



Prólogo

Lo único que la mujer deseaba era quitarse la vida. Al llegar la hora del almuerzo, y al salir del detestado trabajo que aguantaba, se marchó a caminar sin rumbo fijo, sin un lugar hacia el que huir o del que huir. Porque aunque era una mujer inteligente, también era gallina, una cobarde redomada, y no le cabía imaginar nada más terrible y doloroso que poner fin a una vida, aunque fuera la suya propia. La angustia era como el aire. No podía verla ni apresarla con las manos, pero estaba allí, siempre presente.

El hombre al que amaba desde hacía muchos años había muerto inesperadamente, y ella estaba destrozada. Sentía como si el suelo, bajo sus pies, ya no fuera sólido o real siquiera. El suelo seguía moviéndose, tirando de ella, como si fuera a ahogarse en mares de temor o ríos de inseguridad. Nada tenía sentido. Él no solo la había abandonado a su soledad, sino que la había dejado sin nada, sin seguridad financiera ni emocional. Había muchos hilos en el entramado que formaba su pérdida, pero cuando este hilo se rompió, el tejido entero de su existencia se deshilachó.

Atravesó un cruce muy concurrido deseando en secreto que un coche la atropellara. Sonó un claxon y un vehículo frenó para darle tiempo a que llegara al bordillo. Además, como si de una burla se tratara ante esta herida inexistente, un hombre que estaba

en la entrada de una tienda le dijo sonriendo: «Ha tenido suerte. ¿Quiere pasar?»

Ella alzó la mirada y vio la marquesina que había en lo alto de la puerta. Póngase a Cubierto era el nombre del diminuto establecimiento que ocupaba una tienda de libros de segunda mano. Se encogió de hombros, masculló una palabrota y entró. Por qué no, pensó, quizás encontraría un libro que le explicara cómo acabar con su vida con relativa facilidad.

La tienda estaba atestada de estanterías de libros, de montañas de obras literarias, antiguas y recientes. Olía a almizcle y humedad, pero estaba repleta de palabras sabias. Los pasillos eran tan estrechos que tuvo que esforzarse para abrirse paso. Se detuvo cuando decidió, llegado ese momento, que aquello era tarea imposible. Al azar, eligió un libro encuadernado en piel negra. No había ningún título en el lomo o en la cubierta, solo unas páginas con el filo bañado en oro que parecía que ocultaran un tesoro en su interior.

Despacio, abrió el libro y comenzó a leer. Empezaba con una fábula antigua.



La Oscuridad se presentó un día ante Dios y anunció:

—¿Se ha cometido una gran injusticia!

—¿De qué clase de injusticia se trata? —preguntó Dios.

—Este Sol tuyo me acecha —explicó la Oscuridad—. Ya basta. Me persigue constantemente. Nunca puedo descansar. Vaya donde vaya, ahí está, preparado, a la espera. Y no me queda otra elección que salir corriendo de nuevo. ¡Es ridículo! Tienes que hacer algo.

—¿Por qué te persigue el Sol? —preguntó Dios un poco sorprendido.

—De eso se trata —explicó la Oscuridad—. Nunca le he hecho

nada para merecer esta clase de trato. No lo entiendo en absoluto. Lo único que falta es que te asegures de que se hace justicia.

—Muy bien —dijo Dios, porque la Oscuridad tenía una parte de razón, y eso sin duda debía rectificarse.

Dios llamó al Sol y le preguntó:

—¿Por qué razón le haces eso a la Oscuridad? Día tras día persigues a esta pobre mujer. ¿Qué te ha hecho?

El Sol se quedó atónito.

—¡No sé de qué me hablas! Es la primera vez que oigo hablar de algo así. Ni siquiera conozco a esta mujer que se llama Oscuridad. ¿Cómo podría hacerle daño si ni siquiera la conozco? Mira, te diré lo que haremos: tráemela, que yo hablaré con ella. Me encargaré de esto. Es lo único que puedo hacer.

Dios accedió. Pero pasaron miles y miles de años, y el caso sigue pendiente. Dios nunca le pudo hacer justicia a la Oscuridad, porque nunca pudo poner a la Oscuridad frente al Sol. No se encontrarán ni se conocerán jamás, porque no pueden convivir. Dondequiera que se halle el Sol, no puede estar la Oscuridad; dondequiera que se halle la Oscuridad, no puede estar el Sol.



Qué historia más hermosa, pensó la mujer. Cerró el libro y se marchó de la tienda. Luego volvió al trabajo, al empleo que despreciaba. Sin embargo, algo había cambiado en los recovecos más profundos y oscuros de su alma. No se quitó la vida, ni se planteó nunca volver a hacerlo. En lugar de eso, se volvió hacia la luz y partió hacia un viaje espiritual que duró toda su vida. Por muy difícil que pudiera parecer a veces, nunca volvió a mirar hacia atrás para contemplar la oscuridad. Y casi dos décadas después, esa mujer terminó siendo yo.



Introducción: la valentía de cambiar

Mi corazón saltaba de alegría. Durante meses caminé sobre una nube y bailé sobre la luna. Estaba enamorada. Pero en un instante todo cambió. Viré demasiado rápido, y tropecé con mis sueños.

Había vivido la muerte de mi amado, y aunque me llevó muchos años, al final conocí al hombre con el que quería casarme. O al menos eso creí, hasta que descubrí que la vida que habíamos construido juntos no era más que una mentira. De repente mi mundo explotó, y de nuevo tuve que despedirme de alguien sin el cual me resultaba inimaginable vivir.

