

serie modelamente

Marco Cattaneo GOTAM

TÉCNICAS AVANZADAS PARA LA INTUICIÓN

Telepatía, Adivinación y Percepciones
Extrasensoriales en Práctica

Técnicas Avanzadas para la Intuición

Telepatía, Adivinación y Percepciones
Extrasensoriales en Práctica

Marco Cattaneo GOTAM

Para Claudia, porque de ser una alumna tímida te convertiste en una maestra. Para ti, que has traído tanta alegría a mi vida. Sin ti estas páginas no tendrían sentido.

Capítulo 1

Hace exactamente cuatro años sostuve en mis manos la primera copia de “Intuición: Conocimientos y Técnicas para el Desarrollo de las Percepciones Extrasensoriales” y todavía recuerdo la sensación que tuve en aquel día de julio, unas semanas antes de mi trigésimo tercer cumpleaños: ¡realmente existe un libro sobre clarividencia con mi nombre en la portada! Desde entonces, ha corrido mucha tinta bajo el puente, pero “Intuición” (junto con su gemelo en inglés) ha sido el libro que ha tenido más éxito y ha generado una indiscutible curiosidad. Esperaba muchas críticas y, en cambio, recibí sobre todo muchos mensajes de aprecio y aún más testimonios entusiasmados. La intuición y las percepciones extrasensoriales habitan la vida de cada uno de nosotros y son realmente pocas las personas que no han tenido experiencias con ellas en carne propia (o, mejor dicho, que se niegan a aceptar la evidencia de algunos episodios, catalogándolos como casualidades).

Entre otras cosas, Claudia, a quien debo el nacimiento del primer libro y que se ocupa de la revisión de esta obra, también se ha convertido en mi cercana compañera de vida. No hay que decirlo: ¡este segundo libro nace bajo los mejores auspicios!

Desde el día en que “Intuición” vio la luz, supe que sería mi deber exacto volver a escribir sobre el tema. La comprensión de las percepciones extrasensoriales sólo es el primer paso para su desarrollo, mientras que la aplicación práctica es el camino hacia la maestría. Y es precisamente este el camino que vas a empezar con “Técnicas Avanzadas para la Intuición”. Por eso te invito a completar primero la lectura y los ejercicios del primer volumen, si aún no lo has hecho (<https://got.am/intuicion>).

Mientras que la conciencia y la *presencia* constituyen la base sólida sobre la que se apoyan las habilidades intuitivas (que, como ya se ha mencionado, son innatas y están a disposición de todos nosotros en igual medida), la intención activa y las estrategias mentales constituyen la puerta de acceso a la dimensión paralela de la que tomamos información cuando recibimos señales del sexto sentido. Todo ello debe ir acompañado categóricamente de compromiso y práctica constante y, por qué no, de una buena excusa para mantener las percepciones abiertas y constantemente vivas, como la de enseñar o trabajar como terapeuta holístico.

Además, siempre supe que tendría que abordar otra temática a través de estas páginas: la creatividad, que es la capacidad de materializar una realidad ideal, es decir, de llevar los pensamientos a la materia.

Por un lado, de hecho, podemos recurrir a la intuición para ayudar a otras personas (y este suele ser el campo de juego de sensitivos y practicantes bioenergéticos), pero cuando se trata de nuestra propia existencia y de ser capaces de acoger las intuiciones que nos pertenecen, el desafío se vuelve más difícil. Algunas de las preguntas más frecuentes que recibo son: “¿Cómo puedo tener más intuiciones sobre mí mismo?” y, sobre todo, “¿Cómo puedo confiar más en mi intuición?”.

La intuición es un arte tanto del hombre como de la mujer, pero es *femenina* la calidad energética a la que recurrimos para acoger las percepciones: esto significa que desarrollar el arte de la intuición requiere para la mujer un conocimiento profundo de sí misma – y la aceptación de su naturaleza original – mientras que para el hombre implica la apertura a ambas polaridades energéticas (masculina y femenina, presentes en cada uno sin importar el género de encarnación).

Mirar, escuchar, sentir son *acciones pasivas*, pero requieren una cierta disposición mental y emocional. Por eso, aunque para emplear el sexto sentido no tengamos que *hacer* activamente nada, el órgano sensorial debe estar dispuesto y abierto – y aquí es donde

entra en juego una preparación o una verdadera técnica ritual, en la que nos centraremos en estas páginas.

Otro aspecto deliberadamente omitido en el primer volumen es el de la *mediumnidad* y las extrañas o aterradoras percepciones que pueden (a algunas personas más que a otras) ocurrir durante sus lecturas intuitivas. ¿Cómo manejarlas? ¿Hay manera de frenarlas o detenerlas cuando no queremos ponernos al servicio de los demás?

En resumen, este segundo libro es una continuación del primero, que profundiza en la aplicación práctica de la intuición y las percepciones extrasensoriales, así como en la creatividad y la materialización de la realidad. Es mi deseo que te acompañe y te guíe en tu propio camino de autodescubrimiento y maestría intuitiva.

Al abordar el *mundo invisible*, la conciencia y las percepciones extrasensoriales, el riesgo de caer en el delirio y el misticismo de la Nueva Era es muy elevado, y por lo tanto es aún más crítico el hecho de continuar a través de este libro una aventura ya iniciada en el anterior. Por esta razón, en mis exposiciones siempre trato de mantener al menos un pie bien plantado en el suelo, una mente abierta (y saludablemente escéptica) y un ojo dirigido hacia la vanguardia de la investigación científica, de manera que pueda explicar algunos fenómenos desde una perspectiva más sabia y rigurosa.

En los capítulos que siguen, utilizaré la narración de situaciones y eventos reales para estimular tu apertura a nuevas percepciones y te invitaré a ejercitarte concretamente en la conexión a planos de realidad diferentes. Aunque podría presentarse la tentación de seguir leyendo capítulo tras capítulo, saltando completamente los ejercicios propuestos, te aconsejo emplear tu fuerza de voluntad para retomar cada sugerencia práctica y experimentarla concretamente. Conocer el mundo de la intuición puede ser fascinante, ¡pero es muy poco en comparación con experimentarlo en carne propia!

Dado que algunos lectores pueden haber llegado a este libro para encontrar una explicación a sensaciones particulares ya presentes o para contener fenómenos de percepción fuera de control, comenzaré hablando de cómo dominar las propias percepciones extrasensoriales y traer la conciencia de vuelta a la dimensión material.

Capítulo 2

Algunas personas buscan una guía práctica para entrenar sus percepciones extrasensoriales, mientras que otras se encuentran de repente teniendo que lidiar con una dimensión perceptiva nueva y no deseada, que de ninguna manera habían querido contactar. A menudo, da Dios almendras al que no tiene muelas... ¡si solo estos dos tipos de personas pudieran intercambiar de lugar!

Ya sea que pertenezcas al primer o al segundo grupo, el punto de partida de cada camino evolutivo es el mismo: como seres humanos, todos poseemos la innata capacidad de acceder a planos de conciencia diferentes al físico, y es extremadamente natural recibir información de una dimensión pasada, futura o *diferente al presente*. Algunos individuos permanecen en contacto con esta facultad desde una edad muy temprana (a menudo gracias a la indulgencia de madres o abuelas especialmente sensibles, que permiten al niño valorar su talento espontáneo); otros redescubren esta facultad más tarde, gracias a la curiosidad y a una vida que se armoniza bien con la intuición; otros ya están preparados en un plano de conciencia desde hace tiempo, pero su personalidad está extremadamente lejos de aceptar este tipo de sensibilidad y, por lo tanto, la combaten tenazmente.

Luchar o tener miedo no ayudará en absoluto, sino que, por el contrario, hará que nuestras percepciones adquieran cada vez más fuerza expresiva y se extiendan en nuestra vida. Del mismo modo, ningún esfuerzo nos permitirá ver más, sino que solo creará más interferencias.

Ya sea que quieras aumentar o reducir tus percepciones, tendrás que aceptar su existencia incondicionalmente y, sobre todo,

canalizarlas a través de la voluntad y el ejercicio.

Acepta que haya momentos del día, del mes o de la vida en los que las percepciones sean más fuertes; acepta que haya períodos más estresantes durante los cuales te cueste controlar tu intuición; acepta que el sexto sentido sea parte de ti y que no puedas deshacerte de él sin “mutilarte”; por último, acepta que la manifestación de la intuición en sí es una señal importante a la que prestar atención: cualquier desalineación entre tu parte profunda (la conciencia) y la más superficial (la personalidad) puede alterar tu sensibilidad.

En este sentido, un exceso de percepciones evidencia la incapacidad de la mente y de la personalidad de mantenerse al día con la conciencia: probablemente tendrás que adaptar tu vida a tus necesidades más profundas, y rápidamente, para no volverte loco. Encuentra el coraje de enfrentar lo que llega a tu percepción. Escucha ese mundo nuevo, incluso si te da miedo.

Es más, un fuerte deseo de desarrollar percepciones, acompañado de su escasez, indica una necesidad de contener la mente permitiendo que la conciencia dicte el paso más apropiado y que la brújula interior te guíe en los asuntos importantes de la vida. En ambos casos, la disciplina y el entrenamiento serán útiles para crear barreras al flujo de la intuición y así dirigir su movimiento. Todos necesitamos familiarizarnos y jugar con las intuiciones, abrazarlas y mimarlas un poco hasta recuperar nuestra naturalidad al relacionarnos con ellas. Después de todo, son amigas valiosas que susurran en nuestro oído indicándonos el camino. Cuando tengamos confianza en ellas, podremos captar los mensajes útiles, dar por sentados los menos útiles y usar el sexto sentido como cualquier otro sentido.

Por experiencia directa en más de quince años de prácticas espirituales, pero también gracias a la comparación con cientos de estudiantes y colegas, sé que la información intuitiva puede presentarse a nuestra conciencia de muchas formas. Su naturaleza esencial, como ya se explicó en el primer libro, no contempla

ninguna característica emocional y no tiene una forma específica. Nuestra mente, sin embargo, puede interpretar y traducir la información intuitiva en una imagen, una película, un sonido o una simple sensación física. Además, podemos reaccionar a la información intuitiva, reflexionando sobre ella y respondiendo en consecuencia con nuestras propias emociones.

En cualquier caso, nuestros patrones, creencias y hábitos de pensamiento darán estructura a la información intuitiva esencial. Siempre seremos nosotros quienes recuperemos formas arquetípicas o propias de un determinado dominio del conocimiento para dar sustancia a la información con la que entraremos en contacto. El ejemplo clásico es el de los ángeles, típicamente percibidos con alas extendidas, halo sobre la cabeza y voz suave, o, en cambio, de los demonios, con caras terroríficas, accesorios vistosos y colores oscuros.

La realidad de las energías no tiene una forma ni un límite espacial definido, por esta razón siempre uso palabras neutrales para hablar de ella (por ejemplo, campo de información o energía), evitando cuidadosamente términos más específicos (como ángeles, demonios, entidades, almas, espíritus, difuntos...) que evocan antiguas filosofías, tradiciones religiosas o simbologías comúnmente conocidas. Es la mente inconsciente, moldeada desde temprana edad, la que recurre al catálogo de formas que conoce y se las atribuye a las energías que encuentra. La naturaleza misma de nuestro cerebro nos lleva a dar significado, interpretar formas y dar color a energías que en realidad no poseen rasgos distintivos propios.

Un operador intuitivo debe asumir la responsabilidad de conocerse a sí mismo en primer lugar, porque a través de su sistema mente-cuerpo traduce las informaciones provenientes de otras dimensiones en formas ya conocidas. Si estoy mirando el mundo a través de una lente de color de la cual no puedo prescindir, es importante que sepa de qué color es esa lente, para corregir la alteración perceptiva que genera. Por esto te recomiendo encarecidamente el viaje

guiado a través del inconsciente y de las creencias, de los esquemas mentales que subyacen a nuestra percepción.

La representación que tenemos de las energías está determinada por nuestra mente, y la mayoría de los médiums no son conscientes de cómo esta puede dar forma a las energías con las que entran en contacto. A menudo se habla de maestros, guías espirituales, ángeles y arcángeles que se ponen en contacto con nosotros a través de la intuición, sin darse cuenta de que estas formas son creadas por nuestra propia mente y no son realmente parte de la esencia de las energías. No estoy afirmando que no existan los ángeles o los maestros, pero llamarlos así y tener cierta representación mental de ellos puede distorsionar su verdadera naturaleza y llevar a las personas sensibles a mezclar subjetividad y objetividad.

Lo habla magistralmente Igor Sibaldi (italiano, pero de origen ruso, filólogo, teólogo y narrador, que sobre Ángeles y Maestros Invisibles ha fundado gran parte de su fama):

Los Ángeles no deben entenderse como entidades en sí mismas que vagan por el universo. Son más bien corrientes de energía que atraviesan los días del año, los acontecimientos y los individuos, y que depende de nosotros comprender y manifestar de la mejor manera posible.

(extraído de “¿Qué ángel soy?: El libro de los ángeles”)

Pero, ¿son realmente Maestros reales? ¿Existen por sí mismos en esas señales, independientemente del proceso de transformación de roles y resistencias que se lleva a cabo en nuestros dos hemisferios cerebrales?

[...]

Un Maestro es un Maestro; y encontramos a un Maestro solo cuando somos capaces de reconocerlo como tal. No porque un Maestro sea un individuo que viaja por el mundo

enseñando solo a quienes lo reconocen, sino por la razón opuesta: porque es el alumno quien siempre crea su propio Maestro.

[...]

Un Maestro, tanto en el Más Allá como en el Más Acá, nunca existe en sí mismo, independientemente de quien lo necesite; solo el alumno existe en sí mismo.

(extraído de “Los Maestros Invisibles”)

El mismo grave error se manifiesta cada vez que se habla de percepciones provenientes de vidas pasadas. El hecho mismo de creer en la reencarnación, de pensar dentro de los límites del tiempo, de aceptar un esquema hecho de vidas pasadas y encarnaciones futuras transforma radicalmente las percepciones intuitivas y aleja de la verdad la información que transmitimos a otros o sobre la cual razonamos nosotros mismos. Ocupándome de hipnosis desde hace más de una década, a menudo recibo solicitudes para trabajar en recuerdos y traumas de vidas pasadas y esto siempre me hace sonreír: si nos fijáramos en la vida presente, tendríamos todas las herramientas para resolver cualquier problema sin necesidad de involucrar otras épocas.

Tal vez te estés preguntando, después de todo, qué tienen que ver los ángeles, los demonios, los muertos o las vidas pasadas con la intuición, y sinceramente, también me lo he preguntado durante mucho tiempo. Para muchas personas, las percepciones extrasensoriales están centradas en entidades y dimensiones de tiempo extremadamente alejadas del presente, mientras que, para otras, simplemente se refieren a otros lugares o individuos.

El punto es precisamente este: la intuición está profundamente influenciada por nuestras creencias sobre lo que es importante, sobre lo que es verdadero, sobre lo que es posible o imposible.

No estoy cuestionando la existencia de otras energías capaces de comunicarse con nosotros ni declarándome a favor o en contra de la

reencarnación. Sólo estoy destacando que nuestras creencias dan forma a las percepciones y que sólo siendo plenamente conscientes de este proceso podemos percibir libremente. Este camino de conciencia de la mente quizás necesitará toda una vida, pero debe empezar lo antes posible.

Si has experimentado percepciones inesperadas que te han asustado o has entrado en contacto con entidades no deseadas, considera que el problema real surge de tu juicio y de tu interpretación de lo sucedido. El proceso que deberías poner en marcha, en este caso, es contrario a lo que estarías inclinado a hacer: enfrenta directamente lo que te ha asustado para descubrir que no hay nada que temer, excepto el miedo en sí mismo.

Como veremos más adelante, te será especialmente útil trabajar de manera equilibrada en todas las cualidades energéticas que te componen, incluido un equilibrio enraizado en la tierra. El miedo que se manifiesta al contacto con energías específicas, de hecho, surge de un desequilibrio personal.

Además, trabajar en el juicio y en las estrategias mentales subyacentes a los significados que atribuimos a las percepciones es técnicamente posible a través de un camino construido a medida.

Para la mayoría de las personas (me atrevería a decir casi la totalidad), la intuición es un fascinante viaje de exploración luminosa, pero para algunos – que han ocultado a sí mismos aspectos maravillosos de la vida, convirtiéndolos en sombras – esta premisa es determinante.

Capítulo 3

Todo lo que sucede realmente solo puede hacerlo en el presente. A través de la intuición, podemos experimentar muchas dimensiones de la realidad: acceder a la vida pasada de otra persona, interceptar fragmentos del futuro que aún no se han manifestado o tener acceso a percepciones que para nosotros son incomprensibles. La conciencia y el hemisferio cerebral derecho abren las puertas a infinitos portales espacio-temporales, que se mezclan con el presente a través de la traducción de la mente inconsciente, pero la única verdadera realidad – debemos recordarlo siempre – sólo es la que podemos experimentar aquí y ahora.

