a una dimensión oculta que nadie sospechaba: las células nos han superado en inteligencia durante millones de años. De hecho, su sabiduría, más antigua que la cortical, puede ser el mejor modelo de lo único anterior a ella: el cosmos. Quizá el universo también nos supera en inteligencia.

Adonde quiera que vea, puedo percibir lo que la sabiduría cósmica intenta. Es muy similar a lo que yo pretendo: crecer, expandir, crear; la diferencia es que mi cuerpo coopera con el universo mejor que yo.

Las células no tienen inconveniente en participar en el misterio de la vida. La suya es una sabiduría de pasión y compromiso totales. Intentemos relacionar las cualidades de la sabiduría corporal con las dimensiones ocultas que deseamos descubrir:

La sabiduría que estás viviendo

La inteligencia del cuerpo

1. Tienes un propósito superior.

2. Estás en comunión con la totalidad de la vida.

3. Tu conciencia está siempre abierta al cambio: percibe momento a momento lo que ocurre en tu entorno.

4. Aceptas a los demás como tus iguales, sin prejuicios.

5. Afrontas cada momento con creatividad renovada, sin aterrarte a lo antiguo o lo gastado.

6. Tu ser se mueve al ritmo del universo. Te sientes seguro y atendido.

7. Tu concepto de eficiencia es dejar que el flujo de la vida te traiga lo que necesitas. Fuerza, control y lucha no son tu procedimiento.

8. Sientes conexión con tu origen.

9. Estás comprometido con la generosidad, fuente de toda abundancia.

10. Valoras todos los cambios, incluso el nacimiento y la muerte, en función de la inmortalidad. Lo que menos cambia es lo más real.

Ninguno de estos temas son aspiraciones espirituales; son hechos cotidianos en el plano de las células.

**Propósito superior:**

Cada célula del cuerpo acuerda trabajar por el bien del todo; el bienestar individual es secundario. Si es preciso, morirá para proteger al cuerpo (lo que ocurre con frecuencia). La vida de cualquier célula es muchísimo más breve que la nuestra. Las células de la piel mueren por cientos cada hora, al igual que las inmunológicas que combaten los microbios invasores. El egoísmo resulta inconcebible, incluso cuando la supervivencia de las células está en juego.

**Comunión:**

Cada célula permanece en contacto con todas las demás. Hay células mensajeras que corren en todas direcciones para notificar a los puestos avanzados más lejanos cualquier intención o deseo, por pequeño que sea. Retirarse o negarse a comunicar resulta inconcebible.

**Conciencia:**

Las células se adaptan a cada momento. Son flexibles para responder a cada situación. Mantener hábitos rígidos resulta inconcebible.

**Aceptación:**

Las células reconocen que cada una es igualmente importante. Todas las funciones del cuerpo son interdependientes. Realizarlas de manera aislada resulta inconcebible.

**Creatividad:**

Aunque cada célula cumple funciones específicas (las células hepáticas, por ejemplo, realizan 50 tareas distintas), éstas se combinan de manera creativa. Una persona puede digerir alimentos que nunca había comido, concebir pensamientos nuevos o bailar de un modo nunca visto. Aferrarse a conductas anquilosadas resulta inconcebible.

**Estar:**

Las células obedecen al ciclo universal de reposo y actividad. Aunque este ciclo se manifiesta de distintas formas (niveles hormonales fluctuantes, presión sanguínea, ritmos digestivos), su expresión más obvia es el sueño. Sigue siendo un misterio por qué necesitamos dormir, pero si no lo hacemos sufrimos disfunciones graves. El futuro del cuerpo se incuba en el silencio de la inactividad. La actividad obsesiva o la agresividad resultan inconcebibles.

**Eficiencia:**

Las células operan con la menor cantidad posible de energía. En general, sólo almacenan tres segundos de alimento y oxígeno dentro de la pared celular. Confían totalmente en que se les proveerá. El consumo excesivo de alimento, aire o agua resulta inconcebible.

**Conexión**:

Debido a su herencia genética común, las células saben que, en esencia, son iguales. El hecho de que las células hepáticas sean diferentes de las cardiacas, y las musculares de las cerebrales, no contradice su identidad colectiva, que es inalterable. En el laboratorio, una célula muscular puede transformarse genéticamente en célula cardiaca refiriéndola a su origen genérico. Las células saludables permanecen vinculadas a su origen sin importar cuántas veces se dividan. Vivir en aislamiento resulta inconcebible.