Las heridas aparecieron de inmediato, fragmentando mi psique y rasgándome el alma. De mis ojos brotaron lágrimas de sangre que se derramaron sobre mi corazón y me dejaron chapoteando en la incredulidad. Me despertaba llorando sin control. Completamente rota, me preguntaba si alguna vez encontraría la fuerza para levantarme y curarme como había hecho en el pasado. Pero no podía. Porque cuando lo intenté, me di cuenta de que la mujer que fui hacía mucho que había desaparecido. Era cierto, había vivido la agonizante desesperación del dolor, pero este era un nuevo reto, una nueva transición. Tendría que partir de cero una vez más. Ese día escribí en mi diario:

La oscuridad descendió,
cayó la noche.
Lloré hasta que el sol se levantó,
de luto, de nuevo.

El amor vivió y el amor murió. Y yo seguía viva. No tenía ni idea de lo que hacer a continuación.

—Serénate —dijo la vocecita queda de mi interior—. Quizá te has olvidado de mí, pero yo no te he olvidado.

Hubo una larga pausa, y luego oí:

—Ah, y por cierto, deja de quejarte. ¡Mueve tu precioso culito y haz algo!

Eso sinceramente me sonó a una sarta de bobadas. (Nunca creí tener un culito precioso.) ¿De veras?

No me moví, por supuesto. Es duro despertarse de una pesadilla cuando te das cuenta de que no estás durmiendo. Me paralizaba una sensación de inutilidad y miedo. Me quedaba en la cama revolviéndome de ansiedad, obsesionándome por todo aquello que había dicho y hecho para acabar con mi relación. Intuitivamente, supe que la relación había muerto de una muerte lenta y cruel, al menos por mi parte. Había ignorado la situación. Me había esforzado por ignorarla de la misma manera que una mujer oye el desprecio en la voz de un amante y procura no interpretarlo. Lo sabes, pero no *lo sabes*. No lo sabes, pero lo sabes. La verdad te carcome; crece en tu interior como un tumor que va expandiéndose lentamente.

La corriente subterránea del miedo llevaba arremolinándose en mis entrañas desde hacía meses, y sin embargo elegí ignorarla completamente. ¿Cómo yo, de entre toda la gente, podía hacer eso? Había escrito libros sobre la llamada del alma y el camino de nuestro guía interior. Me serví de ello para encontrar una nueva relación en *Tune Him In, Turn Him On*, y también para alimentar el vínculo

del amor en *The Intuitive Heart Of Romance*, pero no tenía ninguna pista sobre lo que hacer cuando terminé la relación con ese hombre. Es curioso cómo todo lo que yo enseñaba, de repente, al enfrentarme con un amor fallido, salió volando por la ventana.

Cuando me sentí morir, el universo intentó decirme que no podía convertirme en alguien diferente si no hacía algo al respecto. Para experimentar un sesgo en la conciencia que creara un cambio real y por lo tanto duradero, tendría que convertirme en alguien distinto. No solo en lo que se refería a relaciones, sino en todas las áreas de mi vida. Tendría que analizar el momento —o los dos, tres o diez momentos— en que cayera en el viejo modelo de miedo y odio hacia mí misma. Me sentía acosada por estos errores, y no quería perderme y convertirme en alguien amargado y decir cosas como, por ejemplo, «El amor es una mierda. ¿Por qué nos vamos a implicar en algo que siempre acaba desapareciendo?»

«Supéralo ya» tampoco funciona. ¿Verdad que sería bonito? Es casi tan simple como la negación, ¿no? Y como mi espiritualidad bebía de las fuentes de las filosofías orientales, automáticamente obvié los consejos generales que recibía, la mayoría de los cuales giraba en torno a las represalias, la rabia y la venganza. Quería ahondar más en el sufrimiento y descubrir la compasión, el entendimiento y la paz que crearía la transformación última. Como planteó la doctora Elisabeth Kübler-Ross con gran acierto, «Si en realidad quieres crecer como persona y aprender, tienes que darte cuenta de que el universo te ha matriculado en la licenciatura de la vida, que se llama pérdida».

Tenía que comprender dónde me había equivocado. Mi único fallo fue no haber aprendido de esta experiencia. Eso significaba que no podía escapar (y créeme, lo deseaba). Pero escapar del cambio es fútil. No hay crecimiento sin un aumento de dolor. La pérdida crea el cambio, sea nimio o grande, y nos brinda la mayor

de las oportunidades que podamos tener jamás: aprender más de nosotros mismos y autorrealizarnos. Manejarnos con nuestras transiciones puede ser difícil, pero si no lo hacemos, será peor.

Como es obvio, tuve que profundizar mucho. ¿En qué medida era culpa mía cuanto pasaba? Diré que del todo, aunque no sea verdad. No me compete patrullar el universo y vigilar si los demás han comprendido las lecciones que tienen que aprender. Solo puedo ocuparme de las mías. Eso me dispuse a hacer, esperando que mi intuición me enviara en la dirección necesaria. Si en algún lugar empezaba, ahí tenía que ser. Tenía que volver a lo fundamental y confiar en mi propia verdad, mi propio ritmo interior, para que me guiaran a través de este sufrimiento profundamente apasionado. Después de todo, leer hojas de té y echar las cartas del tarot, examinar las líneas de las palmas de la mano, observar auras y ahondar en los campos energéticos de las personas eran prácticas comunes para mí. Crecí rodeada de estos fenómenos y para mí era tan natural como ver a mi madre horneando galletas o plantando un nuevo jardín. Había estado preprogramada con una capacidad psíquica innata y en ese sentido era distinta a la mayoría de la gente. Mi intuición no desempeña un papel pequeño en mi vida: es mi vida.