Por supuesto, mi objetivo no es cuestionar el sentido de la intuición, sino los contenidos de cada exploración individual de otras dimensiones. La imaginación, de hecho, es al mismo tiempo la alfombra mágica que permite a Aladino llegar a tierras lejanas, pero también el bote en el que puedes deslizarte por los rápidos del río del tiempo. Sin la imaginación, es decir, sin nuestro sentido creativo interno, no podríamos representarnos a nosotros mismos una información intuitiva con la que hemos entrado en contacto, así como sin el lenguaje no podríamos transmitirla a otras personas. Entrenar la imaginación y volverse hábiles en el lenguaje, por lo tanto, son dos elementos que nos permitirán dar forma a nuestras intuiciones.

Cada acto intuitivo debe admitir la duda de que la percepción haya sido interpretada a través de nuestros filtros cognitivos y, por lo tanto, pueda haber perdido parte de su autenticidad. Al mismo tiempo, no podemos subestimar el papel de la imaginación, etiquetando nuestros pensamientos como pura invención. De hecho,

cada vez que se le pide a una persona que use la imaginación, incluso solo para reportar lo primero que se le ocurra, esta accede a información inconsciente que ya posee, creando una historia con un fondo de verdad. Sin embargo, esa verdad no necesariamente será con inicial mayúscula, porque es el resultado de una experiencia subjetiva y de una elaboración mental del mundo sensorial.

En resumen, no te detengas a explorar el mundo de los recuerdos, las percepciones y la fantasía. Hazlo con la conciencia de que **no existe una realidad absoluta ni un pensamiento sin fundamento**. No es raro, por ejemplo, que una información intuitiva tenga un valor simbólico y no literal. En este sentido, cada pensamiento podría significar todo o nada.

Al fin y al cabo, cada información sobre el pasado o el futuro, cada adivinación sobre tu vida o la de otras personas, tiene sentido solo en el presente y para el presente. Como en cualquier narrativa de ciencia ficción sobre máquinas del tiempo, adquirir información hoy puede cambiar el curso mismo de los eventos y potencialmente invalidar la información en el futuro. Si descubres que tu vida está dirigida hacia un evento que consideras nefasto, esta nueva conciencia podría inducir un cambio en el futuro.

No le des demasiada importancia a un solo pensamiento, pero ten en cuenta las sensaciones que se desarrollan en ti con el tiempo, considerándolas como indicaciones útiles para conocerte mejor a ti mismo y al camino que estás recorriendo.

Basándote en tu actual expansión de conciencia, podrías experimentar intuiciones imposibles de cuestionar. Creo que la duda es más importante que la certeza, aunque sé por experiencia que ciertas sensaciones de verdad pueden ser difíciles de ignorar.

En 2011, tuve una experiencia realmente única que nunca había contado antes. Después de una intensa meditación en grupo, mientras estaba tumbado en el suelo y recuperando el contacto con mi cuerpo, oí algunas frases en inglés que venían de un punto específico de mi cabeza. Desde ese primer momento, esa voz me

acompañó de manera intermitente durante unos veinte días, contestando a mis preguntas y prefigurando muchos eventos pocos minutos antes de que ocurrieran. Recuerdo ese breve período de mi vida como irreal: cada curiosidad o decisión iba acompañada de una pregunta a mi voz guía, para descubrir qué verdad me revelaría. En la mayoría de los casos, las respuestas eran más claras y precisas cuando las preguntas se referían a eventos inminentes, más inciertas cuando le preguntaba sobre un futuro lejano. En los momentos en que estaba menos presente, la voz guía se manifestaba con frases que me encontraba pronunciando en voz alta (siempre y rigurosamente en inglés). Me ocurría casi todas las mañanas mientras me afeitaba: delante del espejo repetía frases que venían de quién sabe dónde, pero que, si se escuchaban, llevaban mensajes precisos. Recuerdo especialmente un día: mientras subía las escaleras para entrar en casa, repetía “take it easy” (“tómalo con calma”) y, pocos segundos después de entrar por la puerta, ocurrió un incidente por el que tuve que respirar y disminuir la velocidad para no empeorar la situación. Así como ese diálogo comenzó, se interrumpió después de unas pocas semanas y nunca volvió de nuevo con tanta constancia.

Algunos se apresurarían a hablar de ángel de la guarda, maestro interior, ser superior... pero personalmente prefiero referirme a la sabiduría omnisciente que, en momentos de gracia, se manifiesta en cada uno de nosotros.

Uno de mis maestros solía preguntarse en silencio sobre cada cuestión importante: literalmente le pedía a su sabiduría interior que le diera una sugerencia cuando lo consideraba importante.

Esta técnica se puede utilizar ampliamente y, con las premisas adecuadas, perfeccionarse con el tiempo.

Recuerda dos cosas fundamentales: mantén la clara intención de referirte a una parte más sabia que la personalidad y hazlo después de una meditación o cualquier práctica que te haga sentir conectado con el presente.

Repita el ejercicio propuesto en la página siguiente con regularidad, comenzando con preguntas menos importantes y poco comprometedoras (tal vez relacionadas con otras personas), para luego pasar a preguntas más relevantes y personales.

Ejercicio 1: Pregunta a tu Voz Interior

1. Encuentra un lugar tranquilo, reduce la luz natural, enciende una vela (símbolo de la luz de la Verdad) y siéntate cómodamente;
2. Respira profundamente durante unos minutos, llevando tu conciencia a todo tu cuerpo;
3. Continúa respirando y permite que tu conciencia se expanda libremente, hasta que cualquier apego al resultado de la práctica desaparezca;
4. Interroga a tu sabiduría interior primero con preguntas abiertas (que permitan respuestas libres), y luego eventualmente con preguntas cerradas (que requieran respuestas de Sí/No) y escucha;
5. Presta atención a las sensaciones del cuerpo y, especialmente, a los sentimientos que puedes percibir en el área del pecho y el Corazón, mientras escuchas mentalmente las respuestas recién obtenidas;
6. Expresa la intención de valorar las sugerencias recibidas y deja ir cualquier emoción que pueda surgir.

Si ya estás acostumbrado a meditar, realiza el ejercicio al final de una sesión equilibrada y experimenta los diferentes resultados que puedes obtener dependiendo de la duración de la meditación.

La intuición es como un canal de radio cuya frecuencia no se conoce exactamente: para muchos, ese canal debe sintonizarse cada vez en su propio receptor, y la búsqueda de la frecuencia correcta es una tarea minuciosa de descubrimiento. Otras personas, en cambio, están acostumbradas a encontrar esa frecuencia (que puede cambiar de vez en cuando) a través de un ritual.

Un ritual es una práctica habitual, a veces vista como ineludible, que adquiere solemnidad y sacralidad con el tiempo o a través de una iniciación. El propósito del ritual es preparar al individuo para una acción que se va a realizar desde un punto de vista inconsciente y energético. Un ritual no se inventa, se adquiere por inspiración o se recibe de un maestro. Realizar un ritual puede ser un enfoque muy valioso para la intuición, porque crea el terreno adecuado para que se manifieste espontáneamente y al mismo tiempo le da la importancia que merece.

Si no se tiene la posibilidad de ser iniciado en una práctica intuitiva, mi consejo siempre es emplear la meditación como ritual, preparando el ambiente, el cuerpo y el espíritu para el acto intuitivo.

La verdadera intuición es un regalo, una concesión que nos permitimos vivir y que, si se respeta, se manifestará cada vez con más frecuencia.

Otro camino para acceder inmediatamente a la intuición es emplear un símbolo, que una vez más ayude al individuo a sintonizarse. El símbolo es un puente, un atajo, una llave. Al igual que el ritual, no tiene un valor intrínseco, sino que interactúa con la conciencia de la persona, como ya ha hecho en el pasado con muchas otras, para facilitar el acceso a cierto estado energético. Un ejemplo perfecto es lo de los tarots (o cualquier otra relectura moderna; me gustan especialmente las "Intùiti® Cartas Creativas", creadas por el joven diseñador italiano Matteo Pascale): estas 78 cartas no contienen respuestas unívocas, sino que son empleadas por su usuario para transmitir información. Representan los arquetipos, es decir, las energías primordiales presentes en cada individuo de nuestra especie, que muestran las numerosas facetas de nuestra personalidad.

La persona intuitiva se hace una pregunta, se abre a una dimensión perceptiva, toma contacto con la baraja, la prepara y la interroga (aunque en realidad, se está interrogando a sí misma) y, elegida una carta, traduce su significado en palabras. Para muchos, puede parecer que la diferencia principal reside en la elección de la carta

(¡y aun así es la persona quien la elige!), pero lo que sigue es en realidad la parte más importante: la canalización de la información que proviene de un campo más amplio, al cual la conciencia sabia sabe acceder, mientras la mente racional está inmersa en el ritual. Al mirar aún más de cerca esta herramienta tan poderosa como incomprendida, el elemento esencial es el estado de conexión entre los actores involucrados: quien formula la pregunta, quien busca la respuesta a través de las cartas y las propias cartas. El proceso de lectura de los oráculos se lleva a cabo de manera inconsciente, por imitación de un propio maestro o por una afinidad particular con las cartas. Excluyendo casos raros en los que no haya ninguna intención de informar (¡sino tal vez de engañar!), cualquier persona será capaz de extraer información de su propia conciencia. Personalmente, nunca he tenido mucha afinidad con los tarots tradicionales, pero cuando encontré los coloridos Intùiti de Matteo, me enamoré de ellos y desde entonces los tengo siempre a mano.

Ejercicio 2: Inspiración a Través de los Arquetipos

1. Consigue una baraja de tarot, de “Intùiti Cartas Creativas” o cualquier otra forma de representación de los arquetipos (elige una baraja que te inspire, pero que no esté demasiado relacionada con tradiciones religiosas o filosóficas que ya conozcas);
2. Ignora cualquier información específica sobre su funcionamiento o significado: esto te permitirá relacionarte incondicionalmente con los símbolos y acceder más fácilmente a su energía;
3. Familiarízate con la baraja, pasa las cartas entre las manos, respira conscientemente y mantén una conciencia abierta a la percepción. Por el momento, no te enfoques en las figuras individuales, sino entra en sintonía con ellas a través del contacto cenestésico;
4. Mezcla la baraja para “resetearla” y despojarla de cualquier intención previa;
5. Recompón la baraja y mantenla lista;
6. Hazte una pregunta específica, abierta a respuestas libres (evita preguntas de tipo Sí/No) o elige un área de tu vida sobre la que quieras tener claridad;
7. Corta la baraja a una altura aleatoria y da vuelta la primera carta, mírala y déjate inspirar, verbalizando en voz alta lo que la carta te sugiere sobre tu pregunta;
8. Mientras dejas fluir las palabras libremente, cierra los ojos y continúa verbalizando en voz alta cualquier información que llegue a tu mente;
9. Continúa girando algunas cartas, una por una, hasta que estés satisfecho con las sugerencias obtenidas;
10. Metaboliza la información surgida durante varios días y observa cuáles de ellas dejan una huella

más profunda en tu mente.

En este proceso, las cartas ofrecen preguntas más que respuestas. Las sugerencias y las inspiraciones útiles proceden de ti: estás interpretando la realidad a través de los arquetipos. Las cartas representan un catalizador para tu intuición y cualquier información verbalizada sigue siendo válida incluso si repites el proceso nuevamente con la misma pregunta. Puedes buscar inspiración en las cartas siempre que quieras, considerando que la legitimidad de la información obtenida siempre está relacionada con el presente.

Esta búsqueda a través de las representaciones visuales de los arquetipos involucra el hemisferio derecho del cerebro y crea espacio para la intuición.

Si te gusta dibujar, pintar o expresarte a través de las artes visuales, puedes crear una obra que represente la información intuitiva a la que deseas dar forma. Mientras que las cartas pueden ofrecer una biblioteca para consultar cuando sea necesario, puede resultar aún más útil condensar la información intuitiva en una creación única y dedicada.

El ser humano tiene exactamente la tarea de traducir energía en materia a través de su cuerpo, sus talentos y sus herramientas, ¡esto es el significado literal de creatividad!

A veces, la creación artística puede convertirse en un mensaje comprensible racionalmente (tú mismo podrás traducirlo en conceptos verbalmente explícitos), mientras que otras veces puede ser a su vez utilizada como objeto de inspiración futura. Una ventaja adicional de realizar una obra es el tiempo necesario para llevarla a cabo: cuanto más tiempo se necesite, más energía se podrá condensar en ella.

Ejercicio 3: Representa Visualmente la Respuesta Que Buscas

1. Elige la herramienta de expresión visual que prefieras y con la que te sientas más cómodo, que sean lápiz, colores o arcilla;
2. Hazte una pregunta específica, abierta a respuestas libres (evita preguntas de tipo Sí/No) o elige un área de tu vida sobre la que quieras tener claridad;
3. Elige un lienzo o un espacio que te permita expresar todo lo que pueda ser útil;
4. Expresa tu creatividad y realiza la obra en el tiempo y la forma que consideres más apropiados;
5. Cuando creas que la obra está concluida (o suficientemente concluida), obsérvala y déjate inspirar;
6. Si lo consideras útil, verbaliza en voz alta o escribe lo que la obra te transmite en relación con tu pregunta o el ámbito de tu vida sobre el que deseas aclarar tus dudas.

Además, podrías elegir crear una representación artística para responder a la pregunta de otra persona. También en este caso, tu creación será un símbolo y su interpretación puede dejarse a la sensibilidad tuya o de la persona que la ha encargado.

En comparación con juntar algunas frases para contestar a una pregunta, crear una obra visual condensa mucha más energía en un tótem – es decir, un objeto terapéutico – que facilita la evolución del pensamiento y la comprensión de la pregunta original. El objeto creado se puede consultar cuando sea necesario durante mucho tiempo y puede proporcionar ideas siempre nuevas.

Una vez más, deseo subrayar que el objeto en sí (al igual que un mensaje intuitivo expresado en palabras) no contiene la Verdad, sino que refleja una realidad intangible. El mundo físico – y por lo tanto cada objeto o afirmación – es una transposición de una dimensión invisible: el cuerpo es una condensación de una energía sutil, un problema físico de un trauma imperceptible, el objeto terapéutico de la energía que puede disolver el trauma.

Como apasionado del lenguaje en todas sus formas, no puedo dejar de reconocer el potencial intuitivo y terapéutico de este medio. Aunque para algunos pueda resultar menos inmediato, otros lo encontrarán una herramienta perfecta para la expresión del espíritu. En este caso, el presupuesto fundamental es el dominio del medio, para que la mente racional y las interferencias emocionales puedan ser apartadas y la mente creativa pueda expresarse sin obstáculos.

¡No sabes cuán terapéutico y fuente de intuiciones útiles es para mí escribir un libro o dar un curso, especialmente si es completamente improvisado y sin una estructura predeterminada! Algunos piensan que bromeo cuando digo que al escuchar mis propias palabras o al releer mi libro siempre aprendo algo nuevo, ¡pero es realmente así! Cuando estamos en un *estado de flujo*, canalizamos constantemente información intuitiva que, aunque se manifiesta a

través de nuestro conocimiento previo, se nutre de otras dimensiones de la realidad y de una profundidad mayor del ser.

Por lo tanto, una obra creativa podría ser también un libro escrito, un poema, un discurso improvisado, dirigido a otras personas o a nosotros mismos, especialmente si está respaldado por un estado de conciencia adecuado. Las funciones primarias del lenguaje son llevadas a cabo por el hemisferio izquierdo del cerebro, pero si asociamos a las palabras la visualización, la descripción sensorial o emotiva, el movimiento o la danza... a través de las palabras moldearemos una realidad intuitiva muy valiosa.

La intuición y la creatividad son el resultado de la concertación de recursos físicos y mentales, terrenales y espirituales. Por lo tanto, involucrar ambos hemisferios favorece la *materialización* de la información intuitiva. Desarrollar cierta familiaridad con este proceso y entrenar la maleabilidad de nuestros estados de conciencia son elementos fundamentales. A cada estado de conciencia específico se asocia una activación neuronal precisa. Además de la meditación, el *estado de flujo* es uno de esos elementos que realmente pueden marcar la diferencia. De esto hablaré en detalle en el próximo capítulo.

Capítulo 4

En gran parte de nuestra vida, nuestra atención consciente está absorbida por la realidad externa y nuestro cerebro está saturado de información recibida por los cinco sentidos. La forma más fácil de dar espacio a la intuición es interrumpir el flujo de los eventos y volver a sincronizar los hemisferios cerebrales en un estado de coherencia a través de la meditación. Aunque este camino puede ser muy útil para agregar intuición a las relaciones de ayuda o para responder a una pregunta específica que se refiere a nosotros, a menudo es insuficiente para llevar la *visión intuitiva* a los asuntos más comunes de la existencia, es decir, para prepararnos para la clarividencia mientras trabajamos o hablamos con otras personas en la vida cotidiana.