**Dar:**

La actividad principal de las células es dar, lo que mantiene la integridad del resto. El compromiso total con la concesión produce automáticamente la recepción, la otra mitad de un ciclo natural. El acopio resulta inconcebible.

**Inmortalidad:**

Las células se reproducen para transmitir a su descendencia, sin restricciones, su conocimiento, experiencia y talentos. Es una clase de inmortalidad práctica: someterse a la muerte en el plano físico, pero vencerla en el no físico. La brecha generacional resulta inconcebible.

Es lo que mis células han convenido. ¿No es un pacto plenamente espiritual? La primera cualidad -seguir un propósito superior- corresponde a los atributos espirituales de renunciación o desprendimiento; dar es devolver a Dios lo que es de Dios; la inmortalidad coincide con la creencia en la vida después de la muerte. Sin embargo, al cuerpo no le conciernen los apelativos adoptados por la mente. Para él, estas cualidades son simplemente la manera en que funciona la vida, el resultado de la expresión biológica de la inteligencia cósmica a lo largo de billones de años. El misterio de la vida manifestó su potencial pleno con gran paciencia y cuidado: aun hoy, el acuerdo que mantiene unido mi cuerpo parece un secreto porque, a juzgar por las apariencias, no existe. Más de 250 clases de células realizan sus actividades diarias (las 50 funciones que cumplen las células hepáticas son exclusivas de ellas y no se superponen a las de las células musculares, renales, cardiacas o cerebrales) y sería catastrófico que tan sólo una de ellas se malograra. El misterio de la vida ha encontrado el modo de expresarse perfectamente por mi conducto.

Relee la lista de cualidades y presta atención a lo señalado como “inconcebible”: egoísmo, incomunicación, aislamiento, consumo excesivo, actividad obsesiva y agresividad. Si nuestras células no se comportan de este modo, ¿por qué lo hacemos nosotros? ¿Por qué si la avaricia provoca la destrucción de las células (la avaricia es el principal pecado de las células cancerígenas), la consideramos buena para nosotros?

¿Por qué nuestro consumo desemboca en una epidemia de obesidad mientras nuestras células reducen el suyo al mínimo? La conducta que aniquilaría a nuestros cuerpos en un día es la que los seres humanos hemos adoptado. Hemos traicionado la sabiduría de nuestro cuerpo y, peor aún, ignorado el modelo de una vida espiritual perfecta.

Este material nació durante una crisis familiar que me infundió esperanzas renovadas.

Mi padre murió hace unos años cuando nadie lo esperaba.

Mi madre dormía en otra habitación debido a su mala salud, y no escuchó cuando mi padre de 81 años se fue a la cama. Sin embargo, después de media noche, ella aún no podía conciliar el sueño y él apareció en su puerta en ropa de cama apenas una tenue silueta en la oscuridad- y le dijo que se iba. Mi madre comprendió inmediatamente. Él le dio un beso y dijo que la amaba. Entonces, volvió en silencio a su cuarto, donde sólo penetraban los sonidos nocturnos de los grillos, y la ciudad. Se acostó, invocó a Dios tres veces y murió.

La confusión reinó en mi familia. Fui a casa tan pronto como pude. Al cabo de unas horas, luego de vestir el cuerpo de mi padre para el funeral, lo bajamos por las escaleras hacia donde esperaba el cortejo en el cual se mezclaban lamentaciones de mujeres con cantos sagrados. Poco tiempo después me encontraba en el cementerio para sepultarlo.

No pude evitar la idea de que él, la persona a quien más amé en mi vida y que jamás pensé perder tan pronto, había desaparecido completamente. Sin embargo, la conciencia tan clara y serena con la que murió nos evitó los dolores más profundos del duelo. Aunque sabía que el cuerpo y la personalidad de mi padre habían desaparecido, mis emociones no descansarían hasta comprender en todo detalle en qué se había convertido. El misterio lo había transformado, y me di cuenta de que yo y todos sufrimos esa transformación. El misterio nos mantiene unidos y el misterio nos dispersa.

En lugar de investigar el misterio de la vida en tanto aspecto íntimo de nuestro ser, actuamos como si no existiera.

Todos hemos sufrido por esta omisión, y en nuestro horizonte se perfila aún más sufrimiento, quizá más intenso que el hasta ahora conocido. Mi padre partió de un mundo hundido en las profundidades de la oscuridad. Para cuando comience el noticiario de esta noche habrán surgido problemas en todas partes” como siempre, y las explicaciones no se acercarán siquiera a la sabiduría de una sola célula. Muchas personas se desaniman y evitan el desafío de tanto sufrimiento.