Lo primero que hice fue dejar de mentirme. Cuando lo conseguí, encontré mi auténtico yo, el yo real. El yo real y el tú real son criaturas naturalmente intuitivas capaces de vivir una vida llena de magia pura. Mis dones se manifestaron como nunca lo habían hecho. Me di cuenta de que el viaje por el camino de la perfección de nuestras almas incluye pérdidas de toda clase: aquellas que se nos escapan de los dedos sin percatarnos y las que nos parten el corazón y nos dejan lisiados durante muchos años. Fuere como fuese, las dificultades y adversidades a que nos enfrentamos no existen para castigarnos, sino para ayudarnos a aprender y a mejorar como personas. La vida no era tan dura si seguía mi guía interior.

La intuición no es algo que creo que nos lleve años de lecturas y práctica, ni un talento que uno alcance saltando a través de bucles metafísicos, sino más bien una capacidad natural y normal a la que cualquiera tiene acceso. Esa sabiduría interior ya es parte de tus sentidos, tan alcanzable como cualquiera de los otros. Aunque no puedas tocarla ni verla, puedes experimentarla. Y al hacerlo, te abres más hacia quien tú eres en realidad.

Los desafíos que encontramos tienen lugar cuando no estamos en contacto con nuestra propia sabiduría interior. En vez de expandir mi intuición para hallar una solución, salí disparada de mi epicentro. Quería saber por qué sucedían cosas malas; por qué las personas se herían entre sí; por qué había pérdidas, dolor, sufrimiento, enfermedad, muerte. ¿Por qué la gente tenía que separarse de sus seres queridos?

Lo cierto es que si nos obsesionamos con nuestros problemas, nosotros nos convertimos en el problema. Si permanecemos centrados, nos convertimos en la solución.

Cuando volví a alinearme con mi guía interior, me di cuenta de que el amor total no genera culpa, sino una comunicación honesta; no con la otra persona, sino con nosotros mismos. Cuando nuestra propia individualidad brilla, no hay nada malo en decirle a alguien que no nos llame más, en mudarnos o en presentar el divorcio si llega el momento. Fue entonces cuando pude tomar una decisión en lugar de ignorarla. Descubrí la paciencia, la aceptación, la tolerancia, el perdón y el permiso creando la expansión que mi espíritu necesitaba para sanar. No descubrí mis debilidades en esta transición... Descubrí mi fortaleza.

Escribí este libro para que tú también puedas encontrar tu fortaleza. Todos experimentaremos alguna clase de pérdida; ni siquiera con la intuición podemos evitarlo. Siempre estamos perdiendo algo, aunque solo sea el tiempo, la juventud, la inocencia o la con-

vicción de que en otra época dimos mucha importancia a nuestro corazón. Tanto si se trata de la pérdida enorme de un ser querido como de la pérdida menor de nuestros ideales y creencias, la pérdida no puede evitarse, ni se evita. Puedes negarla, convertirte en una víctima, subir el volumen de la música y servirte otra copa, pero nunca puedes escapar. Estamos inmersos en un río de pérdidas. Pero en lugar de ahogarnos, podemos dejarnos llevar por el río hacia los dones que nos aguardan cuando alcancemos la orilla.

Este libro es para los viajeros de la vida que deseen embarcarse en la travesía vital por medio de la sabiduría de sus almas. Juntos serpentearemos por el dolor y encontraremos la calma. Coronaremos las cumbres del sufrimiento y encontraremos solaz. Nadaremos por el crecimiento y hallaremos la compasión verdadera. Y al final del viaje, habremos llegado a casa, al centro de nuestro ser donde no existe nada salvo un amor tan profundo que está más allá de toda comprensión.

En la primera parte reconocerás y afirmarás tu pérdida. Accediendo a la rica sabiduría del universo que tienes disponible por medio del don de la intuición, tu alma despertará. Te abrirás con naturalidad al dominio y a la gestión de tus transiciones explorando el papel del karma y experimentando tus sentimientos en un nivel más profundo. Comprenderás entonces que no existe eso que se llama pérdida, sino que son lecciones que te da la vida en cada situación. Mientras ahondes y amplíes tus capacidades intuitivas, podrás salir, y de hecho lo harás como por arte de magia, de los primeros estadios de la transición con facilidad. Cuando hayas experimentado la sensación de una pérdida real, poniéndole nombre y apropiándote de ella, en la segunda parte aprenderás a cambiar tu perspectiva ante cualquier desafío al que te enfrentes, te lo provoque una persona o una cosa, sea una crisis financiera o la pérdida de tu propio bienestar. Aprenderás a aplicar los principios

universales a tu vida diaria y a amar quién eres, aquí y ahora. Así, al final serás capaz de perdonarte y sanar.

En la tercera parte encontrarás soluciones espirituales que te guiarán a través del terreno rocoso por el que has viajado hasta terreno sagrado. Domesticando tu «mente de primate» podrás vivir en armonía con quien eres, recibir los dones abundantes que el universo desea concederte y aprender a vivir en la luz. Aquí es donde conoces a tu verdadero ser. Una vida en transición te conducirá naturalmente a tu esencia verdadera descubriendo tu yo esencial, la parte de ti que en realidad nunca puede herir a nadie ni dejarse herir.

Los ejercicios que hay al final de cada capítulo incluyen una meditación relajante para expandir tu realidad. Utilizando conceptos como la limpieza del aura podrás limpiar tu energía desde el interior y sanar tu corazón. Al abrir los chakras tu alma podrá rendirse, podrás quitarte los miedos y encontrar pasajes positivos que te conduzcan hacia tu propio destino. Cuando estés calmado y relajado, podrás embarcarte en un ejercicio escrito guiado. Mediante tu diario serás conducido al siguiente nivel de tu proceso personal de crecimiento. Y finalmente hay un ejercicio espiritual que proporciona un mapa de ruta hacia el siguiente nivel de la conciencia. Cada transición que atravesamos deja tras de sí una estela de sentimientos y emociones pasados. El propósito de estos ejercicios es ofrecerte una especie de recogedor con el que puedas deshacerte de ellos y así dejar libre el camino.