Desafortunadamente, un practicante de meditación con pocos años de experiencia no puede alterar significativamente su estado de conciencia y, en la mayoría de los casos, vuelve a un estado mental normal en unos minutos después del final de la práctica formal. Una emoción negativa un poco más intensa de lo habitual o la necesidad de concentrarse en un problema práctico por resolver a veces son suficientes para disminuir el estado vital de la persona y hacerla volver a la normalidad (especialmente si meditó durante menos de treinta minutos).

Sin embargo, existen estados de conciencia diferentes a la meditación que podemos generar autónomamente y utilizar en la vida cotidiana, sin la necesidad de perder el contacto con la realidad sensorial y con la intuición: los *trances*.

No es fácil explicar con palabras los estados de conciencia, ya que cada uno los experimenta de manera diferente y estamos realmente

poco entrenados para prestarles atención.

Ahora, en el siglo XXI, la mayoría de las personas todavía cree que la hipnosis induce estados mentales similares al sueño y que la persona en estado de trance no se da cuenta de lo que está pasando a su alrededor. Aunque es cierto que, en condiciones específicas, se puede tener un recuerdo fragmentado de lo que sucedió y que las ondas cerebrales del individuo hipnotizado se ubican en un estado intermedio entre el sueño y la vigilia, el trance es en realidad mucho más parecido a un estado de *súper presencia* que de *ausencia*. En cualquier estado de trance, se experimenta una parcial disociación y una focalización específica en algunos estímulos sensoriales en lugar de otros.

Aunque a menudo la palabra trance se asocia con la práctica hipnótica y la inducción guiada desde el exterior, existen estados de trance que experimentamos diariamente y que surgen espontáneamente en presencia de condiciones específicas.

Estás en un estado de trance... cuando escuchas a un amigo mientras te cuenta sus últimas vacaciones en la playa y lo miras fijamente con los ojos abiertos, mientras te sumerges mentalmente en la realidad de su relato y tal vez interrumpes a medio camino el movimiento para llevar un vaso de agua a la boca.

... cuando conduces tu coche hacia un destino habitual mientras hablas con el pasajero sin darte cuenta del gesto de poner la marcha.

... cuando lavas los platos o lees un libro mientras tu mente está en otro lugar, ocupada recordando el pasado, sin darte cuenta de lo que está sucediendo en la habitación donde te encuentras. Porque el trance es en realidad un estado de conciencia alterado mucho más común de lo que crees, porque puedes estar atento al hecho de estar confundido y también confundido por el hecho de estar atento, ahora, en el mismo momento.

Si alguna vez has bailado durante mucho tiempo con música monótona y rítmica, has experimentado un tipo de trance. Si estás

acostumbrado a practicar deportes, correr o esquiar, practicar cualquier arte marcial, sabes que ya has experimentado esa sensación de trance agonístico que te permitía no sentir más el cansancio, disfrutar del movimiento, el entorno que te rodea e incluso empezar a hacer algo extraordinario, como prever lo que estaba a punto de suceder.

¿Alguna vez has participado en una competición o un examen y has notado la sensación de que todo lo que te rodeaba se volvía menos importante, como si los límites de lo que veías se volvieran más borrosos... y tu atención se centrara tanto en un objetivo o una actuación que *cambiara tu percepción del tiempo y de la realidad en un instante?*

El trance agonístico es un estado de conciencia específico en el que entras cuando te encuentras en una situación importante y comienzas a enfocar tu atención en una visión general de la realidad que estás experimentando... mientras tu mente sabe cuál es el objetivo que deseas alcanzar – y tu cuerpo y tu mente se han preparado previamente para ese momento.

El trance agonístico es un estado de conciencia que surge espontáneamente cuando es necesario, porque la mente es capaz de activar más recursos cuando decides *retirarte y permitir que suceda*, cuando comienzas a confiar en tu potencial y en tu facultad innata de acceder a información de lugares y tiempos diferentes al *ahora*.

Uno de los trucos para experimentar más fácilmente el trance agonístico (también llamado *estado de flujo* o, en inglés, *The Zone*) es comenzar a prestar atención a cuando te sientes naturalmente alineado con el ritmo del ambiente en el que te encuentras y del mundo del que eres parte. Porque es como si esa pulsación con la que entras en resonancia fuera la frecuencia a la que sintonizar tu aparato receptor para permitir que llegue la información.

Inevitablemente, hay momentos en los que *te sientes más en el flujo*, en armonía con la vida, y otros menos. Mientras *expresas la intención de estar más a menudo en un estado de flujo y ser consciente de ello*, tu mente comenzará a orientarse hacia la intuición y sabrá pasar del exterior al interior y del interior al exterior siempre que sea necesario.

Ejercicio 4: Estado de Flujo

1. Identifica en qué actividades de la vida experimentas la sensación de *estar en el flujo* y en armonía con el entorno que te rodea;
2. Realiza esa actividad con más frecuencia y concéntrate en acceder a la información intuitiva en el momento preciso en que te sientes en el flujo;
3. Hazte una pregunta específica, abierta a respuestas libres (evita preguntas de tipo Sí/No) o elige un área de tu vida sobre la que quieras tener claridad;
4. Presta atención a cómo ese estado de trance evoluciona con el tiempo y qué atributos perceptivos y sensoriales lo caracterizan (¿cómo ves, escuchas o sientes cuando estás en un estado de trance agonístico?).

El estado de flujo se caracteriza por elementos específicos, que se manifiestan todos juntos y que pueden iniciarlo:

- Un fuerte compromiso sensorial o cenestésico del hemisferio cerebral derecho (debido a la música, las luces particulares, el movimiento físico...);
- Una sobrecarga de información y estímulos para manejar, por lo tanto, cierta complejidad en la actividad a realizar;
- Un objetivo importante para nosotros, para el cual nos hemos entrenado previamente y nos sentimos preparados;
- Una atención fluida, que va de fuera hacia dentro, de la visión general a la particular;
- Emociones positivas asociadas a la actividad realizada y al logro del objetivo propuesto;
- El deseo motivador de hacer lo necesario para alcanzar la meta.

Para acceder a un estado de flujo estimulamos recursos interiores profundos (¡no es para nada que entra en juego la intuición!), a menudo logramos hacer algo extraordinario y expresar un potencial muy alto. Además del beneficio perceptivo, el estado de flujo es un estado de gracia que te deseo que puedas experimentar con la mayor frecuencia posible, ya que esto representa una alineación con tu inspiración profunda y con el universo que te rodea. Aunque es fácil encontrarse en *The Zone* durante actividades específicas, puedes comenzar a desarrollar ese estado mental de manera habitual y vivir en él durante semanas o meses, independientemente de lo que estés haciendo. Ahora tu mente comienza a orientarse a la existencia completa como un viaje maravilloso, con una dirección clara y la capacidad de fluir constantemente al ritmo de la vida.

Capítulo 5

La visualización es uno de los canales privilegiados a través de los cuales podemos estimular la intuición, porque – una vez más – favorece el equilibrio de los hemisferios cerebrales. Aunque algunas personas son más propensas que otras a recibir información intuitiva a través del canal visual interno, todos somos capaces de utilizar conscientemente la visualización para hacer que surjan a voluntad.

Algunas personas se preocupan por no poder visualizar (o por no hacerlo bien), pero esta duda no tiene ninguna base y te lo demostraré en un momento.

Responde ahora en voz alta:

¿De qué color es tu sofá?

¿De qué color es tu vestido favorito?

El simple hecho de haber podido responder a estas preguntas, recordando lo que no está frente a tus ojos en este momento, significa que tienes el potencial de visualizar mentalmente. De hecho, para poder responder a estas preguntas, tu mente ha sido atravesada por imágenes de las cuales has extraído información para poder responder.

El problema real es la expectativa que muchos tienen sobre cómo creen que deben visualizar. No puedo hablar por todo el mundo – porque cada uno vive una experiencia sensorial interna específica – pero si tienes un sistema nervioso y puedes responder a esas preguntas, eres capaz de visualizar mentalmente como cualquier otra persona.

Por supuesto, se trata de una percepción diferente a ver con los ojos o mirar una pantalla de televisión, es más fugaz y menos detallada. Sobre todo, depende de cuánto tu mente esté entrenada para enfocar la imagen interior. En resumen, es puramente una cuestión de expectativas y entrenamiento.

Como ya se ha mencionado, no debemos temer confundir la imaginación generada por nuestra voluntad con información intuitiva *pura*, por dos buenas razones: debemos dar por sentado el error de alguna manera, no temerlo ni combatirlo, sino aceptar que cada información intuitiva puede ser parcialmente incorrecta. En segundo lugar, la imaginación puede favorecer el proceso intuitivo más de lo que puede obstaculizarlo. Con el tiempo y la práctica, aprenderemos a distinguir el origen del pensamiento y nos volveremos cada vez más precisos y auténticos en nuestras percepciones.

Emplear la visualización para estimular información intuitiva visual significa elegir comenzar y dirigir un camino mental de investigación, del cual puedan surgir las respuestas que buscamos. Significa, por ejemplo, *elegir caminar mentalmente en un prado verde, disfrutar del calor del sol en la piel, la sensación de la hierba mojada bajo los pies y escuchar el susurro del viento entre las plantas, mientras pedimos a nuestra sabiduría superior que muestre delante de nosotros lo que una persona que nos ha pedido ayuda debería saber o la respuesta a nuestra pregunta.*

O elegir aventurarnos en una cueva, donde muchas gemas preciosas nos esperan incrustadas en la roca y donde, dentro de un cofre, podemos encontrar una pequeña nota que contiene información importante para nosotros.

En resumen, comenzamos conscientemente un viaje interior, con ligereza y despreocupación. Observamos, escuchamos, sentimos los aromas y exploramos un panorama que nos permita acercarnos a la respuesta que buscamos.

Ejercicio 5: Visualización Intuitiva

1. Hazte una pregunta específica, abierta a respuestas libres (evita preguntas de tipo Sí/No) o elige un área de tu vida sobre la que quieras tener claridad;
2. Cierra los ojos, haz algunas respiraciones profundas y permite que tu mente te guíe en un camino que te acerque a la respuesta que buscas;
3. Explora el paisaje en el que te encuentras mentalmente: mira, escucha, percibe sabores, olores y sensaciones en el cuerpo mientras te mueves por ese escenario y te sumerges en ti mismo;
4. Ábrete a la respuesta y mantente en la percepción de toda la información útil que pueda surgir.

Una visualización genérica, como la experimentada, puede estar más sujeta a la influencia de la mente asociativa y nuestros hábitos de pensamiento, pero vale la pena usar esta estrategia de búsqueda consciente para personas que no conocemos y situaciones en las que no estamos emocionalmente involucrados.

Sé que integrar la clarividencia en un contexto social puede no ser la opción más fácil, pero es absolutamente la forma más simple de comenzar, tener muchas oportunidades de práctica y eliminar las interferencias emocionales que pueden afectar nuestras habilidades intuitivas.

Antes de usar tus contactos directos (amigos, familiares y conocidos), te sugiero que ofrezcas lecturas intuitivas a través de anuncios públicos, quizás combinando una práctica diferente (Reiki, Theta Healing, Pranic Healing, Tarot...) para ampliar las oportunidades de percepción y confrontación con los demás. Otra idea puede ser combinar la percepción intuitiva con actividades completamente diferentes, tal vez relacionadas con el arte, la creatividad o la relajación guiada.

Si trabajas en un sector holístico, cualquier tratamiento se puede integrar con los ejercicios propuestos y puede ofrecerte oportunidades para desarrollar más experiencia con extraños. De lo contrario, si ofreces tus servicios de forma gratuita (tal vez explicando que estás comenzando y necesitas experiencia) será fácil tener nuevos “conejiillos de Indias”.

Si te sientes inspirado, puedes proponer una simple visualización guiada a tu interlocutor para que experimente una percepción intuitiva de primera mano. De lo contrario, entra en conexión con la persona y visualiza mentalmente el proceso de búsqueda para responder a sus preguntas.

Capítulo 6

Antes de continuar con el aspecto más técnico, quiero hablar de nuevo sobre la conciencia y el trabajo necesario en uno mismo para dejar libre la percepción extrasensorial.

En el primer libro hablamos del tercer ojo (sexto chakra) y de la importancia de concentrarnos en el órgano – si así queremos llamarlo – del cual surge la telepatía. Sin embargo, al observarlo detenidamente, nuestro sistema mente-cuerpo-espíritu necesita ser considerado en su totalidad para funcionar de la mejor manera y todas las funcionalidades, especialmente las más complejas, son influenciadas por nuestro estilo de vida y el cuidado que dedicamos a cada parte.

La intuición es sinónimo de conciencia y perseguir la conciencia significa enfrentar primero nuestros lados oscuros, movernos hacia la integración de las partes que nos componen y abrazar los opuestos. Nuestra personalidad – al igual que la mente racional – está caracterizada por el juicio, la polarización, la identificación con nuestras ideas y opiniones. Todos estos aspectos, aunque útiles como herramientas diagnósticas a lo largo del camino del crecimiento, son lo opuesto a la integración y la conciencia. Luchar contra otras personas, contra ideas diferentes a las nuestras, contra los aspectos culturales y sociales que no amamos, contra los personajes que representan el espejo de aquellas partes de nosotros que no aceptamos... va en detrimento de nuestra evolución y capacidad de percibir.

Para mejorar la calidad de nuestra vida y de nuestras intuiciones, debemos hacer de la conciencia nuestra prioridad número uno y estar dispuestos a vivir cambios en varios frentes, buscando

constantemente un equilibrio entre cuerpo, mente y necesidades espirituales.

Ninguno de los consejos que siguen sobre el estilo de vida será determinante por sí solo, pero juntos pueden ayudar de manera muy práctica a mejorar las percepciones y el estado de conciencia.

Alimentación:

Consumir alimentos “vivos” ayuda mucho a elevar la vibración personal, porque la carne, los alimentos cocidos y de origen animal nos llevan cada vez más a una dimensión terrena (y por lo tanto nos alejan de la percepción extrasensorial). Por lo tanto, deberíamos preferir una dieta vegetal basada en alimentos crudos, con la adición de semillas, frutas en abundancia y variando tanto como sea posible el color de los alimentos. Es importante evitar la leche de vaca y todos los alimentos que contienen calcio en grandes cantidades, reducir al mínimo el consumo de azúcar refinada y alcohol. Esta dieta favorece la descalcificación de la glándula pineal y la visión del ojo de la conciencia.

Como alternativa, puedo sugerir experimentar el ayuno por períodos cortos: la abstención de todo tipo de alimentos practicada durante milenios para acercar al ser humano al espíritu. Al haber experimentado el ayuno total muchas veces, puedo atestiguar la utilidad extraordinaria de esta experiencia, si se lleva a cabo con la intención y las precauciones adecuadas.

De 2014 a 2016 tuve la oportunidad de practicar el ayuno – tomando sólo agua y sales minerales – durante períodos de uno, tres, siete y catorce días. La experiencia del ayuno es sin duda una elección radical, que siempre debería estar acompañada de los consejos de un dietista o biólogo que pueda monitorear nuestro estado general de salud, antes y durante la práctica. Durante el ayuno, el cuerpo ahorrará mucha energía y comenzará un proceso de purificación, que podremos percibir en una dimensión física y emocional (siempre hablo de la extraña sensación que viví durante los primeros ayunos de que ciertas energías se alejaban de mí, separándose del cuerpo).

Es muy recomendable realizar una actividad física ligera y, sobre todo, apoyar la abstinencia de alimentos con la meditación.

Si queremos experimentar un camino único, podemos elegir abstenernos de las actividades diarias, sumergiéndonos completamente en la dimensión espiritual y viviendo los días de ayuno como un retiro en nosotros mismos. La compartición social de esta experiencia puede ser de gran ayuda, pero personalmente nunca he tenido la oportunidad de experimentarla. La lucidez y la ligereza que se experimentan durante el ayuno a menudo son mucho mayores que cualquier hambre (al haber elegido vivir la experiencia con conciencia, nunca he tenido hambre, ni siquiera durante el ayuno más largo de catorce días). Desaconsejo el ayuno a cualquier persona que tenga problemas alimentarios o que se acerque a la práctica como una forma de sacrificio, ya que en estos casos la rigurosidad no es la forma adecuada. Sugiero el ayuno a aquellos que saben escucharse a sí mismos y que desean tener una experiencia consciente y bien considerada.

