**257**

**La Técnica del Como Sí**

* Lo que tu mente puede concebir y creer, puedes
* alcanzarlo con una Actitud Mental Positiva.
* **Napoleón Hill**

En la naturaleza existe una red de conectividades, significados y relaciones implícitas; sanar la vida es el arte de darles el valor y el significado correctos. Las enfermedades son consecuencia de la ruptura en nuestra red interior de relaciones, el restablecimiento de dicha red es el hilo conductor en la sanación psicológica que nos lleva a la comprensión amorosa.

En la naturaleza existe una red de conectividades, significados y relaciones que están ahí, implícitas; relaciones a las que no sabemos dar uso, ni darles el valor y el significado correctos. En cierta medida las enfermedades son consecuencia de la ruptura en nuestra red interior de relaciones, especialmente debido a nuestra visión del mundo, a nuestra actitud. Entonces lo que intentamos es rescatar el significado de esa red que la naturaleza ha puesto a nuestra disposición, y a ese acto lo llamamos restablecimiento de la red relacional. Dicho restablecimiento es el hilo conductor en la sanación psicológica que nos lleva a la comprensión amorosa.

La imagen que tengo de mí mismo es la primera red relacional que yo tengo que restablecer y la imagen de mí mismo se llama “sí mismo” y es lo queda permanentemente en nosotros después de eliminar todas las añadiduras, los accidentes y los ruidos. En los últimos cinco años la psicología se ha encargado de estudiar un tema apasionante que es el de las personalidades múltiples, cuya frecuencia se creía que era algo excepcional, pero se ha visto que no es así. La mayoría de nosotros manifestamos síntomas del síndrome de personalidad múltiple; en algunos es más explícito, en otros más implícito.

Frecuentemente, los niños que son heridos en alguna forma desarrollan un refugio en otra personalidad para defenderse del sufrimiento. Las personas muy sensibles, con capacidades artísticas o gran capacidad de amar, suelen desarrollar mecanismos de defensa con los cuales escapan de su personalidad habitual para vivir desde otra personalidad, por lo menos mientras pasa la tempestad. Sin embargo, esa disociación se presenta en todos nosotros dado que dentro nosotros se conjugan diferentes personalidades simultáneamente por ejemplo, el villano puede estar a la vez que el modesto, la generosidad más grande y también el mayor de los egoísmos. Igualmente frente a distintas personas nos comportamos con distintas personalidades: tenemos una personalidad frente al hijo, otra frente a la mamá, otra para el maestro, y otra para el mundo. Así vamos como camaleones, cambiando de personalidad, buscando adaptarnos al medio ambiente.

De ahí que sea una estrategia de defensa, pero esas distintas personalidades no son el “sí mismo”; los sicólogos han descubierto que el “sí mismo” es una personalidad que se revela bajo hipnosis, como algo que existe antes de la existencia, es decir, que existe antes de todas las otras personalidades, algo que permanece aún después de que las otras personalidades mueren. El “sí mismo” es como un director de orquesta, capaz de armonizar todos los instrumentos, una personalidad que integra, que no separa, que le da sentido y propósito a las otras personalidades. Todas las personalidades perderían sentido si no fuera porque existe ese sustrato interior, ese vórtice o el núcleo de atracción que mantiene la coherencia de lo que somos; si perdiéramos ese atractor o ese núcleo, automáticamente volaríamos en átomos, nos desintegraríamos como cuerpo físico, emocional y mental.

Cuando hablamos de restaurar el conocimiento de sí, la relación consigo mismo y la aceptación, estamos hablando de la tolerancia. Hay alguien que integra al interior pero que no se opone a las otras personalidades, que no las rechaza, que no las desintegra, que comprende que todo tiene luz y sombra, que todo tiene día y noche, que en nosotros hay cosas que desde afuera se ven como opuestas, pero sabe que en lo más profundo de nuestro corazón son totalmente complementarias. Sin esos pares de opuestos nuestra vida no tendría sentido; por lo tanto no tratamos de destruir las personalidades, ni negar lo que somos; tratamos de integrarlas, dándoles sentido y coherencia interior, porque ahí es donde adquieren significado, ahí la luz y la sombra no son opuestos sino complementarios de un sólo proceso llamado aprendizaje con visión y conciencia. Ese es el proceso global que vivimos al interior.