Este libro no es solo para los que sufren una pérdida, sino también para los que acompañan a alguien que la está sufriendo. Puedes hacer este viaje solo o puedes tomar a alguien de la mano mientras esa persona explora el proceso de transición que conduce al camino de la totalidad. En cualquier caso, tu compasión e integridad solo mejorarán mientras camines, y ninguno de los dos volveréis a ser los mismos.

También te invito a que no te limites a considerar el libro solo desde el plano intelectual, sino que lo experimentes. Absorbe cada apartado, y permite que resuene en tu nivel más profundo. Si lo haces así, te ayudará a despertar a los dones que todavía están por venir. He llenado este libro con historias personales, anécdotas, ejercicios prácticos, reflexiones y aforismos que te permitirán entrar en contacto con la dimensión de tu intuición. Lo cual me ha permitido abordar los momentos de la vida que plantean un mayor desafío de un modo accesible y práctico comprensible para todo el mundo.

Tu propia intuición se convertirá en el receptor que puede extraer la información que necesitas para enfrentarte a tus dificultades y crear un nuevo comienzo. No se trata de decirte lo que tienes que hacer, sino de mostrarte cómo hacerlo; cómo pasar en realidad el proceso entero de reinventarte literalmente a ti mismo. Me gusta pensar en ello como un manual instructivo para reconstruir tu alma.

Al escribir este libro aprendí a dar las gracias por los desafíos que se me planteaban, porque sin ellos no habría existido un despertar. Las dificultades a las que me enfrenté crearon de hecho la energía necesaria para que mi conciencia floreciera hacia el siguiente nivel.

Como dijo George Eliot: «Nunca es tarde para ser lo que podrías haber sido». Descubrí que la autora tenía razón. Aproveché la magnífica oportunidad de vivir la vida que en realidad quería. En lugar de arrastrarme hacia un agujero, salí a la luz del sol y descubrí el paraíso. Con este libro, mi humilde deseo es que tú experimentes el mismo milagro en tu interior.

PRIMERA PARTE



Reconocer la pérdida

Lunes:

Ahogarse en la pérdida.

Martes:

Ahogarse en las dudas.

Miércoles:

Ahogarse en la desesperación.

Jueves:

Ahogarse en la indefensión.

Viernes:

Ahogarse en el miedo.

Sábado:

Ahogarse.

Domingo:

Ahogarse.

Empezar el viaje a través de la pérdida

Una vez me contaron una historia sobre el Buda. Una mujer fue a verle tras la muerte de su hijo. Estaba destrozada, y le imploró y suplicó que lo retornara a la vida. El Buda le dijo que la ayudaría si ella era capaz de traerle un grano de mostaza de una casa donde no se hubiera sufrido ninguna muerte. Exultante, la mujer partió de viaje, un viaje que la llevó a lo largo y a lo ancho del mundo y que duró muchos meses. Pero no pudo encontrar ninguna casa que no se hubiera visto afectada por la pérdida. Al final regresó, fue a ver al Buda y admitió su fracaso. No pudo encontrar ni una familia que no hubiera sido tocada por la muerte de un modo u otro. Y con eso, finalmente halló consuelo.

¿Cuántos momentos de nuestra vida están marcados por la pérdida? Un niño enferma, descubrimos que nuestro padre o nuestra madre tienen cáncer, tu cónyuge pierde el trabajo, tú pierdes el trabajo, la hipoteca sobre la casa no puede pagarse y se ejecuta, tu mejor amigo se traslada a otro país, tu hijo se marcha a la universidad, las reparaciones del coche merman tu cuenta corriente, a tu tío se le diagnostica Alzheimer. El balance es este: envejecer es inevitable, los puestos de trabajo no duran para siempre y toda relación es temporal.

Hay pérdidas obvias, como la muerte, el divorcio, una herida grave, la pérdida de dinero o de un trabajo. Y también hay pérdi-

das no tan obvias como la pérdida de un sueño, esperar los resultados de un análisis médico o de un pleito y poner la casa en venta. Son solo unos ejemplos, pero basten para decir que la pérdida nos afecta a todos: a los buenos, a los malos y a los del medio. No hay un bando que elija. No hay favoritos. Es un hecho de la vida.

Una definición de pérdida es cualquier experiencia que destruye la sensación que tenemos de que nuestras vidas son normales. Mi definición es que la pérdida es la destrucción de las expectativas. En cualquier caso, el llanto angustiada por los planes que se han torcido te obligará a crearte una nueva vida en la que se te exige crecer, cambiar y soltar lo que ya no te sirve. Creamos lo que queremos a través de una serie de altibajos vitales. Por lo tanto, a cada bajada le seguirá un remonte. La buena noticia (y hay una buena noticia) es que si reconoces y sigues tus anhelos intuitivos se te ofrecerá un regalo renovador oculto en cada reto al que te enfrentes.

En más de una ocasión en mi vida, el otoño ha llegado con un frío virulento. Las hojas que en el pasado decoraron mi vida con colores majestuosos se volvieron parduscas y murieron. No estaba en mi mano impedirlo, como tampoco puedo impedir que el invierno se suba al carro del otoño. Es una parte natural de la vida, tan natural como el aroma dulce de la promesa de la primavera en el aire y el verano que le sucede.