Sueño:

El sueño influye en el equilibrio físico, psicológico y emocional del ser humano y, por esta razón, puede modificar sustancialmente nuestras percepciones. Más que en cantidad, necesitamos calidad. Si no sabemos evaluar este segundo factor, la regla común de 8-10 horas de descanso nos beneficiará. Deberíamos tratar de dormir en armonía con nuestro ritmo circadiano, siguiendo lo más posible la salida y la puesta del sol, descansando con oscuridad total y lejos de campos electromagnéticos. Es preferible no tomar ninguna sustancia que pueda alterar artificialmente el equilibrio del sueño (té, café, melatonina, somníferos...), hacer actividad física moderada todos los días, acostarse después de una ducha caliente y despertarse de forma natural sin ningún dispositivo tecnológico.

Exposición al Sol:

La luz del sol, además de armonizar nuestro reloj interno, es una cura para el equilibrio del prana en nuestro cuerpo, del cual es una fuente muy importante. Deberíamos encontrar tiempo para exponernos rutinariamente a la luz directa del sol todos los días (sin excedernos en cantidad), especialmente si vivimos en un entorno urbano y trabajamos muchas horas encerrados en una habitación. El sol, al igual que todas las estrellas, es un símbolo de expansión de la conciencia y puede ayudarnos literalmente a ampliar nuestro horizonte de visión.

Exposición a la Música y al Arte:

La música, al igual que otras formas de arte, puede estimular la expansión de la conciencia hacia el espíritu. Además de tus géneros musicales favoritos, te sugiero que explores los sonidos de campanas tibetanas, tambores y didyeridús, handpans o gongs. Dedícate a las melodías suaves de los instrumentos que más te gusten y que te hagan reconectar con la esencia divina de la realidad, que hagan vibrar las cuerdas de tu alma. Mantente atento y consciente cuando te encuentres con un artista callejero (¡muchos de ellos pasan desapercibidos, pero pueden ser más espirituales que muchos maestros de yoga!) o cuando decidas tomarte un descanso de la vida cotidiana. La música, a diferencia de las artes visuales, no se presta mucho a la interpretación racional. Por eso, es capaz de sorprendernos y de hacernos trascender nuestra naturaleza terrenal en un instante. En cualquier caso, incluso una obra abstracta o la belleza de la naturaleza pueden actuar como un portal hacia otros mundos. Cada creación inspirada por el hombre contiene en sí una semilla divina: búscala a través de tu sensibilidad en un cuadro, un dibujo, un libro, un canto o incluso en un plato cocinado. Te ayudarán, aunque indirectamente, a vivir una experiencia intuitiva nutriendo tu sensibilidad.

Silencio y Meditación:

El silencio, antesala de la meditación, fomenta la escucha interior, la identificación de cuestiones emocionales por resolver en nuestro interior, el contacto con la mente superior y la unión con un campo más amplio. Aunque una práctica centrada en el tercer ojo pueda favorecer su “floración”, un trabajo general de equilibrio será aún más importante. Quiero alertar especialmente a aquellos que se sienten atraídos por las técnicas más avanzadas: forzar la expansión de la conciencia sirve menos que dedicarse a sí mismo, a la purificación de su Corazón y de su visión del mundo, para permitir la ascensión natural de la facultad intuitiva. Por esta razón, cada enfoque de la meditación debe ser suave y sentido, en lugar de insistente y pretencioso. Además, dos horas de silencio y calma

practicadas durante las actividades diarias son más importantes que veinte minutos de meditación formal. Organiza de manera coherente las actividades de la vida, para que el silencio y la meditación tengan cada vez más espacio. Haz más meditativo lo que haces, privilegia la moderación en la organización de tu agenda y cultiva un enfoque más lento de la existencia. No te dejes engañar por la multitarea, sino dedícate alma y cuerpo a una sola cosa a la vez. Limita el uso de la tecnología y de todo lo que pueda hiperestimular tu sistema nervioso, atrayendo indiscriminadamente tu atención. Dedica la meditación formal todos los días, para favorecer un desarrollo energético homogéneo en lugar de enfocarte excesivamente en el tercer ojo. Una práctica semanal dedicada específicamente a la intuición será más que suficiente.

Esencias Naturales:

Incienso, aceites esenciales, flores de Bach, cristales: a través del perfume, la esencia física o energética condensada en estas herramientas, puedes aprovechar la valiosa contribución de la naturaleza para tu evolución intuitiva. Cada uno de ellos es un mundo por descubrir, un catalizador que permite que tu vibración se armonice con el universo que te rodea. Sin caer en la bulimia espiritual y sin abusar de estas ayudas, utilízalas como valiosos aliados en tus prácticas, uno por vez. Respétalos, ante todo, y recuerda que su efectividad es directamente proporcional a la intención que empleas al recurrir a ellos. Puedes elegir profundizar en el conocimiento de estas herramientas a través del estudio, la experimentación o la intuición misma (¡qué hermoso es entrar en una tienda de cristales y esencias, cuando te sientes inspirado, y elegir lo que más está en armonía contigo sin siquiera saber qué es!).

Medicinas Chamánicas:

Una atención especial, entre las esencias naturales, debe dedicarse a aquellas plantas medicinales que desde tiempos inmemoriales han sido utilizadas por el hombre como guía a través de experiencias

espirituales totales y extremas. Peyote, ayahuasca, San Pedro... el uso de estas sustancias puede ser muy útil para el viaje espiritual y la apertura de percepciones, pero el costo emocional de una sola experiencia puede ser muy, muy alto y las consecuencias irreversibles. Más allá de la obvia necesidad de elegir una guía experimentada en el uso de estos instrumentos, las críticas fundamentales son dos: la extracción del contexto cultural y social adecuado para su uso (si realmente quieres probar, ten el coraje de ir con un chamán en la Amazonia) y el acceso incondicional a una dimensión inconsciente que puede ser difícil de manejar en su violencia (y que podría llevar, en algunos casos, a psicosis y paranoia). No me extenderé más sobre el tema, pero en términos generales, desaconsejaría a la mayoría de las personas el uso de estos instrumentos, así como desaconsejaría permanecer en equilibrio sobre un solo pie durante un mes. Algunas prácticas están de moda y la superficialidad con la que se abordan es innegable.

Por mucho que el enfoque occidental nos involucre en mil prácticas holísticas de la Nueva Era y nos haga sentir bien al estar comprometidos, recuerda claramente que la espiritualidad y la conciencia son un trabajo a jornada completa. Descubre las disciplinas que resuenan más contigo y estúdialas en profundidad. El dominio requiere años de estudio y práctica, no sólo un par de fines de semana y un certificado colgado en la pared.

Dedícate tanto al cuerpo como a la mente y al espíritu, como si cada una de las partes fuera más importante que el trabajo que haces para vivir. Recuerda no juzgar la mente y el cuerpo como inferiores, ya que es a través de ellos que la intuición toma forma en el universo terrenal.

No sobrevalores ni dependas de las herramientas de las que hablé en las páginas anteriores, ya que su poder proviene de tu propia intención. Úsalas sin volverte dependiente y recuerda que actúan a *través de ti*.

Conócete a ti mismo, a tu organismo, a tu percepción sensorial, a las potencialidades de tu mente, a los límites de tu cuerpo y cuestiona siempre lo que descubras. Todo lo que elijas hacer para desarrollar una mayor intuición te será útil, en realidad, para mejorar toda tu existencia.

Capítulo 7

Nuestra conciencia normalmente está sintonizada en una realidad específica (la que sentimos que estamos viviendo en este momento) y la intuición recoge información en la misma línea temporal, moviéndose hacia adelante o hacia atrás en el tiempo. Sin embargo, como se ha mencionado en el pasado, la realidad que percibimos es extremadamente mudable y cualquier emoción intensa puede cambiar el curso de los eventos futuros, invalidando nuestras propias percepciones.

En resumen, entre las infinitas posibilidades, estoy viviendo *esta* historia específica (que involucra a mí y a muchas otras personas) y mis percepciones intuitivas pueden estar relacionadas sólo con esta historia. Un susto o un momento de felicidad pueden cambiar los eventos y hacer que *empiece* una historia diferente (o más bien, sintonizar mi conciencia en una línea de tiempo diferente), en la que mis percepciones anteriores ya no serían verdaderas. Mis intuiciones, por lo tanto, son ellas mismas un elemento que puede cambiar la realidad vivida, especialmente si pueden crear fuertes emociones.

La creatividad y la intuición son actos de conciencia que introducen nuevas informaciones en el juego: mientras que la creatividad consiste en darles una forma tangible (se convierten en un proyecto de trabajo, un libro, una pintura, una acción...), la intuición las lleva simplemente a una dimensión de pensamiento o palabra. La intuición, por lo tanto, actúa en el ser humano a través de las emociones que los pensamientos y las palabras pueden generar, mientras que la creatividad convierte la información en “materia

densa". En ambos casos, la realidad en la que vive la conciencia puede sufrir cambios continuos.

La narrativa de la Nueva Era ha convencido a los seres humanos de que hay un secreto en la base de la construcción de la realidad y que la mente por sí sola tiene el poder de materializar los pensamientos. La verdad, sin embargo, es muy diferente. La intuición puede permitirnos ver un fragmento ideal que aún no está presente en el mundo físico, que en realidad ya está a punto de manifestarse (todos los requisitos están alineados para que esto se materialice en breve). La mente, en este caso, no está creando nada: solo está viendo el siguiente paso en nuestro camino. Este acto de conciencia es útil, pero tiene poco que ver con el poder creativo del ser humano.

La verdadera creatividad es una fuerza mucho más poderosa y requiere que una inspiración sea llevada a la materia a través de una elección y, sobre todo, una acción. En este segundo caso, no basta con pensar para ver la realidad modificarse, sino que el pensamiento debe estar acompañado de una emoción intensa que pueda desencadenar una decisión, que a su vez favorezca un movimiento incesante y, finalmente, una realización material. Este es el verdadero secreto, y al mismo tiempo no es un secreto en absoluto. El libre albedrío y el pensamiento no cambian la realidad, es la decisión y la acción las que lo hacen, la determinación de seguir un camino indicado por la intuición a través del acto creativo.

Este aspecto es muy importante, especialmente cuando interactuamos con otras personas y revelamos una percepción que les concierne. La intuición será realmente útil si logramos generar emociones motivadoras para que intervengan en su realidad. Imagina poder ver un problema de salud importante en una persona que no sabe nada al respecto. La forma en que lo comuniques (respetando la sensibilidad de quien escucha y la ley del país en el que vives) será determinante para que esa persona decida hacer exámenes de diagnóstico para investigar... o no.

Los operadores que son nuevos en las percepciones extrasensoriales a menudo se preocupan por cómo pueden ser percibidos ellos mismos, incluso más que por cómo pueden ser percibidas las intuiciones reveladas. Trabajar en tu autoestima y solidez interior es muy importante para que las percepciones intuitivas no se pierdan por el miedo a abrir la boca. Al mismo tiempo, la delicadeza y la atención al tratar ciertos temas (salud, familia, decisiones importantes de cualquier tipo) son esenciales, considerando que nuestras intuiciones también podrían fracasar.

En mi experiencia, cuando me sentía profundamente conectado a mi sabiduría, no tenía ninguna duda sobre lo que percibía y tenía el coraje de comunicar mis percepciones a la persona interesada. En cambio, cuando no estaba tan conectado, me preguntaba repetidamente si era correcto o no comunicar lo que había intuido.

El primer consejo fundamental para cualquier operador holístico es crear una relación sólida y honesta con el “cliente”, basada principalmente en un proceso de varias sesiones que permita establecer confianza y claridad de intenciones. Por experiencia personal, es necesario que la relación no se confunda con una amistad y que no se cree el apego típico entre aquellos que están ansiosos por conocer su destino y aquellos que teóricamente deberían revelarlo (¡más fácil decirlo que hacerlo!).

En segundo lugar, es necesario encontrar el equilibrio adecuado entre sentirse seguro de sus propias capacidades y la conciencia de que sin intentos, errores y práctica no se podrá desarrollar la experiencia necesaria para ayudar a los demás. La meditación, la preparación, el conocimiento de uno mismo, la práctica y la humildad serán determinantes para obtener el mejor resultado posible.

Sobre las historias contadas por la literatura de la Nueva Era y las distorsiones en la comprensión de los mensajes de los grandes maestros orientales: con demasiada frecuencia escucho la frase

“Todo es perfecto tal como es” o alguna de sus variantes (“Todo tiene un sentido preciso”, “Si pasó esto, es porque debía pasar”...). Aclaremos mejor uno de los aspectos clave de la espiritualidad, que destaca la falta de comprensión sobre los conceptos de destino y karma: desde una perspectiva cronológica simple, el presente es el resultado de las acciones realizadas en el pasado. Lo que acaba de pasar no podía sino suceder como consecuencia de lo que había ocurrido antes. Sin embargo, esto no debe confundirse con un hipotético plan divino al que el ser humano no podía oponerse, ¡todo lo contrario! Es la consecuencia directa de cada elección y acción que el ser humano ha llevado a cabo. Mirando desde el presente hacia el futuro, de hecho, tenemos infinitas posibilidades de elección para generar cualquier consecuencia deseada. No hay ninguna entidad por encima de nosotros, en cuanto seres humanos hechos de cuerpo y espíritu, que pueda oponerse. Sin embargo, puede haber un conflicto potencial entre lo que quiere el ego, o sea la personalidad guiada por emociones e instintos, y lo que podríamos haber hecho si hubiéramos sido guiados por una sabiduría superior. ¿Entiendes por qué *no todo es perfecto tal como es*? Porque no seguimos constantemente nuestra intuición, a menudo decidimos por instinto o por razonamiento... ¡no por sabiduría! No estamos constantemente en contacto con nuestro poder creativo y tendemos a querer delegar la responsabilidad que nos corresponde a otros (o incluso a Dios). Ni siquiera el karma es una ley de causa y efecto inexorable, sino una energía acumulada que puede ser disipada y transformada por medio de la intención y la acción. Ninguna mano invisible nos obliga a movernos por caminos preestablecidos, pero muchas fuerzas intentan influenciarnos y, a veces, necesitan una fuerte oposición de nuestra voluntad. Con el beneficio de la retrospectiva, deberíamos encontrar el coraje de decir: “Ya no puedo hacer nada al respecto” y añadir “la próxima vez ejerceré mi responsabilidad en vivir y dar forma a mi presente con mis acciones”.

¿Y qué hay de esos eventos que parecen estar totalmente fuera de nuestro control, como un ladrillo que cae de un balcón o una

catástrofe natural que nos afecta? Por más que algunos eventos ocurran sin importar nuestras acciones, nuestra implicación no es casual, sino que es deseada por una parte más profunda de nosotros. Incluso en estos casos, existe una forma de responsabilidad al estar allí en ese momento, debajo del ladrillo que cae o en el lugar del terremoto. Lo bueno es precisamente darse cuenta de esa responsabilidad – que no es una culpa ni una carga que debemos soportar, sino una facultad que podemos ejercer: la de reaccionar ante los eventos y hacerlo con conciencia. No es casualidad que a veces evitemos accidentes que no se materializan o que seamos la persona que pierde el tren y no llega a tiempo al lugar del desastre. La casualidad y la providencia son la excusa más frecuente que el ser humano utiliza para escapar de sus responsabilidades. Reconozco que tener un papel en estas situaciones, aunque sea inconsciente, es difícil de aceptar, pero eso no significa que podamos fingir que no tenemos nada que ver con lo ocurrido. Hay dinámicas invisibles a nuestros ojos, otras para las que no existe una explicación inequívoca que se pueda exponer negro sobre blanco. A menudo, la percepción intuitiva intenta anticipar precisamente los eventos trágicos que están justo un paso delante de nosotros, para permitirnos recuperar la claridad mental e intervenir en la trama de lo que está por ocurrir (como quizás intentaba hacer mi voz interior cuando me repetía “take it easy!”).

Capítulo 8

Aunque en mi primer libro centré la atención en distinguir claramente lo que es percepción extrasensorial de lo que puede ser confundido con ella (como la información visual y auditiva elaborada sólo por el inconsciente o la lectura en frío), en este momento dejamos que el límite se vuelva más sutil. Tanto en la relación de ayuda como en cuestiones más personales, de hecho, ambos tipos de percepciones podrían ser útiles y podrían ayudarnos a avanzar en el camino.