Decimos que la principal parte de la sanación de las relaciones, es sanar la relación con nosotros mismos. Sanar la relación con nosotros mismos es reconocer el “sí mismo”, profundo que habita en el corazón de cada uno. Cuando llegamos a ese “sí mismo” todos los accidentes, todas las cosas externas, todas las vivencias de afuera, empiezan a adquirir sentido interior. En ese adquirir sentido debemos entender que hay un propósito unificador, un núcleo que en nosotros comprende y entiende, y es el núcleo que representa el vórtice de la atención, al que llamamos la cualidad. Dicha cualidad está por debajo de las apariencias, el verdadero ego, el “yo”, no la máscara del yo, sino la esencia que se esconde detrás de ella; algunos le llaman el habitante interior, y en buena parte de las tradiciones de la humanidad se le ha llamado el alma.

Restaurar las relaciones consigo mismo significa entrar en contacto con el alma. Aprender a experimentar el alma es aceptar que debemos experimentar el paso por la noche oscura. La noche de la crisis, es noche de vacío y renuncia, porque aquel que no vive su propia muerte, no puede vivir la luz del alma.

Restaurar las relaciones consigo mismo significa entrar en contacto con el alma. Aprender a experimentar el alma es aceptar que debemos experimentar el paso por la noche oscura. La noche de la crisis, es noche de vacío y renuncia, porque es en su vórtice caótico donde empezamos a perder todo sentido. En ese momento no estamos afuera en el mundo de la materia, ni tenemos una luz adentro que nos guíe. Esa noche nos consume, y consumirse es el camino pues es consecuencia un fuego interior. Solemos tener temor a ese fuego interior, y por lo tanto huimos creyendo que las crisis, el dolor, el sufrimiento, la enfermedad y la muerte son negativas y que es necesario atacarlas. También tenemos una connotación negativa de la sombra, con lo que desconocemos que es a través de la noche oscura del alma como se revela la luz; así lo ha demostrado la historia de la Humanidad. Aquel que no vive su noche oscura del alma, su propia sombra, su propia ausencia, su propia muerte, no puede vivir la luz del alma, porque esa noche oscura es la antesala de la visión del alma, en el sentido de que hay alguien permanente que integra todas las personalidades en nosotros.

La transmutación es la alquimia viva, interior, que nace del fuego, y el fuego es aquello que deja cenizas, que eleva lo denso a lo sutil, que aclara, desnuda, transparenta, ilumina interiormente, revela detrás de la materia y la apariencia su verdadero contenido, hace que rápidamente desaparezca lo que sobra y aparezca la esencia; de esta manera permite que la transmutación sea posible. Aquello que está sometido al fuego pierde gravedad, pierde peso, se hace mucho más leve como las cenizas, y cuando renacemos desde las cenizas al significado de lo que somos, ganamos levedad. Ganar levedad es ascender más allá de nuestra propia gravedad, de nuestra propia seriedad, de nuestro propio ego, de nuestra propia auto-importancia, es no resistirnos para que la materia ascienda al espíritu y nuestra vida cobre sentido y propósito.

Cuando ascendemos y nos elevamos es porque ya no luchamos contra el dolor, simplemente lo aceptamos como ingrediente de la vida. Aceptamos la noche como ingrediente del día, aceptamos que era necesario pasar por la sombra, renunciar a nosotros mismos en la apariencia, reconocer en esencia lo que realmente somos y, por lo mismo, hacernos partícipes del ritual de la transmutación. En ese momento el hierro se convierte en acero y el plomo se puede convertir en oro; esa es la alquimia interior, en la cual se revela detrás de la materia burda un contenido leve, lleno de propósito y significado. Eso es reconstruir nuestra esencia interior.