No solo cambian las estaciones en el exterior, cambian también dentro de nosotros. Lo que podía hacer era elegir centrarme en los diminutos brotes verdes que al final asomarían entre la tierra helada en primavera. Y la única manera era manteniendo la dirección marcada por mi brújula eterna, que sin duda me guiaría hacia el siguiente estadio de mi desarrollo espiritual. Después de todo, la única persona que iba a pasar conmigo el resto de mi vida sería yo. Nadie más puede dirigirte en realidad, porque las respuestas que buscas están dentro de ti, solo dentro de ti.

Muchos nos sentimos incómodos ante las transiciones a que nos enfrentamos. Cuando las cosas van mal, a veces nos sorprende descubrir que nos sentimos casi perturbados, como si tuviéramos que avergonzarnos de algo. Eso es porque a la mayoría nos enseñan desde muy temprana edad que hay que ganar, y tener desafíos podría considerarse una especie de fracaso. Pero incluso los ganadores pierden algo por el camino durante la vida.

Cuando empecé a escribir este libro, me senté a pensar en cuáles habían sido mis pérdidas. ¿Qué había perdido en realidad? Perdí a muchos hombres, incluyendo a uno que murió y que me hizo abandonar toda esperanza y fe en el amor. Y más adelante, cuando me dieron la sorpresa de mi vida en una relación, perdí la capacidad de confiar. Pero también he perdido la inocencia, oportunidades, tiempo, dinero, paciencia, energía, amigos y miembros de mi familia, por no mencionar dos perros que fueron mis mejores amigos. He perdido la capacidad de correr una maratón. He perdido un hogar. He perdido almuerzos que quise compartir con viejos amigos, un álbum de fotos con fotografías que valoraba mucho y un anillo que tenía un gran significado para mí. Y más de una vez en mi vida, he perdido de vista mi propósito.

Sin embargo, mientras arrojaba luz sobre todas esas pérdidas, se me ocurrió lo mucho que he ganado por el camino. Aprendí a amar más profundamente; a apreciar y dar las gracias por todas las personas que hay en mi vida, los éxitos y las ganancias monetarias. He aprendido a asumir todos mis errores y a amar la vida. He aprendido que, cuando algo acaba, siempre empieza algo nuevo, algo mejor.

No importa lo que hayamos vivido o estemos viviendo, todos los incidentes nos ayudarán a descubrir los dones que tenemos en nuestro interior, dones que nos proporcionarán las herramientas que necesitamos para tener una mayor experiencia de la vida.

Tu intuición quizá no pueda impedir una ruptura desastrosa, que tu jefe te eche o evitar la enfermedad terminal de un niño, pero puede ayudarte a descubrir cómo crecer y avanzar por esta clase de acontecimientos. Todos tenemos la capacidad innata de mirar, ver, oír y sentir más allá de lo que comprendemos en un nivel externo. Somos capaces de ahondar en los reinos de lo infinito que reside en nuestro interior. Nuestro sexto sentido nos hace fuertes, capaces y conscientes. Intuitivamente descubriremos que, si lloramos, hay una buena razón para ello, y que habrá alguien para enjugarnos las lágrimas.

Según un viejo dicho sufí, «Cuando el corazón se lamenta de lo que ha perdido, el espíritu se alegra por lo que queda». El universo no nos da un problema sin ofrecernos también la solución. Si queremos convertirnos en quien queremos ser en realidad, nuestros desafíos cobran sentido en nuestro beneficio, aunque no lo parezca en ese momento.

El momento en que sientes que no puedes seguir adelante te está diciendo que hagas precisamente eso: te está conduciendo a enfrentarte a todos los temas que siempre has evitado y a encontrar la verdad esencial sobre quién eres en realidad, tanto si te gusta como si no. Recuerda que la verdad te hará libre, pero en general ¡primero te enfurece bastante! Sin embargo, si no te enfrentas a los temas que escondiste convenientemente en los entresijos ocultos de tu psique, seguirán presentándose. Quizá ya sabías que te pertenecían, y me refiero a esas cosas a las que no querías enfrentarte, pero seguías posponiendo y posponiendo hasta que al final sucedió algo que te obligó a enfrentarte a ellas. El universo quería que sanaras.

El cambio se dará, sin que importe cuál sea. Si quieres tener una experiencia vital distinta cuando sea el caso, tienes que hacer algo distinto, y ser alguien distinto. De esta manera asumes el cambio y descubres la sabiduría que subyace en su interior.

Descubrirás, como hice yo, que hay magia en el interior de cada uno de nosotros. Tienes unas capacidades increíbles que ni siquiera has tomado en cuenta. Ya posees el don de la intuición que te conducirá hacia las elecciones y las decisiones acertadas. Cuando lo descubras, encontrarás el poder en tu interior. Abandonarás las excusas, perderás el miedo, asumirás quién eres y descubrirás el paraíso en la tierra. Y todo viene de comprender la inexorable danza entre el dar y el recibir, entre el recibir y el dar. Son una sola y la misma cosa.

Manejar la pérdida

¿Te has descubierto montando en cólera por algo insignificante? ¿Te has descubierto deseando volver y gritarle improperios a tu jefe tras haberte despedido? ¿Has reaccionado de una manera exagerada cuando un ser querido no te ha llamado, te ha plantado en una cena o de repente ya no está tan disponible como antes? ¿Acaso la mayoría no nos preguntamos cómo haremos frente a nuestra sensación de fracaso tras un divorcio?

Bien, sé honesto. ¿Soy la única a quien le han estallado en la cabeza estos pensamientos de menosprecio? No lo creo, porque tampoco soy la única que ha permitido que una pérdida menor absorba toda la energía de una gran pérdida del pasado. Si no se trabaja la pérdida, con el tiempo se acumula.