Como en la visualización consciente (tratada en el Capítulo 5), también en la interpretación de los sueños podríamos encontrar percepciones provenientes de un campo unificado – al cual contribuyen muchas almas diferentes – pero también informaciones sensoriales que pasan desapercibidas para la mente consciente, de las que sería realmente útil darse cuenta. Una de las preguntas frecuentes que he recibido en los últimos años se refiere precisamente a la comprensión onírica. De hecho, más allá de si se practica o no la observación consciente de uno mismo, cualquiera vive una realidad paralela a la material, cada noche durante el sueño. Sabemos que la experiencia de los sueños puede ser más o menos atormentada por las experiencias emocionalmente significativas de nuestra vida, por los recuerdos y los traumas no resueltos que necesitamos archivar. Una de las funciones del sueño es precisamente la de ordenar las memorias e integrar en cada uno de nosotros los eventos cotidianos. Además, con la realidad onírica se abren pasajes perceptivos y a través de ellos se filtran fragmentos de vida futura (o quién sabe qué más). Una de las recurrencias más frecuentes – al menos una docena de personas me lo habrán contado – es la anticipación de eventos nefastos, como la muerte de un familiar o cualquier tipo de accidente.

Por definición, no podemos controlar lo que pasa en el inconsciente y en los sueños, pero podemos influir en él a través de muchas técnicas. Cuando nos aventuramos en el ámbito inconsciente, debemos conformarnos inevitablemente con descubrir pequeños fragmentos y, sobre todo, debemos evaluar cada señal sin considerarla nunca como una certeza. No existen, desde mi punto de vista, técnicas o manuales para interpretar correctamente los sueños: hay demasiadas variables en juego. Como en la meditación, debemos acostumbrarnos a observar sin juicio y sin intentar encontrar significados (como ya conté en el libro anterior, "Intuición").

En primer lugar, un enfoque consciente de la exploración nocturna requiere centrarse directamente en la actividad inconsciente y la forma más sencilla de ejercitarse es mantener un diario de sueños. Es suficiente tener siempre a mano una libreta con un bolígrafo a la vista en la mesita de noche y dedicarse a tomar algunos apuntes cada mañana para abrir este universo. El simple deseo de recordar los sueños te permitirá ser más consciente de ellos y notarás que los recuerdas más fácilmente cuando lo desees. Todos soñamos durante muchas horas cada noche, pero a veces olvidamos completamente su contenido.

El ejercicio constante del diario te permite llevar un fragmento más de conciencia en el sueño y explorar lo que ocurre en nuestras aventuras nocturnas. Al igual que en cualquier camino de conciencia, esta ruta requiere un poco de valentía, ya que es más inmediata que simplemente elaborar conscientemente los eventos y, en mi opinión, es preferible.

Ejercicio 6: Diario de los Sueños

1. Consigue un cuaderno y un bolígrafo y mantenlos siempre a la vista al lado de tu cama;
2. Cada noche, antes de dormir, expresa mentalmente la intención de llevar conciencia a tus sueños;
3. Cada mañana, apenas te despiertes (literalmente en los primeros segundos de conciencia), toma notas de todo lo que recuerdes de tu actividad onírica, por intangible que sea;
4. Repite el proceso durante al menos dos semanas, especialmente si recuerdas poco o nada en los primeros días: la constancia y la repetición te recompensarán.

A través de la visualización consciente, puedes elegir dirigir la actividad onírica hacia un área de la vida, como si lo que haces antes de dormir dirigiera lo que va a pasar después, mientras estás durmiendo. Puedes elegir hacerte preguntas o construir una película que te oriente a descubrir algo que aún no sabes.

Ejercicio 7: Influenciar los Sueños

1. Prepárate para dormir y asume la posición más cómoda para ti para conciliar el sueño;
2. Expresa mentalmente la intención de llevar conciencia a tus sueños, sabiendo que al despertar podrás tomar nota de lo que recuerdes;
3. Cierra los ojos y comienza a hacerte preguntas abiertas sobre lo que deseas conocer sobre ti, tu inconsciente o tu camino;
4. Haz algunas respiraciones profundas conscientes y permite que tu mente te guíe en un camino que represente una aproximación a la respuesta que buscas;
5. Explora el paisaje en el que te encuentras mentalmente: mira, escucha, percibe sabores, olores y sensaciones en el cuerpo mientras te mueves en ese escenario;
6. Reitera tu visualización, permitiéndole volverse más difusa y desvanecida mientras te duermes;
7. A la mañana siguiente, tan pronto como despiertes, toma nota de todo lo que recuerdes de tu actividad onírica, por más indefinido que sea.

Las informaciones obtenidas a través de la conciencia del sueño deben considerarse en su conjunto: fíjate en las recurrencias, similitudes entre sueños, los temas más frecuentes y los que te dejan una impresión emocional más fuerte. Dedicar atención particular a aquellas experiencias que parecen ser algo más que un sueño normal.

Otros dos temas candentes que fascinan a los onironautas son los sueños lúcidos, es decir, aquellos durante los cuales sabemos que estamos soñando y comenzamos a gestionar el sueño

conscientemente, y los viajes astrales, o sea, el desprendimiento temporal de la conciencia del cuerpo físico. Ambos se entrelazan con la intuición y estimulan el atractivo de lo inexplorado.

Los sueños lúcidos pueden ser un terreno de experimentación muy interesante, ya que en esa fase – al igual que durante la vigilia – el consciente e inconsciente colaboran para construir nuestra percepción, pero este último tiene ventaja sobre la conciencia y a menudo recordamos el contenido detalladamente. Para inducir los sueños lúcidos de manera consciente, sugiero dos técnicas: la primera consiste en preguntarse con frecuencia “¿Estoy despierto o estoy soñando?” y mirar las palmas de ambas manos varias veces al día durante varios días (este hábito se repetirá durante los sueños y nos permitirá “despertar en el sueño”); la segunda técnica consiste en poner una alarma dos horas antes de la hora habitual, dedicar unos diez minutos pensando en el deseo de vivir un sueño lúcido (y tal vez leer este capítulo en ese tiempo), antes de volver a dormir, para deslizarse más fácilmente en un sueño consciente.

Un tema aparte merece el tema de los viajes astrales, buscados en ese espacio entre mito y realidad: ¿realmente existen? ¿Cómo pueden ser perseguidos? Me ha pasado varias veces despertar por la mañana con el recuerdo claro de una experiencia diferente al sueño clásico, durante la cual había encontrado y hablado con un amigo o conocido. Al llamar a la persona en cuestión al día siguiente, tenía una confirmación espontánea de que había experimentado algo similar. En otras ocasiones, recuerdo haber soñado con volar en lugares familiares y haber visto eventos muy realistas. En el mundo esotérico (a diferencia de lo que se hace en línea en sitios de la Nueva Era) se conversa amablemente sobre el tema, pero no se les atribuyen demasiadas etiquetas a estos eventos y se prefiere describirlos por lo que son: una experiencia de conciencia como muchas otras.

Experimentar las técnicas de las que se habla en algunos textos de Yoga para vivir el distanciamiento del cuerpo físico es potencialmente riesgoso (al igual que otras prácticas avanzadas de

meditación) y decididamente desaconsejable si no estás en un camino guiado de conciencia. Pero el punto es: ¿por qué intentarlo? A menudo, son las expectativas y la motivación las que nos guían en ciertas búsquedas que están equivocadas.

Aunque a la mayoría de los occidentales no les guste escucharlo, algunos viajes no deben ser enfrentados solos y ciertamente no sin la preparación adecuada de conciencia. Además, por fascinantes que sean, no son exactamente tan extraordinarios como parecen y es mejor permitir que simplemente ocurran sin obstinarse. Habiendo vivido durante muchos años guiado por un maestro (y no escribo *gurú* solo porque no estoy hablando de países orientales), sé por experiencia directa el valor incalculable que esto tiene en el viaje de evolución personal.

Como maestro yo mismo, después de más de una década de seminarios impartidos y miles de personas encontradas, he elegido ofrecer solo cursos dedicados a personas verdaderamente motivadas para un crecimiento de conciencia y no a aquellos que buscan la última moda o un pasatiempo diferente a los demás.

Capítulo 9

Al igual que puedes preguntarte “¿Estoy despierto o estoy soñando?” para entrenar la mente a despertar durante el sueño, te sugiero que entrenes tu conciencia para reconocer tus pensamientos repitiéndote tan a menudo como sea posible “¿En qué estoy pensando?” para despertar de la ilusión de la realidad. Antes de ser capaces de reconocer la diferencia entre un pensamiento y una verdadera intuición, es fundamental darse cuenta de lo que ocurre en nuestra mente durante el día. Sería imposible hacerlo en todo momento, pero después de haber entrenado con constancia, sabrás hacerlo con el sentido común: “Espera un momento, ¿qué pensé hace un rato? ¿Qué ha pasado en mi mente mientras no era consciente de ello, que ha generado esta respuesta emocional o este comportamiento?”.

El diálogo interno (la vocecita que habla en tu cabeza y que a menudo surge de la experiencia), las películas mentales sobre el pasado o el futuro, los recuerdos que vuelven y te afectan emocionalmente... este universo interior se manifiesta en todo momento, aunque más o menos lejos de nuestra conciencia.

Cuando llevamos a cabo acciones repetitivas y dejamos que sea el piloto automático el que nos guíe, no es necesario prestar atención a esta multitud de pensamientos que se persiguen en la mente. Sin embargo, si queremos desarrollar nuestra conciencia, es precisamente allí donde debemos dirigir nuestra atención. El pensamiento asociativo, además, a menudo suple a la falta de sensibilidad del cuerpo y el limitado contacto con las necesidades profundas del espíritu: cuanto menos atentos estamos a otros canales de comunicación, más acelera la mente para hacer frente a

esta falta. Además de ser una cuestión de atención, también es una cuestión de capacidad perceptiva: los traumas y el estilo de vida nos alejan del cuerpo, crean estructuras rígidas que nos impiden durante la vida adulta beneficiarnos de su innata inteligencia.

Para poder responder a la pregunta “¿Cómo puedo seguir más mi intuición?”, es necesario que comprendas que debes acercarte más a tu naturaleza y que este proceso requerirá tiempo. Tendrás que desmontar muchas de las estructuras que has construido, olvidar las costumbres y aceptar los cambios externos. Somos más intuitivos de lo que creemos, ¡pero ni siquiera nos damos cuenta de todo lo que ya sabemos! En 2018 realicé un experimento durante varias semanas para probar una teoría: el cuerpo reacciona a algunas intuiciones que recibimos sin que la mente se dé cuenta. “¿La carta que tengo en la mano es roja?”, preguntaba a mi interlocutor y calibraba sus respuestas no verbales, obteniendo un “Sí” aunque la misma persona respondiera “No” en voz alta. Mientras que la respuesta verbal era incorrecta alrededor del 50% de las veces, la respuesta no verbal era correcta en más del 80%. Esto significa que cierta información intuitiva está presente en el campo y llega a nuestra mente inconsciente, que está conectada al cuerpo, pero no a nuestra mente consciente, que sigue sin darse cuenta.

En el día a día, el cuerpo a menudo está en desacuerdo con la mente, pero esta divergencia no nos importa tanto. **Para poder seguir más tus intuiciones, debes aprender a confiar en ellas y a reconocerlas a través de las señales del cuerpo. El resto vendrá por sí solo.** La confianza se construye con pruebas y errores y gracias a la comprensión de los diferentes canales a través de los cuales llega la intuición. Al igual que un atleta se entrena durante años para estar listo para la competición, tú también debes entrenarte, en situaciones poco o nada relevantes, para ser intuitivo en momentos que realmente importen.

No caigas en la trampa de seguir leyendo este libro sin hacer los ejercicios sugeridos, al contrario, vuelve a experimentar las prácticas de consciencia con la mayor frecuencia posible.

Por más que en algunas situaciones hubiéramos preferido no haber intuido lo que nuestro sexto sentido nos dice, las percepciones nunca son casuales: son el fruto de un deseo bien preciso – y los deseos no se pueden eliminar. Es normal que la personalidad rechace lo que ha pasado, por miedo o voluntad de evitar responsabilidades, como cuando un niño aprieta los ojos y se tapa los oídos con las manos para no escuchar los padres que discuten.

Una vez más, abordar directamente lo que nos sucede, o lo que hemos intuido, es la mejor manera de proceder o quizás la única verdadera opción que tenemos. Aunque uno intente evitar ver o escuchar, ese niño sabe en su interior lo que está ocurriendo. El verdadero problema no es lo que hemos intuido, sino la emoción que hemos generado como respuesta. ¿Has visto en tu mente una cara que te ha asustado? ¿Has escuchado en tu cabeza un nombre que tendrás que comunicar y no te sientes capaz de hacerlo? ¿Has intuido que tienes que tomar una decisión, pero te sientes decepcionado porque hubieras preferido evitarlo?

Cualquiera que sea la emoción que surja en ti, depende de ti y es generada biológicamente por tu cerebro a través de tu interpretación de los eventos.

En lugar de definirla como un problema, deberías considerarla como una señal, una luz de advertencia encendida en el tablero de tu conciencia: el miedo señala la necesidad de reaccionar (estudiando, profundizando, meditando sobre la intuición), el sentirse incapaz indica la necesidad de fortalecer la identidad, la decepción muestra la necesidad de dejar ir las expectativas y aceptar el presente. Las personas que creen ser más sensibles (incluso *demasiado* sensibles) se justifican de esta manera para evitar enfrentar la realidad que las rodea, así como los más racionales se esconden detrás de la lógica. Ya sea que estés ignorando el tablero que parpadea como un árbol de Navidad o que te aburran todas esas luces encendidas, ¡recuerda que te están señalando problemas en el motor! Sigue el hilo de la madeja y ejerce tu responsabilidad en el trabajo interior, agradece por tu sensibilidad y ponla en práctica en

todas las formas posibles. Asumiendo que puede haber personas más sensibles que otras, su camino consiste exactamente en integrar su capacidad en los asuntos cotidianos.

¿Qué significa exactamente utilizar las emociones que nacen en nosotros para realizar un trabajo evolutivo? En otras palabras, ¿cómo aprovechar las intuiciones desagradables a nuestro favor? Cuando reconozco una emoción dentro de mí y la juzgo como “negativa”, esto evidencia la necesidad de volver a conectarme con una parte de mí de la cual me he alejado, mi lado oscuro. La emoción negativa se manifiesta precisamente para señalarme el camino para reunirme con esa parte, por lo que será mi deber seguirla. Además, incluso si no eligiera hacerlo conscientemente, la vida me llevará en esa dirección, repitiendo cada vez más frecuentemente la aparición de esa emoción (por lo tanto, a expensas de mayor sufrimiento). Utilizar la emoción negativa como guía significa sentirla hasta el final, vivirla dentro de uno mismo y atravesarla, hasta que se disuelva y hayamos traído luz a nuestro lado oscuro.

Otro equívoco similar relacionado con la sensibilidad intuitiva se refiere al hecho de estar abiertos a absorber las emociones de los demás o las energías presentes en los ambientes. ¡Las emociones no son sustancias pegajosas! En realidad, lo que pasa es que las emociones que llevamos en nuestro bagaje entran en resonancia con las que experimentan las personas que están cerca de nosotros, porque son similares y tienen la misma frecuencia (ira con ira, miedo con miedo, dolor con dolor... alegría con alegría). Una vez más, abordar lo que encontramos a través de los demás nos permite conocernos más profundamente y tomar conciencia de lo que llevamos dentro de nosotros sin saberlo. Si percibimos fácilmente el dolor de los demás, significa que es nuestro dolor el que debemos desactivar, lo hemos ocultado en lo más profundo y se ha convertido en nuestro lado oscuro que estamos tratando de evitar.

En todos estos casos, la intuición sirve para despertar nuestra conciencia y tomar el control de nuestra existencia. Elegir emplear la

conciencia significa evitar más dolor en el futuro y mirar en la dirección indicada por el faro de la intuición para resolver el problema en la raíz.

El último mito que deseo desmentir es que las personas más intuitivas tienen los chakras abiertos: como explico más detalladamente en mi libro “Chakras: La Anatomía Invisible del Ser Humano” (<https://got.am/chakras>), los chakras son vórtices de energía que transportan información. No son puertas o ventanas, por lo que definirlos como abiertos o cerrados no tiene sentido: es un error lingüístico, pero también práctico. Una mayor sensibilidad está influenciada por docenas de factores diferentes y el estado energético de los chakras sólo es uno de ellos. En resumen, las personas más perceptivas son aquellas que se han entrenado para serlo y que cultivan su equilibrio diariamente.

Capítulo 10

Una de las aplicaciones más relevantes de la intuición, quizás la más útil para la humanidad, es la observación del cuerpo físico para detectar anomalías en órganos y sistemas. Al mismo tiempo, esta también es la más crítica: la ley en la mayoría de los países impide realizar cualquier tipo de diagnóstico o prescribir terapias a quienes no son médicos.

Sin embargo, el sistema sanitario también sufre de muchas críticas: no existe un chequeo universal que pueda verificar cualquier tipo de anomalía del cuerpo. A menudo, uno sólo acude a un médico cuando se siente mal, muchos malestares se tratan con superficialidad y, por último, existen diagnósticos erróneos o errores en la administración de medicamentos que causan muertes iatrogénicas de más de 250 000 personas al año solo en los Estados Unidos.