Otras suponen que deben cambiar su situación y buscar algo nuevo -relación, empleo, religión o maestro- para sentirse vivos de nuevo.

¿Crees que las células de tu cuerpo aceptarían esta lógica derrotista? Si el lugar en que estás no es suficientemente bueno, el amor, la salud y Dios permanecerán siempre fuera de tu alcance. Después de generaciones de vivir en el caos, ¿estamos preparados para permitir que el misterio nos salve?

¿Hay alguna otra manera?

EJERCICIO Para comprender que tu propósito en la vida es fomentar la expansión y crecimiento de la creación

La lectura incide en el nivel del pensamiento, pero los niveles del sentimiento y la acción permanecen intactos. Los tres deben fundirse para que tu realidad personal cambie.

El ejercicio consiste en dejar que la sabiduría del cuerpo señale el camino. Escribe hoy mismo diez de las cualidades mencionadas y cómo pondrías en práctica cada una.

Anótalas en una hoja aparte que te guiará durante el día.

Puedes dedicar una jornada a cada cualidad o escribirlas y practicar todas las que te sean posibles. El propósito no es que seas “una mejor persona”; no partas de la idea de que eres débil o incapaz. La intención es extender la zona de confort de tu cuerpo hacia el comportamiento y el sentimiento.

Asegúrate de que tus palabras expresen aspiraciones cercanas a tu corazón, que te hagan sentir tú mismo.

Por ejemplo:

Propósito superior:

Estoy aquí para servir. Estoy aquí para inspirar. Estoy aquí para amar. Estoy aquí para vivir mi verdad.

Comunión:

Mostraré mí aprecio a alguien a quien nunca lo he expresado. Pasaré por alto la tensión y seré amigable con alguien que me ha ignorado. Expresaré al menos un sentimiento que me ha hecho sentir culpable o avergonzado.

Conciencia:

Dedicaré diez minutos a observar y guardar silencio. Me sentaré a solas con el único fin de sentir mi cuerpo. Si alguien me molesta, me preguntaré qué hay detrás de mi ira y no dejaré de prestar atención hasta que desaparezca la incomodidad.

Aceptación:

Dedicaré cinco minutos a pensar en las cualidades de alguien que me desagrada. Leeré sobre alguna comunidad que considero intolerante e intentaré ver el mundo a su manera. Me miraré al espejo y me describiré exactamente como si fuera la madre o el padre perfecto que me gustaría haber tenido (empezando con la frase: “Para mí eres hermoso”.

Creatividad:

Imaginaré cinco cosas que puedo hacer y que mi familia jamás esperaría, y realizaré al menos una. Esbozaré una novela basada en mi vida (todos los sucesos serán verdaderos, pero nadie adivinará que yo soy el protagonista). Inventaré algo que el mundo necesita desesperadamente.

Ser:

Pasaré media hora en un lugar tranquilo, percibiendo únicamente qué se siente existir. Me recostaré en el pasto y sentiré cómo la tierra se remueve lánguidamente bajo mí cuerpo. Inhalaré tres veces y dejaré que el aire salga lo más suavemente posible.

Eficiencia:

Evitaré controlar al menos dos cosas y veré qué sucede. Observaré una rosa y reflexionaré en la posibilidad de hacer que se abra más rápida o bellamente de lo que lo hace; luego me preguntaré si mi vida ha florecido con tal eficiencia. Me acostaré en un lugar tranquilo cerca del océano o con una grabación de sus sonidos- y respiraré a su ritmo.

Conexión:

Cuando esté con alguien y mi mirada se desvíe, la dirigiré de nuevo a sus ojos. Miraré con aprecio a alguien cuya importancia no he reconocido. Expresaré solidaridad a alguien que la necesita, de preferencia a un desconocido.

Dar:

Compraré el almuerzo y lo daré a una persona necesitada -o iré a una cafetería y comeré con ella-. Elogiaré a una persona por una cualidad de la que se sienta orgullosa. Dedicaré hoy a mis hijos todo el tiempo que deseen.

Inmortalidad:

Leeré un texto sagrado sobre el alma y la promesa de la vida después de la muerte. Escribiré cinco cosas por las que quiero ser recordado. Me sentaré y experimentaré en silencio el lapso entre la inhalación y la exhalación, sintiendo la eternidad en el momento presente.