Nada elude nuestra psique. Nuestro subconsciente almacena toda la información a lo largo del tiempo hasta que sucede algo que desencadena el afloramiento de todos esos sentimientos reprimidos. No debería sorprendernos entonces que derramemos lágrimas de cocodrilo ante una pequeña decepción.

Si te estás enfrentando a una época de desafíos en tu vida, sencillamente no puedes permitirte ignorarlo. Tarde o temprano el

poso de las dificultades a las que te enfrentaste echará hacia atrás su horrible cabeza y te morderá por la espalda. Cuentan la historia de una mujer que tenía una pesadilla recurrente sobre un monstruo que la perseguía. Cada noche el monstruo era más grande y amenazador. Durante varios días se despertó empapada en un sudor frío, llorando y temblando. Al final se cansó, y una noche en que el monstruo la perseguía, se detuvo y se volvió para enfrentarse a él. «¿Por qué me persigues?», le preguntó a la bestia. «No lo sé, señora», replicó el monstruo. «El sueño es suyo.»

Lo relevante es que, aunque manejar tus transiciones quizá no sea fácil, huir de ellas no funciona. No podemos permitirnos el lujo de olvidarnos de escuchar a nuestro guía, que todos tenemos a nuestra disposición para que nos vuelva a situar en el camino.

Ese asomo de intuición puede venir en forma de un sueño, como sucedió con el monstruo cooperativo; o se pueden captar imágenes y fotografías. Albert Einstein creía firmemente en la intuición. En una ocasión dijo que una gran parte de sus creativas soluciones le vinieron a través de imágenes visuales. Se puede experimentar una sensación o una emoción. En la segunda película de *La guerra de las galaxias*, *El imperio contraataca*, Luke Skywalker pregunta a Yoda: «¿Cómo voy a distinguir el bien del mal?» Yoda le contesta: «Los conocerás por medio de la paz y la calma». Yoda le estaba diciendo a Luke que confiara en su intuición.

Tu cuerpo también puede desempeñar un papel importante. La mayoría hemos tenido corazonadas o sentido cosquilleos en el estómago. Los japoneses incluso tienen una palabra especial para eso: *haragei*, que significa «el arte del estómago». A algunos se les pone la carne de gallina, otros sienten escalofríos o se les ponen los pelos de punta, literalmente. No importa el aspecto en que se presente, lo único que importa es que aparece, y que hay

que prestar atención cuando eso sucede. Así es como recibes la guía necesaria para finalmente moverte hacia delante en la dirección adecuada.

¿Por qué a mí?

Las personas que conozco que se han enfrentado a una transición que plantea un reto terminan preguntándose siempre el porqué. «¿Por qué me ha pasado esto? ¿Qué he hecho yo para merecer esto? ¿Por qué siento tanto dolor? ¿Por qué no hice algo diferente? ¿Por qué no lo vi venir?» ¿Te suenan estas preguntas?

Por desgracia, esta clase de pensamientos solo sirven para agotar tu energía positiva, y eso hace que te sientas mal y te mantiene estancado en un ciclo de tristeza y depresión.

Quizás el mejor ejemplo lo encontremos en uno de los libros sapienciales del Antiguo Testamento, el libro de Job. En pocas palabras, Job adoraba a Dios con gran fe y tuvo una familia amorosa y próspera, pero Satán creyó que adoraba a Dios solo a causa de la posición y las comodidades que había conseguido. Para comprobar su teoría, Satán provocó que Job perdiera todo lo que le importaba: la familia, la fortuna e incluso la salud. Al final Job no renunció a su espiritualidad ni echó la culpa a Dios, sino que preguntó: «¿Por qué?» La respuesta que obtuvo, de hecho la respuesta que todos parece que encontramos en un momento dado, es que las respuestas a todos nuestros «¿por qué?» no son tan importantes como lo que decidimos hacer con nuestra vida y nuestro potencial espiritual. El libro de Job sugiere que el mundo no es justo, que una tragedia y una pérdida inmensas pueden sobrevenirnos en cualquier momento, a veces sin motivo alguno. Vivir una vida justa y espiritual no te deja exento, ni a ti ni a nadie, del sufrimiento. Al contrario, te prepara para la inevitabilidad del cambio.

Las preguntas surgen cuando parece que no hay explicación para la noche oscura del alma. Aquí es donde el guía interior será valiosísimo, puesto que no hay respuestas universales, solo personales. A través de tu intuición encontrarás lo que buscas en tus propios términos. Aunque alguien haya pasado por lo que tú estás pasando (que, créeme, ese alguien existe, y hay más de uno), su respuesta no será idéntica a la tuya. Del mismo modo, aunque *tú* hayas padecido un desafío similar en el pasado, el de ahora será único en sí mismo. No puedes generalizar una situación o una relación. Lo único que puedes hacer es dejar que tu brújula interior te señale nuevas sendas que todavía tienes que explorar.

La gente bienintencionada te dirá que todo ocurre por una razón, o que no deberíamos siquiera cuestionarnos estos acontecimientos. Cuando alguien fallece, a veces la gente dice que esa persona se ha ido a un lugar mejor. Cuando oí estos comentarios en boca de alguien después de que el amor de mi vida muriera, francamente me entraron ganas de pegarle.

Si te sucede a ti, ignora la observación y sitúate en una posición de quietud interior. Di: «Quiero ver esta situación de una manera nueva. Quizá no veo lo bueno que tiene en este momento, pero creo que un día llegaré a entenderlo». Todos somos seres espirituales, enviados a la tierra con el propósito de encontrar soluciones* en un mundo imperfecto y mortal en el que la palabra «justo» en realidad no encaja.