Hay pocas alternativas a la cirugía o la medicina de emergencia y, para la mayoría de las personas, los medicamentos son la principal fuente de atención médica. Mientras se avanza cada vez más hacia una integración de terapias convencionales con las que hoy se llaman no convencionales, millones de personas están comenzando a conocer su naturaleza holística y a asumir la responsabilidad de su propia salud. Uno de los aspectos más olvidados en el cuidado personal, sin embargo, es precisamente escuchar al cuerpo y percibir profundamente cuándo algo no está funcionando como debería. Parece aún más grave la falta de atención de los médicos, quienes a menudo ignoran la sensibilidad de sus pacientes y se ven obligados a emitir un diagnóstico lo más rápido posible debido a las limitaciones del sistema sanitario.

La intuición es enormemente más falible que la mayoría de las pruebas diagnósticas oficiales y, por supuesto, no estoy sugiriendo reemplazar al médico con la *voz interior*, pero sin duda, combinar una visión extrasensorial del cuerpo con el diagnóstico y tratamiento médico podría ser una vía sin igual. Dos serían las ventajas fundamentales: las posibilidades ilimitadas que la visión intuitiva podría ofrecer virtualmente y la personalización de la orientación terapéutica.

¿Cómo puede ser la intuición falible y virtualmente ilimitada al mismo tiempo?

Antes de profundizar en el tema, deseo expresar mis perplejidades con respecto al trabajo de muchos colegas que a través de su figura de “médiums sensitivos” recolectan víctimas en el montón de aquellos que no buscan un apoyo, sino una dependencia, y que a menudo no quieren asumir ninguna responsabilidad sobre su estado psicofísico. La causa de algunas relaciones tóxicas necesariamente debe buscarse en ambas partes: en aquellos que ofrecen un servicio basado en la intuición (que a menudo se vende como un don divino o único en su género) y en aquellos que se entregan ciegamente a cualquier vidente que pase por ahí, como si se tratara de un regalo de Dios para la humanidad.

Cuando hablo de responsabilidad y salud, me refiero al hecho de que, si fuéramos verdaderamente conscientes de cómo nuestro estilo de vida, nuestras emociones y nuestros pensamientos están conectados a las patologías que aparecen en el cuerpo, quizás cuidaríamos un poco más de nuestra alimentación, de nuestro mundo interior y de nuestras elecciones existenciales. Esta visión, culturalmente ausente para la mayoría de los seres humanos, incluso puede ser etiquetada como una herejía. Mientras que el mundo de la investigación clínica está dando pasos agigantados (y ramas de la medicina como la Psiconeuroendocrinoinmunología están abriendo los ojos a muchos colegas médicos de la vieja guardia), el camino por recorrer aún es largo, sobre todo para los

individuos que aún creen que su cuerpo deja de funcionar de repente y que ellos no tienen ningún papel en lo que les pasa.

El operador intuitivo, en muchos casos, puede no ser capaz de identificar un problema realmente presente en el cuerpo, y al mismo tiempo, podría proporcionar información específica sobre un problema imposible de diagnosticar a través de los medios convencionales. ¿Cómo abordar esta paradoja entonces?

En este caso también entran en juego la responsabilidad y la determinación de una persona que, consciente de que no está bien y que posee información intuitiva sobre su estado de salud, debe insistir en obtener confirmación de sus sospechas a través de diagnósticos médicos.

Quiero contarte una historia que me involucra y en que fue – afortunadamente – un paciente *un poco impaciente*. En 2014, justo mientras estaba dando un largo seminario de ocho días en Milán, sentí de repente un dolor punzante en la parte baja del abdomen. Sabiendo mi estado de conciencia en ese momento y con una clara intención de seguir con lo que estaba haciendo, apreté los dientes y terminé mi día de formación. Tan pronto como regresé a mi habitación de hotel, llamé al servicio médico de urgencias porque el dolor, acompañado de fiebre, era claramente anormal y sentí que se necesitaba una intervención inmediata. Los médicos, que llegaron al lugar algunas horas más tarde, me examinaron y determinaron que se trataba de simples cólicos abdominales y los apaciguaron con el clásico analgésico de venta libre. Una semana después, acudí a la sala de emergencias porque el dolor había regresado y, a pesar de las pruebas adicionales, no había recibido prácticamente ningún diagnóstico. Por el contrario, mi insistencia fue regularmente filtrada por la costumbre de los médicos de ignorar la sensibilidad de los pacientes. El dolor disminuyó con el tiempo, pero mi intuición me dijo que debía insistir en buscar una solución más satisfactoria. Se necesitaron ocho meses para llegar a una clara definición del problema (diverticulitis) y casi un año desde el primer episodio para una intervención quirúrgica resolutiva. Según el cirujano que me

operó, el primer dolor agudo representó un riesgo para mi vida, ya que la rotura de un divertículo intestinal inflamado puede llevar a la septicemia. Una adherencia entre tejidos de órganos diferentes me había salvado la vida, pero aún más decisivos fueron mi insistencia y mi clara percepción de que no debía perder la determinación para identificar el problema.

Por cierto, nunca había sufrido de divertículos antes de eso ni he tenido problemas similares desde entonces, y nunca recibí ninguna respuesta de la ciencia médica a mi pregunta sobre por qué me había pasado esto. ¿Sabes cuál es la raíz psicósomática de la diverticulitis, desde la perspectiva de la Metamedicina de Claudia Rainville? Esta enfermedad expresa la sensación de estar atrapado en una relación que no se desea. Cuando leí esta explicación en el “Gran Diccionario de la Metamedicina” (que describe la causa emocional de cada problema físico), me quedé asombrado: un par de meses antes del episodio de dolor agudo había dejado a mi novia, pero durante todo ese tiempo no habíamos podido cerrar definitivamente la relación. Ya habíamos reservado un viaje de tres días a Barcelona cuando decidimos separarnos y justo durante ese viaje (que habíamos decidido hacer juntos como buenos amigos de todas formas) tuve las primeras señales de un problema importante en el intestino. Al no haber prestado atención a esa señal y al no haber podido aceptar completamente la separación en los meses siguientes, me encontré experimentando el mismo malestar en forma aguda como conté.

Llevar la responsabilidad de nuestra propia salud, en mi opinión, significa darse cuenta de que solo nosotros podemos tomar las decisiones fundamentales que nos implican y, al mismo tiempo, que el origen de cualquier malestar es holístico (relacionado con nuestras vivencias, emociones y mente). Si deseas profundizar en estas temáticas, te recomiendo la lectura de “Anatomía de la curación. Los siete principios de la nueva medicina integrativa” de la psiquiatra Erica Francesca Poli (<https://got.am/anatomia>), quien como científica es ciertamente más autorizada que yo para tratar un tema tan delicado.

Especialmente en caso de dolor o fiebre, nunca se me ocurriría recurrir al “hágalo usted mismo” – ni en el diagnóstico ni en el tratamiento – pero esto no implica delegar a los médicos todas las decisiones sobre nuestra salud o aceptar a ciegas cada valoración recibida. Escuchar nuestro cuerpo e investigar el malestar son herramientas fundamentales para cualquier ser humano, especialmente si somos conscientes de nuestra facultad intuitiva.

Ahora pasemos a la práctica, que después de esta larga introducción es sin duda la parte más importante para utilizar la visión en este ámbito.

Aunque se pueda recopilar información sobre la salud de una persona de muchas maneras diferentes, existen un par de enfoques específicos con los que entrenarse para percibir la dimensión física. Como ya sabes si has leído el primer volumen “Intuición”, redescubrí la capacidad natural de percepción intuitiva después de los veinte años y considero muy importante destacar de nuevo que cada persona posee el mismo potencial perceptivo.

La primera técnica, la más poderosa, se recomienda para visualizar el estado de salud de otra persona (y es definitivamente más compleja para uno mismo): imagina que puedes moverte como una sonda, una pequeña cámara, dentro del cuerpo de la persona que quieres *escanear*. Entra suavemente desde la cabeza, muévete lentamente a través de cada parte, dirige tu atención y tu mirada hacia donde sientas que es más útil: puedes acercarte a una célula u órgano, ampliar o reducir tu visión. Explora el cuerpo en toda su superficie, en todo su grosor, despacio y sin prisa. Permite que tu mente te dirija hacia aquellas áreas que parecen necesitar más atención, percibe las señales cenestésicas (tus sensaciones en el cuerpo) que te indican dónde mirar mejor. Observa luces y sombras, áreas más o menos densas, avanza durante el tiempo necesario (diez, veinte, treinta minutos...) y ten a mano una hoja, si la necesitas, para escribir algunas notas. Regresa varias veces a la misma área si deseas obtener más información. Detente a observar una zona, un órgano, una célula durante todo el tiempo necesario.

Le pedí a docenas de personas, que nunca habían practicado algo similar, que experimentaran esta técnica y todos ellos percibieron algo relevante en el cuerpo, confirmado luego por la persona sometida a la “exploración visual”. En los primeros intentos, puede ser más difícil mantener la concentración y continuar durante todo el tiempo necesario, pero la técnica se perfeccionará a través de la práctica. En este caso también, entrenar la concentración mental con la meditación puede ser de gran ayuda. Si deseas utilizar esta técnica profesionalmente, es indispensable tener un buen conocimiento de la anatomía física, de los cuerpos sutiles y de los chakras: cuantos más modelos de referencia tengamos en la mente para mirar al cuerpo, más información podremos extraer. De hecho, la misma técnica se puede utilizar para observar el aura, es decir, el campo magnético humano. No será necesario poseer criterios preventivos para entender lo que estamos viendo (de hecho, esto podría llevarnos a interpretar a través de la mente racional), sino que debemos seguir las sensaciones y la intuición.

Ejercicio 8: Escaneo Visual del Cuerpo Interno

1. Prepárate con una meditación o respiración lenta y prolongada;
2. Encuentra a la persona que ha pedido tu ayuda para una exploración visual del cuerpo y evita dialogar con ella antes de la exploración: cuanto menos sepas, menos estarás influenciado mentalmente por la información consciente;
3. Pídele explícitamente permiso a la persona para mirar dentro de ella en busca de molestias o patologías, asegurándote de haber obtenido un consentimiento claro e inequívoco;
4. Avisa a la persona de que puede ser necesario un poco de tiempo, pídele que permanezca en silencio y comienza la exploración con los ojos cerrados;
5. Pasa gradualmente a través de cada parte del cuerpo, deteniéndote donde sea necesario, acercando o alejando la visión donde haga falta;
6. Si lo consideras importante, confirma tus percepciones con la persona, pero evita establecer un diálogo que pueda sacarte de la visualización (en este caso, solo haz preguntas sintéticas para obtener respuestas cerradas de sí o no);
7. Si lo consideras útil, toma notas durante la exploración y, también en este caso, no te detengas demasiado con los ojos abiertos, escribe algunas palabras clave para recordar, pero vuelve lo más rápido posible a la exploración con los ojos cerrados;
8. Concluye la exploración saliendo virtualmente de la persona a través de la cabeza e interrumpiendo el contacto;
9. Tómate un momento para recentrarte y dejar ir cualquier emoción que haya surgido como resultado de

las percepciones;

10. Verifica tus percepciones con la persona, de manera que algunas preguntas abiertas puedan inducirla a hablar sobre lo que ya sabe de su salud y luego puedas completar el análisis con lo que has percibido.

Alternativamente, si lo prefieres, comienza describiendo brevemente tus percepciones y pide ayuda a la persona para comprenderlas completamente.

Recuerda que es posible que te encuentres canalizando nueva información intuitiva incluso *mientras ya estás hablando con la persona*, durante la conversación posterior a la exploración del cuerpo. Por lo tanto, mantén el estado de conciencia más adecuado incluso después de la finalización de la *lectura* formal y, si sientes que es necesario, haz que el interlocutor participe en el proceso, tomándote tu tiempo para completar la percepción.

 A picture containing drawing Description automatically generated

Durante la exploración, si ves algo que no conoces, pregúntale al cuerpo para obtener explicaciones, como si estuvieras dialogando con esa parte: “¿Qué órgano eres?”, “¿Qué significa este color o esta densidad en particular?”. Con el tiempo, estas respuestas llegarán sin necesidad de hacer preguntas. Este último enfoque es el alternativo, la segunda técnica que también puedes experimentar contigo mismo para conocer mejor tu cuerpo: ¡háblale!

Te desaconsejo utilizar la visualización para explorar tu cuerpo, ya que esto podría verse afectado por tus posibles temores. Puedes intentarlo, especialmente si no tienes problemas o patologías conocidas, pero es mejor pedirle a alguien de confianza que lo haga por ti si sospechas que tienes problemas.

El diálogo, por otro lado, puede ser una forma adecuada para tu propio cuerpo, para conocerlo en general o para verificar una parte dolorida. Al principio, hablar contigo mismo puede parecer extraño, pero con el tiempo puede convertirse en un hábito muy útil, no solo para recopilar información intuitiva, sino también para pactar una rendición de invasores y patologías. Hablar con tu propio cuerpo y obtener las respuestas deseadas es realmente muy fácil, aunque este enfoque puede ser limitado por tus propias creencias.

Aquí te propongo algunos ejemplos de un diálogo típico que he sostenido.

Dolor de rodilla:

Yo: “Hola rodilla, percibo una molestia que te afecta, ¿estás dispuesta a comunicarme cuál es la causa del problema para poder ayudarte?”

Parte: “No.”

Yo: “Gracias, porque estoy seguro de que esta respuesta tiene sentido. ¿Qué debería ocurrir para que puedas hacerlo?”

Parte: “Deberías estar realmente dispuesto a escuchar.”

Yo: “Gracias, me comprometo y estoy realmente dispuesto a escuchar. ¿Cómo puedo ayudarte?”

Parte: “Deberías proceder con más cautela.”

Yo: “¿Qué quieres decir exactamente?”

Parte: “La situación laboral que estás enfrentando es arriesgada y tú eres como un kamikaze apresurado.”

Yo: “Gracias, porque esta información es realmente importante. ¿Qué debería ocurrir para que puedas dejar de causarme dolor?”

Parte: “Debería estar realmente segura de que estarás dispuesto a progresar a pequeños pasos y con prudencia.”

Yo: “Gracias, si hago todo lo que esté en mi poder para progresar a pequeños pasos, con tu acuerdo, ¿estarías dispuesta a dejar de lastimarme por un tiempo acordado? Si todo procede para el bien de ambos, el dolor podría desaparecer; si necesitas comunicarte conmigo de nuevo, podrás manifestarlo nuevamente.”

Parte: “Estoy dispuesta a desinflamarme sólo si me prometes caminar a pequeños pasos y con cautela en tu trayectoria laboral.”

Yo: “Sí, gracias.”

Parte: (Ninguna respuesta adicional explícita)

(El dolor de rodilla, que había aparecido por primera vez a los dieciocho años y periódicamente había vuelto a afectarme, incluso

impidiéndome caminar, no volvió a aparecer)

Erupción cutánea recurrente:

Yo: “Hola erupción cutánea, ¿podrías decirme por qué te presentas tan a menudo?”

Parte: “Yo represento tu deseo de estar solo y lejos de los demás.”

Yo: “Gracias por haberlo comunicado, a mí no me parece que tenga tanto deseo de estar solo.”

Parte: (Ninguna respuesta o comentario)

Yo: (Silencio y momento de reflexión consciente, no tenía la sensación de que la respuesta correspondiera a mis deseos y estado de ánimo)

Yo: “Gracias de nuevo, pero no puedo entender, ¿puedes explicar mejor por qué te expresas?”

Parte: “Cuando me manifiesto en la muñeca, represento tu deseo de hacer las cosas por tu cuenta, de evitar que otras personas se acerquen para ayudar. Cuando me manifiesto en el codo, represento la molestia que te causan tus compañeros de trabajo que no quieres ver todos los días.”

Yo: “Gracias por las explicaciones, ahora entiendo mucho más. ¿Cómo puedo evitar que te necesite?”

Parte: “Deberías aceptar la ayuda de los demás.”

Yo: “¿Qué significaría para ti aceptar la ayuda de los demás en concreto?”

Parte: “Permitirles ayudarte, pedir explícitamente su ayuda cuando la necesites o comunicar tu deseo de estar solo cuando no quieres que estén cerca.”

Yo: “Gracias por aclararlo. Si estuviera dispuesto a hacer una de estas tres cosas, ¿estarías dispuesta a desaparecer?”

Parte: “Sí.”

Yo: “Gracias.”