Realmente, buena parte de nuestros problemas radican en que no hemos aceptado ni siquiera la hipótesis de que esa esencia existe, lo que nos lleva en algún momento a identificarnos con el no-ser y con la apariencia; con dicha identificación perdemos el punto de anclaje interior, de anclaje a nuestro corazón, y por lo tanto perdemos el referente interior que nos permite ser y rescatar el “sí mismo”, lo que significa aceptar ser consumidos interiormente.

Existen en la vida dos opciones a seguir: una opción es consumirse interiormente por el fuego transmutador, que llamamos la ardiente aspiración, y la otra, es ser consumidos exteriormente entorno a las apariencias.

Cuando optamos por ser consumidos por el mundo, por ser como el mundo pretende que seamos, cuando renunciamos a nuestra autenticidad, individualidad, y verdadero “yo”, actuamos para complacer y llenar las expectativas del mundo externo; con ésto perdemos el centro, el poder, y la integridad.

Cuando aceptamos consumirnos internamente y reconocer el núcleo interior que puede elevarse hasta el espíritu, estamos rescatando el poder y la integridad, porque el poder es conectividad e integridad. Tenemos la posibilidad de desarrollar en la vida ese fuego interior que nos posibilita la claridad, la transmutación, el amor, porque el amor es sustancia, es fuego vivo. El fuego es todo lo que existe, todo lo creado son variedades del fuego, son fases de la evolución que se transmuta continuamente.

¿Cómo desarrollar ese fuego interior? ¿Cómo encender la antorcha interiormente? ¿Cómo poder arder en el fuego interior los motivos que nos aclaren el camino, que nos sirvan de guía en la noche oscura del alma o en la noche de las crisis, cuando nuestra vida pierde sentido, y que nos sirva para reconocer esa luz mayor del alma que arde dentro de cada uno de nosotros? Esa es la pregunta crítica. En todas las tradiciones espirituales a eso se le llama el fuego de la devoción, es el fuego que hace que una planta se agache debajo de la puerta y siga la dirección del sol; es un fuego que siempre existe en la naturaleza. La devoción por la luz, por la verdad, por la transparencia, por la levedad, por la claridad, por la belleza, es parte de ese mismo fuego; y ese fuego tiene un ingrediente que se llama ardiente aspiración. La devoción es primero una aspiración, y la aspiración siempre constituye la unión con lo mayor, siempre es una fusión, es la tendencia hacia el éxtasis, hacia la unión; esa es la clave de toda la evolución. Las religiones del mundo son el arte de la unión, la genuina medicina es el arte de restablecer la integridad, y la verdadera salud es la manifestación de ésta; entonces, ese fuego es ardiente aspiración que nos lleva a integrar aquellas cosas que en el proceso de exteriorización hacia el mundo hemos desintegrado.

Un ejemplo de la ardiente aspiración es el que se observa durante la adolescencia y es tal vez el que se manifiesta con más ardor. En esta etapa la tendencia hacia el sexo opuesto es un fuego que arde al interior de nuestro corazón, en nuestra piel, en nuestras hormonas, en nuestro sexo. Ese fuego es el mismo que nos lleva a reconocernos más tarde en el hijo, en el abuelo, es el que nos lleva a escribir un poema o a recrearnos desde el interior para proyectarnos hacia el mundo e integrarnos a él.

Un ejemplo de la ardiente aspiración es el que se observa durante la adolescencia y es tal vez el que se manifiesta con más ardor. En esta etapa la tendencia hacia el sexo opuesto es un fuego que arde al interior de nuestro corazón, en nuestra piel, en nuestras hormonas, en nuestro sexo. Todos los cambios en el adolescente cuando se enamora son manifestación de algo muy hermoso que hace parte de la ley de la vida: el fuego que nos lleva literalmente a consumirnos en torno del amor del otro. Es la búsqueda de ser uno con el otro; ese fuego es el mismo que nos lleva a reconocernos más tarde en el hijo, en el abuelo, es el que nos lleva a escribir un poema o a recrearnos desde el interior para proyectarnos hacia el mundo e integrarnos a él. El que nos lleva a admirar un paisaje y hacerlo interior. Es el mismo fuego que ha dirigido toda la evolución.