Las respuestas al enigma de tus sufrimientos, por qué los estás experimentando, qué conseguirás con ello y cómo crecerás a partir de esa experiencia se hallan todas en tu interior. Pueden

* En el original *soul-utions*. Juego de palabras, amalgama de *soul* («alma») y *solutions* («soluciones»). De ahí, «soluciones del alma». (N. de la T.)

desplegarse inmediatamente o con el tiempo, pero si confías en tu yo interior, las respuestas llegarán.

Comprender el papel del karma

Solo hay una única ley del karma en la tierra: la ley de causa y efecto. Suena sencillo, ¿verdad? Pues como casi todos sabemos, puede ser un fastidio. Lo cierto es que es mucho más compleja que una calcomanía para el parachoques o un chiste misógino improvisado.

Karma es una palabra que proviene del sánscrito, uno de los idiomas más antiguos del mundo. Literalmente significa «acción», que en sí misma no es ni buena ni mala. Pero ahí está el truco: no solo estamos viviendo con nuestro karma personal, sino también con el karma de todas las personas con las que interactuamos. Y a veces puede que ni siquiera sean personas a las que conocemos directamente.

El karma de los individuos interactúa con el karma colectivo, que interactúa a su vez con el karma del universo. De este modo, algunos sufrirán de un modo en apariencia inmerecido a causa de los actos de la humanidad, y porque las personas, por muy buenas que sean, no pueden vivir su vida completamente aisladas de las acciones de los demás o del universo en toda su extensión.

Digamos que una mujer está viendo en el telediario nocturno una noticia sobre un hombre que ha asesinado a su esposa. De repente, se siente tan alterada por los actos de este desconocido que deja caer la salsera con la salsa de los espaguetis que lleva en las manos y los cristales se esparcen por todo el suelo de la cocina. Suena el teléfono, y el número que aparece en el visor indica que es el hombre con el que está intentando romper. Intuitivamente desconfía de él, pero no parece que vaya a dejarle. Se entristece y no mira por dónde va... hasta que pisa un cristal y se hiere el pie.

Va a urgencias a que le den unos puntos y la atiende un médico al que de entrada encuentra atractivo. Él concierta una cita con ella, y con el tiempo se casan. En esta situación, ¿de quién es el karma?

Después de haber estudiado todas las religiones y movimientos sobre el potencial humano, he llegado a la conclusión de que todos coinciden en que uno de los propósitos certeros de la vida es conocernos a nosotros mismos. Es decir, al final el único karma que nos concierne es el nuestro. Cualquier otro tipo de transición, por consiguiente, debería instarnos a mirar en el interior de nosotros mismos. Piensa en ello: ¿adónde, si no, podríamos ir? Si el dolor se manifiesta, lo único que podemos hacer es buscar dentro de nosotros, encontrar nuestra propia sabiduría interior, nuestra propia guía divina.

Como se cuenta en el *Tao Te Ching*: «El maestro lo hace lo mejor que puede, y luego te deja partir». Lo que pasa, pasa. La ley inexplicable del karma es que toda causa tiene un efecto. Tenemos que aceptar nuestro karma y hacer todo lo que podamos para trabajarlo.

Una vez más, suena muy simple, pero una de las lecciones más duras de la vida es que no siempre podemos controlar lo que sucede.

Pensamos que todo discurre con tranquilidad hasta que, de repente, ¡pam!, de la manera más impensada el universo dice: «¡Qué buen aspecto tienes! ¡Ya verás el palo que te voy a dar...!» Nos pillan por sorpresa, a veces por algo de lo que somos personalmente responsables y a veces por algo que no parece tener ninguna justificación. A menudo las personas quedan tan destrozadas que caen en el síndrome del «Cuando a la gente buena le pasan cosas malas».

Pitágoras dijo: «El mundo consiste en una serie de cambios, a veces a tu favor y a veces en contra. Cuando estés al mando, hazlo bien. Cuando te dominen, sopórtalo».

En el sur de Asia corren muchas historias sobre Birbal, consejero del gran emperador mogol Akbar, que vivió hace unos quinientos años. A Birbal se le consideraba el hombre más sabio de la tierra, y también se le conocía por su rápido ingenio. Para probar la sabiduría de Birbal, el emperador Akbar le preguntó: «¿Qué palabras puedes decirme que me den siempre un buen consejo en tiempos de festines y de hambruna, en tiempos de riqueza y de pobreza, de felicidad y de tristeza? ¿Qué sabios consejos tienes para mí que nunca fallen y resistan el paso del tiempo para siempre?»

Birbal contestó con una sonrisa en los labios: «Su Alteza siempre tiene que recordar que eso también pasará».

Cuando nos vemos lanzados entre el placer y el dolor, tenemos que acordarnos de que las cosas nunca siguen igual. Ser consciente de la impermanencia te ayudará a capear las tormentas del cambio a lo largo de toda la vida. Cuando vivas algo placentero, lo experimentarás con mayor presencia si sabes que este placer también es mudable. Al mismo tiempo, recordar el consejo de Birbal también puede ayudarte a navegar por los tiempos difíciles. Te dará esperanza y resistencia cuando las cosas no vayan bien. Eso fue lo que yo experimenté cuando corría maratones. Era capaz de darme alas a mí misma porque sabía que había una meta a la vista. Nada dura para siempre.

Cuando asumimos que nuestro sufrimiento nunca pasará, porque hasta ahora no ha pasado, podemos caer en lo que los psicólogos llaman «pensamiento en blanco y negro». Las cosas y las situaciones son buenas o malas. En este caso, solemos estar mirando hacia el lado oscuro. Si empezamos a creer en nuestros pensamientos negativos, creamos nuestro futuro basándonos en cómo contemplamos la vida en ese momento. Si sentimos que la vida es una porquería y no es posible que mejore, no mejorará.