(La erupción cutánea desapareció durante aproximadamente tres años y volvió a presentarse posteriormente)

Esta técnica se basa claramente en un diálogo interno que siempre se produce con mi misma voz mental, pero que de hecho *representa* dos o más partes de mí que se comunican entre sí (por ejemplo, una parte dolorida, un órgano físico, una célula, un virus, el inconsciente, la conciencia...). Te invito a notar algunos aspectos fundamentales de su aplicación:

- La elección de las partes es arbitraria, es suficiente que cada una tenga un nombre y se puedan convocar todas las partes útiles, incluso agrupando el punto de vista con un solo nombre;
- El diálogo se desarrolla con preguntas y respuestas que se formulan con mi voz mental, pero también podrían verbalizarse en voz alta;
- Es suficiente dejar fluir las palabras y escuchar las respuestas;
- Agradecer cada respuesta obtenida es una excelente manera de mantener un buen diálogo entre las partes;
- Cuando no se obtiene respuesta, es suficiente continuar con una pregunta diferente o formular más claramente la misma pregunta;
- Es útil pedir explicaciones detalladas sobre los significados de las afirmaciones de la parte del cuerpo, porque nuestra interpretación inconsciente puede ser diferente de la consciente;
- Es preferible permanecer en empatía con uno mismo, evitando la ira, los juicios o los comentarios sobre las respuestas obtenidas;
- Es aconsejable prepararse a través de la meditación o con una respiración lenta y prolongada y realizar el ejercicio con los ojos cerrados.

La técnica descrita es extremadamente útil para cualquier situación de incomodidad o enfermedad que se esté experimentando, así como para señales leves del cuerpo que se manifiestan de repente. En el diálogo, se utilizan algunos modelos lingüísticos específicos,

como el Modelo Milton y el metamodelo de Programación Neurolingüística, que pueden aumentar su eficacia.

Teóricamente, la técnica puede ser aplicada a otra persona, dialogando con una de sus partes, pero te desaconsejo hacerlo si eres principiante.

Después de la conclusión de cada diálogo, espera al menos 3-6 días para observar sus efectos: el cuerpo físico necesita adaptarse a cualquier cambio energético y de conciencia. En caso de enfermedades agudas, dolor intenso o situaciones de fuerte incomodidad, siempre se recomienda acudir rápidamente a un médico.

Capítulo 11

Cuando hablamos de intuición en un contexto social, no podemos evitar pensar en fenómenos menos extraordinarios, pero igual de importantes en las relaciones con los demás: empatía y compasión. Estos estados-recursos a veces parecen ser separados por una línea sutil y se manifiestan juntos, sosteniéndose el uno al otro.

Comencemos por aclarar la terminología exacta. El diccionario define la empatía, desde el punto de vista psicológico, como “la participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona”. La compasión, por otro lado, se explica como “el sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento de otro y que conlleva un deseo de ayudar”. La compasión, desde el punto de vista budista, es “el deseo del bien hacia el otro”. Aunque estas definiciones pueden ser útiles, no explican por qué a menudo *se siente literalmente lo que siente el otro*. La definición cristiana de compasión (“compartir las adversidades de los demás”) se acerca más a esta experiencia humana y, sobre todo, a la raíz etimológica del término (“movimiento del alma que nos hace sentir pena o dolor por el dolor de los demás”). Como siempre, los antiguos parecen estar mucho más en contacto con la realidad que nosotros.

¿Es esto, entonces, una forma diferente de intuición?

Me gustaría que pudieras experimentar un ejercicio que suelo proponer en algunos de mis seminarios: “la sincronización perfecta”. Una primera persona se sienta cómodamente, cierra los ojos y se concentra en un recuerdo de su elección (sin hablar de ello de ninguna manera). Una segunda persona la observa y se sienta a su lado, a aproximadamente un metro de distancia, adoptando la

misma posición de manos, pies, hombros, la misma expresión facial... reproduciendo la posición corporal lo más exactamente posible. Una tercera persona les ayuda a perfeccionar la postura del que está realizando la sincronización. Observar el ejercicio como espectador ya proporciona indicaciones interesantes: después de unos minutos, la respiración de las dos personas se sincroniza espontáneamente y, muy a menudo, si una de las dos personas hace un movimiento repentino (como rascarse la nariz o cambiar de posición), la otra persona realiza el mismo gesto casi al unísono, a pesar de tener los ojos cerrados. Vivir el ejercicio ofrece una experiencia realmente única: quien se está sincronizando con la posición del otro, de hecho, comienza pronto a sentir lo que siente aquel que eligió el recuerdo y, en el 90% de los casos, “recibe” imágenes mentales similares a las del recuerdo original. He propuesto este ejercicio cientos de veces, con grupos de personas de cualquier género, edad y origen (que obviamente no se conocían entre sí) y en casi todos los casos se escuchan correspondencias increíbles entre la experiencia interior del “receptor” y la del compañero “transmisor”. Es asombroso porque, aunque sea fácilmente explicable a través del contacto energético de las personas sentadas juntas, este resultado muestra la gran complejidad de nuestro sistema mente-cuerpo. De hecho, como una antena, es capaz de sintonizarse con una cierta transmisión y de traducir esa información en imágenes, palabras y sensaciones. ¡Una verdadera lectura del pensamiento, si lo piensas bien!

A través de esta práctica, se puede reproducir el fenómeno que vivimos cuando hablamos con un amigo que nos cuenta sus historias mientras, aunque inconscientemente, percibimos sus mismas emociones. ¿Es esta una forma de telepatía? Probablemente este fenómeno tiene más que ver con las neuronas espejo y con alguna forma natural de contacto con la otra persona, pero en términos prácticos los resultados son similares a los del acto intuitivo.

Te invito a considerar el poder de esta técnica: adoptar una posición similar a la del interlocutor que tenemos delante (es decir, reflejarlo

físicamente) nos permite literalmente leer su pensamiento y sentir lo que siente: esta consecuencia es realmente valiosa, porque también nos permite evitar malentendidos. A decir verdad, a través de esta práctica podemos sentir más de lo que siente la otra persona. De hecho, mientras que su sistema nervioso está acostumbrado a ciertas sensaciones cenestésicas (y por lo tanto probablemente no consciente de lo que se está manifestando dentro del cuerpo), para nosotros el mensaje recibido es totalmente nuevo.

Durante una sesión de lectura intuitiva, por lo tanto, elige adoptar una posición física similar a la de la otra persona. No tienes que imitarla, por supuesto, sino simplemente enfatizar los aspectos primarios de su postura (si tiene las piernas cruzadas, cruza también las tuyas; si está doblada hacia adelante, haz naturalmente lo que ella hace y acepta dentro de ti esa actitud para entenderla mejor).

¿Cómo establecer una conexión de calidad con una persona que necesita ayuda pero que se encuentra en otro lugar? Si deseas realizar una lectura intuitiva a distancia, te recomiendo mantener un contacto sensorial – aunque sea en silencio – con la otra persona, manteniendo la línea telefónica o de videoconferencia (si no es posible, puedes hacerlo sin ella). Evita cualquier tipo de música y asegúrate de que el ambiente en el que te encuentras esté completamente tranquilo. Pídele a la persona que se encuentre en una posición cómoda, que te diga si está sentada o acostada, y visualízala mentalmente en esa posición. Si nunca la has conocido antes, pídele que te envíe una fotografía (que servirá como tótem), su nombre completo, su fecha de nacimiento: toda esta información te ayudará a sintonizarte *exactamente* con esa persona. Escucha cualquier petición que te haga, que le sugerirás que formule como preguntas abiertas, o simplemente pregunta en qué área de la vida necesita ayuda (esta segunda modalidad es la que prefiero, porque me permite expandirme más). Tómate todo el tiempo que necesites, mantente en silencio y respira por un momento.

Si tienes experiencia en el uso del prana y has entrenado tu sensibilidad a través de las meditaciones en el plano sutil, lleva la energía del cuerpo más allá de la cabeza, espera a que esa sensación de elevación fluya como una ola desde las entrañas hacia arriba y condúcela hacia el tercer ojo.

Luego ábrete a la otra persona y, si lo consideras útil, imagina mentalmente que está en la misma habitación que tú, acercándola a ti. Prepárate para escuchar, porque la intuición es como la vista o el oído: requiere que acojas la información que llega. Cuando recibas una sensación relevante, haz todo lo posible para retenerla antes de comenzar a explorarla... se revelará en unos segundos o minutos. Si tienes buen dominio de tu “pantalla mental”, mantenla lo más despejada posible de recuerdos y cuestiones que te afecten a ti, siéntete como una antena lista para recibir y espera a que en esa pantalla se manifieste lo que sea útil. Para las señales auditivas, te recomiendo que no hagas nada: cuando llegue un nombre, una frase o una voz, anótala mentalmente y repórtala exactamente tal como es.

Permanece en la percepción hasta que tengas una clara sensación de haber concluido. Puedes elegir informar a la persona de una percepción a la vez durante la lectura (y pedirle que se quede en silencio en este caso) o esperar hasta el final de la sesión para dialogar (yo prefiero esta segunda modalidad). Si lo sientes necesario, puedes tomar notas breves durante la sesión, aunque en mi opinión esto representa una distracción innecesaria.

A picture containing drawing Description automatically generated

Si, en lugar de hacer una lectura completa, deseas poner tu intuición rápidamente al servicio de otra persona, siéntate frente a una página en blanco y deja que las palabras fluyan a su favor. Esta práctica también puede ser útil para escribir un libro o un artículo. Trata en este caso de limitar conscientemente el pensamiento, manteniendo la mente quieta y respirando. Imagina que las frases fluyan directamente a las manos que escriben, sin que necesites

escucharlas mentalmente y, por supuesto, suspende cualquier juicio o comentario (después tendrás tiempo de revisar lo que has escrito).

Recuerda que los ejercicios, las técnicas y las percepciones no se pueden “probar” o “fingir”, sólo se pueden poner en práctica efectivamente: la diferencia está en la intención, que es la clave primaria de la intuición y del resultado que obtendremos. Además, la interferencia emocional (sentirse presionado, bajo examen, obligado a dar una respuesta...) puede ser un elemento desfavorable. Por esta razón, no intentes demostrarte a ti mismo o a otras personas que puedes usar la intuición: ¡úsala realmente y ya está! No existen pruebas, sólo existen sesiones reales, realizadas con la tranquilidad necesaria, el tiempo suficiente y con personas realmente interesadas en saber. La intención de la otra persona puede ser tan importante como la tuya: si te encuentras frente a un interlocutor que no parece realmente interesado en la experiencia, espera una oportunidad mejor. Una vez más, trata de experimentar con personas desconocidas antes de aventurarte en el grupo de amigos y conocidos, porque esto permitirá a la mente no depender de lo que ya sabes. Después de iniciar una conversación casual, puedes entrenarte a canalizar información con naturalidad para cualquier individuo que puedas encontrar (¡me ha pasado en el transporte público o con un vecino de mesa en el restaurante!).

En cualquier caso, no tienes que demostrar nada a nadie, sino disfrutar de una facultad natural que todos tenemos en nuestra caja de herramientas. El feedback posterior a la sesión es fundamental, porque los comentarios recopilados a lo largo de los años te permitirán afinar tu técnica y comprender mejor cómo te equivocas y cómo intuyes correctamente.

Cuando se trabaja con la intuición durante un tiempo, se nota que las percepciones relacionadas con algunas personas pueden ser más intensas, frecuentes y efectivas que otras. Con esas personas,

en otras palabras, parece haber una conexión más importante que se extiende en el tiempo y permite mantener abiertos canales de comunicación telepáticos incluso en ausencia de contacto directo. Es difícil dar una explicación clara del por qué pase esto. Puede ocurrir con familiares cercanos, entre maestro y alumno, entre personas que han tenido una relación íntima duradera, pero en realidad también puede ocurrir entre personas que acaban de conocerse. Se pueden mencionar muchas teorías de la Nueva Era (como las almas gemelas) o creer que está en juego un entrelazamiento especial (es decir, una armonización mutua de ciertas energías), pero no tenemos una explicación clara. Lo que puedo decir es que cuando se ha abierto ese canal energético de conexión con la otra persona, se tenderá a recibir sus informaciones con más frecuencia, incluso sin nuestra voluntad consciente. Puede que soñemos con esa persona o que sintamos sus necesidades – y esto no siempre se alinea con el deseo de cultivar una relación personal con esa persona: no estamos obligados a hacerlo y probablemente podría ser innecesario. Si en un nivel sutil todavía hace falta un intercambio, ocurrirá de todos modos. Si queremos mantener una relación consciente con esa persona, probablemente será útil y evolutiva para ambos.

Esta afinidad particular puede ser transitoria o duradera en el tiempo. También es útil contar con personas que sean particularmente intuitivas con nosotros, ya que pueden servir como guía a lo largo de nuestro camino.

Recuerda que la percepción intuitiva puede tener importantes fluctuaciones, en función de nuestro estado de conciencia momentáneo o del periodo que estamos viviendo. La propia naturaleza de la energía lo explica y, en algunos casos, es necesario ser pacientes y posponer nuestras actividades de lectura intuitiva para momentos mejores.

Capítulo 12

Como hipnotista y experto en comunicación, no puedo dejar de hablar sobre la importancia de cómo transmitimos nuestras intuiciones a los demás, ya que esto puede tener un gran impacto en la experiencia que las personas tienen durante las sesiones intuitivas. Nuestras palabras traducirán la información recibida y expresarán su contenido de manera subjetiva: trata en todo caso de ser lo más neutral posible. Aunque no pueda condensar un curso de comunicación en un capítulo de un libro, quiero darte algunos consejos para desarrollar una exposición lo más natural y auténtica posible, para que la persona que te escucha pueda recibir tus palabras de la manera más apropiada.

Antes de comenzar con el feedback propiamente dicho, recuerda a ti mismo y a la otra persona que tu objetivo no es predecir el futuro ni describir una realidad necesariamente objetiva. Por el contrario, tu papel es el de un canal útil para aumentar la comprensión y la conciencia. La validez de la información proporcionada siempre está limitada al momento presente (¡por lo tanto, no tendría sentido realizar una lectura intuitiva hoy y hablar con la persona dentro de una semana!).

Siempre pregunta a tu interlocutor, al final de la sesión, cómo se siente y cómo ha sido la experiencia desde su punto de vista. Luego comienza a describir tus percepciones con calma, dejando a un lado cualquier emoción relativa. Si has recibido una clara información auditiva, hay que referir *palabra por palabra* las frases tal como te llegaron (esto no significa que sean perfectas, ¡pero no podrías hacerlo mejor!).

Cuando ves una imagen o una película, describe primero lo que has percibido, evitando adjetivos que expresen tu juicio:

Sí a frases como: “He visto una luz fuerte”

No a frases como: “He visto una luz bonita”

Sí a frases como: “He visto a un hombre alto”

No a frases como: “He visto a un hombre malvado”

Sí a frases como: “He visto a un hombre que empuñaba un hacha”

No a frases como: “He visto a un hombre violento”

Por lo tanto, no le atribuyas etiquetas a las personas o cosas que visualizas, describe lo más fielmente posible la representación visual tal y como es. Sin embargo, si tienes la certeza interna de que una persona vista es el padre, el hermano o tiene un nombre específico, informa exactamente tu suposición (“Tuve la sensación de que era tu hermano”).

Si has realizado un escaneo visual interno del cuerpo (como se describe en el Ejercicio 8), distingue claramente las percepciones sensoriales de tus interpretaciones y trata de describir el proceso tal y como se llevó a cabo, para que la persona tenga conciencia de tu diálogo con las partes. Por ejemplo: “Entré por la cabeza, exploré la caja craneal, me dirigí hacia el hombro derecho, donde sentí que había una necesidad, y pregunté para entender mejor lo que significaba el área más oscura de un tejido. La respuesta que recibí fue...” o “Tuve la sensación de que se trataba de una lesión”.

Intenta informar todo lo que has experimentado, sin decidir de antemano lo que puede ser más o menos importante: la persona interesada podrá hacerlo de manera completamente personal.

Permanece tranquilo, incluso si durante la sesión no emergen informaciones útiles o relevantes para el interlocutor: el paradójico es que incluso una sesión sin resultados puede demostrar tu honestidad y transparencia. Recuerda que estás al servicio de la persona, no es momento de dar espacio a tu ego.

Finalmente, te aconsejo siempre terminar la sesión dejando en claro que la intuición no es infalible, que cualquier problema físico debe ser evaluado en un plano médico y que la responsabilidad de cualquier acción presente o futura es exclusivamente personal.

Acepta que la interacción verbal puede influir en el otro (porque es inevitable), pero trata de ser consciente de tu lenguaje. Si deseas profundizar en esta habilidad, te sugiero una certificación como Practicante en Programación Neurolingüística y mucho estudio.