Podemos afirmar que la evolución en término humanos es el proceso de que el mundo se vuelva interior. Literalmente podemos decir que el mundo que está afuera, es en el cerebro un mundo interno. Los colores, los olores y los sonidos son vibraciones electromagnéticas desde el punto de vista físico, pero en el cerebro se vuelven un mundo infinitamente colorido, un mundo de visiones, de sonidos, de colores, porque, realmente, a través de la evolución el cerebro los ha programado como circuitos interiores, se ha apropiado de ese mundo y lo ha enriquecido. El noventa por ciento de lo que percibimos es creación nuestra. Con cada percepción del mundo nos estamos uniendo al él, lo estamos recreando, estamos creando un universo interior, y ese es el éxtasis.

En nuestra unión con el mundo o con la mujer surge otro mundo, un mundo interior que no es sólo físico, que mucho más allá de la encarnación del hijo, es la encarnación de una nueva forma de conciencia, de una relación, de un territorio sensible que llamamos el territorio del amor. Así que al hacer el universo interior, al incorporarlo, al realizar el ritual de la unión con ese universo, llámese del hijo, del amante, de la esposa, del paisaje, del atardecer, de la naturaleza, cualquiera que ella sea, nosotros estamos reproduciendo el máximo ritual de la vida, que es el ritual de la integridad.

La primera estrategia para la sanación es empezar a intuir o a sospechar quiénes somos, porque no sabíamos quienes éramos. Todavía no sabíamos ni siquiera qué éramos, no conocíamos ni siquiera nuestro cuerpo físico y el símbolo que hay detrás de él; ni siquiera intuíamos o sospechábamos que no éramos el cuerpo, que el cuerpo era apenas el vestido y que detrás de él había un habitante interior. Ni siquiera sospechábamos que ese habitante interior es indestructible, permanente, que nunca se muere. Ni siquiera sospechábamos que cuando nosotros hablamos de la vida más allá de la vida, de otras vidas, teníamos un ser interior permanente, constante, sincrónico, conectivo, continuo con el universo, más allá del espacio y del tiempo, para el que no existen otras vidas, ni vidas anteriores, porque sólo existe la vida permanente en el seno de ese núcleo interior: la cualidad, el alma. Tampoco sabíamos que éramos el alma, creíamos que éramos un título, una herencia, un territorio exterior o un código genético.

Cuando empezamos a reconocer que somos el alma, empezamos a construir ese fuego interior. En las tradiciones antiguas se hablaba de la devoción al alma, al maestro interior. Esa devoción es la ardiente aspiración, es la integración que siempre se da al interior. Las ciencias de la unión, en todas las religiones del mundo, son el arte de la unión entre la materia y el espíritu, entre la creación, las criaturas y el Creador. La unión entre la humanidad y ese hijo de Dios que se hace humano, que es conciencia Crística y al que llamamos Jesús o Cristo, pero fundamentalmente es la unión que se da en el interior entre nuestra personalidad y nuestra alma; es ahí donde empezamos a “tejer la red”. Cuando sabemos que “tejer la red” es regresar al interior, encontrar el alma y consagrar la vida a ella, a ese núcleo fundamental que llamamos el alma -y no como solemos hacer, consagrar el alma a las cosas externas-, entonces estamos realizando el ritual más hermoso de todas las religiones, el yoga más lindo que podemos hacer, la sanación espiritual más profunda que podemos emprender, porque en ese momento empezamos a asumir nuestra verdadera identidad.

Una forma muy linda de oración para lograr la identidad con el alma es pronunciar: “yo soy el alma”; ella permite elevar la personalidad al alma. Yo, “fulano de tal”, con mis roles, con mis apellidos, con mis cosas, me consagro al alma, me identifico con ella: “yo soy el alma” y asumo esa identidad. Luego digo: “el alma soy yo”, así desciendo la luz del alma, la anclo en mi corazón y hago que mi personalidad esté iluminada por la luz del alma. Ese es realmente el ritual de la integración y no es complicado; no tenemos que esperar a ver la luz interior, ni esperar a experimentar un sentimiento sublime de amor impersonal, a experimentar el éxtasis, o a entrar en un estado de meditación profunda y ver una luz interior para poder estar en contacto con el alma.