Mira a tu alrededor y verás que todos han sido heridos de un modo u otro. Bien, si esas son las malas noticias, ¿cuáles son las buenas? Las buenas noticias son que no es culpa tuya. Nadie va a castigarte por lo que estás pasando. Y aunque lo hagan intencionadamente, es su camino y sufrirán las consecuencias. Se embarcaron en este viaje por su cuenta, y terminarán así también. Suena extraño, pero si piensas de este modo, en realidad no puedes tomártelo de una manera personal. Si además sumamos el hecho de que no importa lo deprimido, destrozado y apaleado que puedas sentirte, al final tu propio guía interior te llevará más allá del dolor y te depositará sano y salvo en la otra orilla. Ese es tu karma, saber que esto también pasará. Aunque sientas que te arde el corazón, puedes dejar que la luz de las llamas te guíe hacia un nuevo y precioso sendero.

No nos dan la tarjeta kármica que nos libera de la cárcel, como en un juego, tras decir: «Ah, sí, lo pensé, pero en realidad no era mi intención». La mente subconsciente lo oye todo y sencillamente lo refleja ante nosotros. De una manera intuitiva, tenemos que ser conscientes de que no hay ningún filtro que omita lo que no queremos decir. Nunca vamos a borrar completamente de la memoria nuestra época más turbulenta, y probablemente no deberíamos hacerlo. No queremos convertirnos en unos zombies inconscientes desprovistos de los recuerdos y sentimientos que tienen sentido para nosotros. Sin embargo, sí que queremos encontrar paz, armonía y aceptación en nuestras vidas.

No es algo fácil de hacer porque nuestros instintos humanos nos dictan que ansiamos la estabilidad y la permanencia. Sentimos las emociones más intensas e incómodas como resultado de lo impredecible que es la vida. Lo predecible nos hace sentir seguros, y a su vez nos proporciona una sensación ilusoria de control sobre el siempre cambiante paisaje de nuestras vidas. Sin embargo, la

vida continúa siendo tan impredecible como siempre. Nadie puede hacer nada al respecto, salvo seguir a nuestro guía interior, que sabe que si saltamos, y cuando saltemos, siempre habrá una red de seguridad.

Reconocer la pérdida

Tengo un cliente que recientemente perdió su puesto de trabajo como ejecutivo en una gran empresa. Noté que intentaba ser positivo y arrojar luz sobre el asunto. No paraba de decir que era algo bueno, que ya había recibido llamadas de otras dos empresas. Quizás era cierto, pero intuitivamente supe que se sentía enfadado y herido. Cuando conseguí que lo admitiera, se quedó anonadado de lo tranquilizador y reconfortante que era compartir de una manera abierta su percepción de haber sido despedido injustamente. En un momento dado tenemos que admitir lo que nos ha sucedido para poder manejarlo y superarlo. Mientras sigas diciéndote que no deberías sentirte de una manera determinada o fingiendo que no estás herido, seguirás sin reconocer la pérdida. Para mi cliente, reconocer la profundidad de su pérdida y hablar de ello fue un punto de inflexión en su proceso curativo.

Ante los desafíos de nuestra vida, el mayor es ser honesto sobre la naturaleza de nuestros sentimientos. No es deseable perder nuestra capacidad de sentir; no es deseable volvernos tan duros e insensibles que no podamos experimentar ni recordar las cosas negativas que nos han pasado. Reconocer nuestras pérdidas nos mantiene conscientes de ellas hasta que podemos sanarlas. Nos ayuda a procesar de manera apropiada nuestras vidas y seguir en contacto con nuestro centro interior.

Solía decir a mis clientes que en un momento dado tenían que aceptar lo que les había pasado, porque creía que era uno de los pa-

sos más importantes que uno tiene que dar hacia la recuperación. Cambié de idea cuando una mujer me gritó: «Me da igual lo que usted me diga, ¡me niego a aceptarlo!» Me di cuenta entonces de que para mucha gente la aceptación era sinónimo de aprobación.

Susan no aprobaba su pérdida cuando la Bolsa se hundió y perdió los ahorros de su vida.

Brian no aprobaba su pérdida cuando su esposa tuvo una apoplejía y se convirtió en una persona discapacitada físicamente.

John no aprobaba su pérdida cuando su esposa murió atropellada por un conductor borracho.

Madeline no aprobaba su pérdida cuando descubrió que tenía un cáncer terminal.

Cuando reflexioné sobre ello, llegué a la conclusión de que no tenían que aceptar o aprobar todo eso; tan solo tenían que reconocerlo. Reconocer la pérdida les permitía aceptar la responsabilidad no solo de lo que había sucedido, sino de cómo se sentían por ello. Al final podían intuir y sentir que la pérdida era real y permanente, y que podían seguir adelante. Tanto si te gusta como si no, tienes que adentrarte en un nuevo territorio y tu intuición será el único sistema de guía con que cuentas. Pero a menos que emprendas el viaje, permanecerás exactamente en el lugar donde estás.

Es sabio sentirse como te sientes. De esta manera te aclaras más y, por lo tanto, estás más en contacto con tu propia verdad. De un modo intuitivo dejas de culpar a los demás de tus circunstancias.

No es nada fácil decir: «Acabo de divorciarme», «Mi esposa ha muerto» o «Acabo de perder mi trabajo», pero si accedes a tu yo interior, se te recordará que este dolor es un signo de tu progreso hacia una nueva vida. No te sentirás así para siempre.

Puedes sentirte tentado a caer en la negación, y eso es normal, pero el único camino que te llevará a una nueva vida radica en el mero reconocimiento de que esta sí existe.