Ponerse en juego como operador intuitivo, hablar abiertamente sobre los temas tratados en este libro, ofrecerse públicamente como *sensitivo* puede ser un gran desafío para los cánones sociales, las creencias populares y las relaciones con amigos y familiares. Un recurso que personalmente empleo es no darme el título de vidente, sino operar en ámbitos afines (hipnosis, meditación, Reiki...) para tener la oportunidad de interactuar con las personas con conciencia, involucrando la energía y la intuición como herramientas secundarias.

Aunque me declaro disponible para sesiones intuitivas para aquellos que ya me conocen (y tal vez han leído uno de mis libros), no abordo estos temas públicamente si no es marginalmente, mezclando algunas frases en discursos más amplios y aceptando que no todos los oyentes están en el estado de conciencia adecuado para entender ciertos temas.

Cuando dirijo seminarios y talleres intuitivos, limito el número de participantes para poder interactuar de manera adecuada con cada uno.

Siempre hablando de comunicación: creo que es importante no ocultar nada de lo que hacemos, estar dispuestos a abrirnos cuando sea el momento apropiado y cuando estamos con la persona justa, pero no por ello necesariamente tenemos que publicitar la intuición de manera indiscriminada (en conversaciones en línea, por ejemplo, o durante una conferencia frente a cientos de personas). Es

importante estar siempre preparados para hablar en varios niveles, explicando el tema de manera adecuada según la persona que tenemos enfrente y, tal vez, haciendo referencia a investigaciones, lecturas y profundizaciones para alimentar la curiosidad de aquellos que estén realmente interesados en saber más. Un texto interesante desde el punto de vista de la investigación científica sobre percepciones extrasensoriales es “Magia real: La sabiduría antigua, la ciencia moderna y los poderes secretos del universo” de Dean I. Radin.

A pesar de lo que acabo de escribir, el enfrentamiento con los demás sobre temas tan íntimos y profundos es muy importante, ya que nos ayuda a descubrir nuestras propias resistencias ocultas: cuanta más oposición encontremos al hablar de temas tan particulares, más resistencias hay en nosotros a nivel inconsciente. Enfrentarse al escepticismo o la burla de otras personas es bastante normal en los primeros años del camino. A medida que aceptes plenamente tus talentos, esas resistencias externas desaparecerán. Cada vez que te encuentres con una persona especialmente adversa a la intuición, recuerda en primer lugar que lo que ves afuera es parte de ti. No te endurezcas y mantente maleable, enfréntate abiertamente escuchando sus objeciones y resérvate buscar dentro de ti las mismas dudas. No intentes convencer a una persona incrédula: intrígala, insinúa la mínima duda entre sus certezas e invítala a profundizar. Los ejemplos más clásicos para hablar de intuición se refieren a la sensibilidad particular de las mascotas, los hermanos gemelos y las nuevas mamás, así como al siempre vigente “¿Alguna vez has pensado en alguien que no has visto en años y que te llame unas horas después?”.

Tal vez puedes sugerir mi primer libro “Intuición” para los más creativos o el de Dean Radin para los más científicos.

Capítulo 13

Sabemos bien que, para obtener algo nuevo de la vida, necesitamos *hacer espacio*. Así como tiramos la ropa vieja y liberamos parte del armario para la ropa nueva, en nuestro camino evolutivo debemos encontrar el coraje para hacer espacio y acoger la intuición y las novedades. Nuestro instinto de supervivencia, heredado de nuestros antepasados, trata de protegernos de posibles peligros, mientras que la neocorteza nos inspira (a veces tímidamente) a descubrir nuevos caminos.

Los prejuicios y los esquemas que habitan en nuestra mente reactiva nos impiden ver, desear y abrirnos a lo que a menudo sugiere la intuición. Algunas inspiraciones, por lo tanto, llegan a nosotros como ilusiones inalcanzables: “Sería genial si...”, “Ojalá pudiera...”.

Más allá de las técnicas que puedas elegir aplicar, hacer espacio sigue siendo un presupuesto fundamental para poder recibir nuevas ideas. Pero, ¿qué significa exactamente y cómo hacerlo?

La primera forma es desconectar de todo y de todos: tómate tiempo para ti, haz lo que te gusta y te hace sentir bien, lejos de cualquier expectativa ajena. No necesitas viajar a tierras lejanas (aunque a veces pueda ser útiles): en la mayoría de las situaciones, la atención sincera y los pequeños momentos dedicados a nuestro bienestar son suficientes.

Combina el *hacer* con el *no hacer*. Para reducir la presión de un período ocupado no es necesario detenerse a reflexionar, al contrario: será más apropiado no pensar y tal vez aventurarse en un entorno un poco diferente de lo habitual (que no desencadene los

patrones emocionales y de pensamiento habituales). Las intuiciones sabrán cómo alcanzarte en el momento adecuado.

Detenerse parece difícil, a veces incluso imposible, justo cuando más lo necesitamos. Dedicar tiempo para nosotros mismos puede hacernos sentir egoístas, pero la realidad es que se necesita coraje para hacerlo, no solo porque debemos alejarnos de los demás, sino porque enfrentamos nuestras inseguridades y la novedad. A veces, realmente tenemos que liberarnos de cargas y responsabilidades, especialmente en la percepción que tenemos de ellas. Algunas situaciones no pueden cambiar (o más probablemente, no queremos que cambien realmente), pero nuestra percepción puede ser modificada: te sentirás más liviano cuando elijas ver las cuestiones que te abruman con una perspectiva diferente.

Cuando la vida está abarrotada de compromisos y nuestras necesidades básicas no están completamente satisfechas, no es fácil ponerse al servicio de los demás, utilizando nuestro mejor estado de conciencia. Como describí en mi primer libro, para dedicarnos a la intuición y la espiritualidad, debemos haber alcanzado cierto equilibrio interior. Para poder ayudar verdaderamente a los demás, debemos dedicarnos plenamente a nosotros mismos. Precisamente por esta razón, a veces detenerse es la única decisión sabia para continuar por el camino.

A aquellos que, como yo, sienten *la llamada* de hacer de la conciencia un camino profesional, les recomiendo que no lo piensen dos veces, que lo hagan y ya está. No siempre será fácil, pero esta elección obliga a permanecer sintonizado con la mejor versión de uno mismo. Usar la intuición – y elegir hacerlo como profesión – ayuda a desarrollar una gran fe en el flujo de la vida (o si lo prefieres, en la energía, el universo o Dios) y esto será un recurso invaluable.

Hasta ahora te he hablado del hemisferio derecho e izquierdo (descritos en el libro anterior como el *ingeniero racional* y el *poeta intuitivo*) utilizando el modelo más simple para describir nuestras facultades. La verdad, sin embargo, es que la conciencia utiliza todo

el cuerpo y el sistema nervioso completo para intercambiar información con el universo que nos rodea y, además del cerebro que habita la cavidad craneal, también deberíamos considerar el complejo entramado de *sensores* y *microprocesadores* que permiten que la intuición se manifieste.

Estamos acostumbrados a considerar un solo cerebro, dentro del cual podemos distinguir dos hemisferios especializados, pero también tres capas evolutivas diferentes: la reptiliana “instintiva”, la límbica “afectiva” y la neocorteza “reflexiva”. Sin embargo, desde el siglo XX la ciencia nos explica que en nuestro cuerpo existen otros dos conglomerados fundamentales de neuronas: el tejido del órgano cardíaco y el del intestino, comúnmente llamados el segundo y el tercer cerebro.

Esto ciertamente no es una novedad para los investigadores de la conciencia, ya que las filosofías antiguas siempre han hablado de la importancia de “trabajar en el Corazón” y cualquier persona mínimamente consciente de sí misma puede darse cuenta de cómo el estómago y el corazón le hablan. Escuchar el Corazón como segundo cerebro, fuente de inspiración y expresión de nuestros valores, es la puerta de comunicación de las necesidades más profundas de la conciencia y puede permitirnos sortear los límites del condicionamiento emocional recibido a través de la educación, el hábito de pensamiento y la lógica racional. El órgano cardíaco, de hecho, tiene la capacidad de comunicarse con todo el organismo (incluyendo el cerebro) e influir en su funcionamiento. Para que esto ocurra con mayor facilidad, debemos aprender a dejarle espacio.

El Instituto HeartMath, en California, ha estado estudiando desde 1991 la importancia fundamental del estado de coherencia cardíaca (que retoma el mismo concepto del que hablé en relación con la meditación en el Capítulo 4 y que se caracteriza físicamente por una modificación en la frecuencia respiratoria, la presión sanguínea y la variabilidad del ritmo cardíaco).

Cuando estamos “centrados en el Corazón”, como dirían con otras palabras las filosofías orientales, accedemos a una dimensión de

armonía interior que influye en el sistema nervioso central a través de la interacción con el sistema nervioso autónomo. En este estado energético, podemos acceder a una forma de intuición particular, capaz de responder a cualquier tipo de pregunta a través de sensaciones analógicas, incluso preguntas cerradas (es decir, que requieren una respuesta de Sí/No).

La técnica que sigue tiene algo de mágico y nos permite acceder, desde mi punto de vista, a una forma de inteligencia superior e indiscutible. Sólo requiere un poco de calibración y acostumbrarse a sentirse a uno mismo.

Ejercicio 9: Preguntar al Oráculo del Corazón

1. Coloca las manos en el centro del pecho, sobre el corazón, y respira lentamente y profundamente durante unos momentos expandiendo suavemente el tórax en todas las direcciones;
2. Escucha los latidos de tu corazón bajo las manos y la leve sensación de apertura que surge del Corazón, continúa hasta que la reconozcas claramente;
3. Siente cómo tu respiración se concentra en el área del corazón, como si el aire entrara y saliera suavemente de allí durante al menos un par de minutos;
4. Hazte una pregunta específica que requiera una respuesta clara de Sí/No y prepárate para escuchar la respuesta de tu Corazón en los siguientes instantes;
5. Escucha especialmente la reacción que percibes en el centro del pecho... si es de mayor apertura y alivio o, por el contrario, de cierre y contracción.
6. Sigue escuchando, en la posible percepción de emociones o explicaciones.

Al realizar este ejercicio, te invito a prestar mayor atención a lo que pasa justo después de formular la pregunta: sé específico al hacerla y asegúrate de que se refiera a ti, es decir, que seas el protagonista, que hables de una elección que debes hacer, de tu comportamiento, de tu futuro, presente o pasado. Recuerda que estás pidiendo ayuda a tu Corazón sobre el camino a seguir.

Experimenta esta técnica también con preguntas simples, de las cuales ya conoces una respuesta segura e inequívoca, para entrenarte a reconocer claramente tus reacciones de mayor ligereza o pesadez. Repite el ejercicio tantas veces como sea posible, preferiblemente con solicitudes que abarquen diferentes ámbitos. Si el tema no se presta a una pregunta cerrada, haz una pregunta abierta y primero escucha las sensaciones que surgen del Corazón, luego los posibles comentarios.

Se puede experimentar una clara diferencia centrando la atención en el abdomen en lugar del Corazón, porque en este segundo caso las respuestas serían viscerales, relacionadas con las emociones y los instintos: el reino del subconsciente condicionado por nuestros miedos más irracionales y a menudo superfluos.

Capítulo 14

Ya he hablado de la relación entre la intuición y la creatividad, y me fascina la idea de que sean las facultades humanas más increíbles que poseemos.

La dificultad de dejarse guiar por la intuición y la creatividad reside en su relación con el tiempo: solo a posteriori, conectando los puntos que representan nuestros resultados, podemos darnos cuenta de la grandeza de lo que hemos logrado. Esta es también la verdadera razón por la cual se opone la racionalidad y la intuición, así como la ciencia y la conciencia: mientras que las primeras se basan en la relación causa-efecto (un comportamiento repetido siempre causa la misma consecuencia, por lo que elijo la acción basada en el propósito que quiero lograr), las segundas se basan en la relación efecto-propósito (un cierto evento tiene sentido y ocurre por un propósito específico, y solo podré darme cuenta de ello cuando ese propósito se haya realizado).

Se trata de un cambio de paradigma total, de un punto de vista completamente nuevo: si elijo ser guiado por la intuición, no puedo saber cuál será el resultado a largo plazo de una determinada acción, ya que esta última puede generar consecuencias completamente diferentes a las experiencias pasadas. Si elijo ser guiado por la racionalidad, sé lo que ocurrirá gracias a las experiencias previas y la consecuencia podría no ser evolutiva, sino simplemente segura y cautelosa.

Veamos algunos ejemplos prácticos.

Según un enfoque empírico, podría decidir conservar mi trabajo durante décadas, simplemente porque me ofrece seguridad

material: mi experiencia confirma que mientras siga trabajando allí (causa), percibiré el mismo salario que siempre he percibido (efecto) y este patrón continuará razonablemente repitiéndose en el tiempo. No me preocupo por el propósito de lo que hago, no permito que las necesidades, la inspiración y el espíritu me guíen. De la misma manera, podría decidir seguir un camino conocido en las relaciones íntimas, aceptando solo un cierto tipo de persona o manteniendo una relación durante muchos años independientemente de los sentimientos. También en este caso, el razonamiento podría funcionar durante mucho tiempo y mi decisión siempre se basaría en la expectativa de una consecuencia conocida.

Escuchar la intuición, el Corazón, los deseos podría llevarme en ambos casos a hacer una locura, a dar un salto sin red de protección, a dirigirme hacia lo desconocido (¡incluso teniendo que luchar contra el juicio de muchas personas!). Sin embargo, considerando nuestras necesidades auténticas como una intuición que se manifiesta en el cuerpo, ya sabemos cómo deberíamos comportarnos: debemos aprender a confiar en ellas, a no juzgarlas y a permitir que su impacto en nosotros permita un posible cambio de rumbo. Una necesidad ciertamente tiene un propósito, porque podemos suponer que surge de una conciencia más amplia – desde una perspectiva del alma. Además, una necesidad no puede ser eliminada: en el límite, podemos ignorarla durante mucho tiempo, hasta que se presente de nuevo en una forma diferente.

Se dice incluso que el alma tiene una misión, es decir, una ruta a seguir en la vida, una dirección hacia la cual movernos (que no debe confundirse con un objetivo o una meta a alcanzar, porque es más bien una forma de vivir) y creo que esta misión gobierna necesidades y deseos.

Independientemente de la situación específica y de estos ejemplos, para poner en juego nuestra fuerza creativa, nos veremos obligados a recoger energías (o, mejor aún, dejarlas libres), para que puedan manifestarse como motivación que nos hace actuar y construir paso a paso una nueva realidad.

Darnos un objetivo claro y estudiar un plan de acción nos ayudará a no desanimarnos y recordar claramente nuestra ruta.

Citando a Steve Jobs, histórico CEO de Apple Computer, en su discurso más famoso en Stanford en 2005:

Tu tiempo es limitado, de modo que no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No quedes atrapado en el dogma, que es vivir como otros piensan que deberías vivir. No dejes que los ruidos de las opiniones de los demás acallen tu propia voz interior. Y, lo que es más importante, ten el coraje para hacer lo que te dicen tu corazón y tu intuición. De algún modo ellos ya saben lo que realmente quieres llegar a ser.

A picture containing drawing Description automatically generated

A través del camino compartido hasta aquí, creo haber dejado en claro que, aunque nuestro cerebro se sienta atraído por las técnicas y fórmulas mágicas, la intuición es en realidad una disposición del alma, una actitud que se combina bien con un propósito noble (nuestra misión) y con mucha dedicación. El terreno en el que las técnicas germinarán, como semillas de girasol, debe haber sido arado y hecho fértil por la meditación, regado por la confianza, inundado por los rayos de la conciencia y abonado por deseos y necesidades profundas. Así, las semillas tendrán una vida sencilla y florecerán en una maravilla interminable.

Al leer ambos volúmenes de un tirón, pensé que podría haber inventado más matices y técnicas diferentes, revelar más secretos y oraciones. Sin embargo, para el ojo que sabe ver, estas páginas revelarán todo lo que se necesita. A los demás, les recomiendo leer y leer otra vez, deteniéndose cada vez que la conciencia (y el ojo de Ra) los llame.

A picture containing drawing Description automatically generated

Biografía del Escritor



Marco Cattaneo GOTAM, Hipnotista, Maestro de Reiki y Meditación, Escritor. Ha dedicado diecinueve años a las prácticas de desarrollo personal, entrando en contacto con muchas disciplinas para el bienestar del cuerpo, de la mente, de las emociones y del espíritu.

Lleva practicando la meditación de forma constante desde 2004.

De 2008 a 2023, impartió 160 cursos intensivos, 250 talleres cortos y ayudó a personas en más de 5.400 sesiones individuales.

Fundó la Academia GOTAM, a través de la cual llega a 400 practicantes cada día, apoyándoles en su camino hacia la toma de conciencia con sesiones personales y de grupo.

Gran aficionado a la tecnología y a los viajes, vive en la isla de Gran Canaria y trabaja principalmente entre España e Italia.