



La salud mental y emocional en el proceso de la kundalini

Bárbara Harris Whitefield

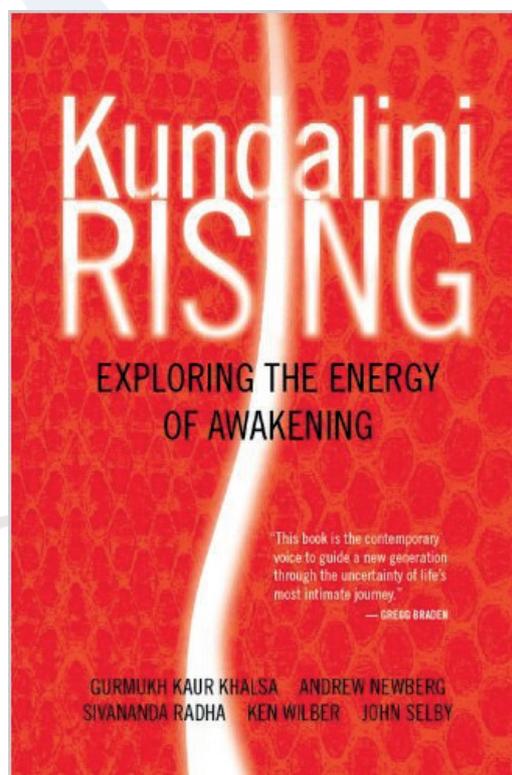


Este texto pertenece a un capítulo del libro:

Kundalini Rising: Exploring the Energy of Awakening

Sounds True; N.º 1 edición (1 septiembre 2009)

Varios Autores



La salud mental y emocional en el proceso de la kundalini

BARBARA HARRIS WHITFIELD

Barbara Whitefield, autora de cinco libros, entre ellos “Despertares espirituales: Perspectivas de la Experiencia Cercana a la Muerte” y “Otras Puertas a Nuestra Alma, El Poder de la Humildad: Elegir la paz sobre el conflicto en las relaciones” y “El alma natural”, ha trabajado con la experiencia kundalini y las emergencias espirituales a lo largo de su carrera. En el siguiente ensayo, describe su experiencia con la kundalini y las experiencias cercanas a la muerte (ECM) y lo que ha aprendido sobre las dificultades durante los despertares espirituales. Habla de lo que denomina un “bypass espiritual”, o lo que ocurre cuando intentamos ignorar los niveles inferiores de conciencia para llegar a los niveles superiores. Whitfield también esboza las diferencias entre la voz del ego y la voz del alma, y nos pide que consideremos esta cuestión: ¿Somos capaces de utilizar el poder de la humildad y la compasión para encontrar nuestro Verdadero Yo durante el despertar espiritual?

“El Viaje a Dios... es un viaje sin distancias hacia una meta que nunca ha cambiado”.

- Un Curso de Milagros

Este ensayo es una guía para ayudar a quienes se están abriendo y experimentan, o desean experimentar, el lado místico o del corazón de su naturaleza y de la naturaleza del Universo. Este despertar no es algo que deba comprenderse lógicamente, sino a través de la experiencia, la percepción y la intuición. Es una experiencia del corazón. A tu cabeza le costará mucho ordenar parte de este material, así que te ayudará leerlo con el corazón, además de con los ojos y la mente.

Se ha planteado la hipótesis de que las experiencias cercanas a la muerte (ECM) -experiencias trascendentales en el umbral de la muerte- están relacionadas con el despertar de un proceso biológico conocido como Kundalini [1] Algunas personas que son nuevas en este proceso pueden quedar atrapadas en la creencia de que cualquier capacidad psíquica que se manifieste es el resultado final. Pueden llegar a inflar su ego, lo que conduce a una “derivación espiritual”, que explicaré más adelante. Practicar la humildad es una forma de evitar o liberar estos impedimentos, lo que conduce a una mejor salud mental y emocional. Eso, a su vez, nos permite extender con seguridad la compasión a los demás y nos proporciona un apacible sentimiento de gratitud y un alegre sentido de la misión. En este ensayo, hablaré de mi propia experiencia al tratar con estos fenómenos de trascendencia.

MI HISTORIA PERSONAL

Como muchos escritores e investigadores occidentales sobre y en el proceso de Kundalini, mi punto de entrada fue profundamente personal: una experiencia cercana a la muerte. Esto desencadenó en mí lo que ahora puedo identificar como un proceso que llamamos Kundalini. Como tantos otros occidentales, no lo conocía y no pregunté por él. Aun así, me inició en una exploración de por vida que continúa hasta hoy, treinta y cuatro años después.

En 1975, me suspendieron en una cama circular con armazón Stryker tras haberme sometido a una operación de columna de cinco horas y media. Aparecieron complicaciones postoperatorias y empecé a morir. Tras varias intervenciones médicas traumáticas, me encontré en el pasillo, cerca del techo. Volví a la habitación y vi mi cuerpo tendido en la cama. Lo siguiente que supe fue que me abrazaba mi abuela, que había muerto catorce años antes. Revivimos todos los recuerdos que teníamos la una de la otra. Podía experimentar los recuerdos que ella tenía de mí, así como los míos propios. Sabía que ella los veía y los sentía desde la perspectiva de ambas.

Entonces volví a mi cuerpo y me sentí confusa. Había sido atea y sólo creía en la existencia física, hasta esta ECM. Unos cinco días después, todavía en la cama circular, volví a abandonar mi cuerpo. Esta vez volví a experimentar toda mi vida de treinta y dos años, y de nuevo la vi desde la perspectiva de los demás y desde la mía propia, igual que había hecho con mi abuela. Sólo que esta vez había una tercera perspectiva implicada: Dios. Como atea en recuperación, tardaría muchos años en utilizar esa palabra.

La Energía de Dios y la mía se fusionaron de modo que éramos un solo campo de energía. Juntos observamos treinta y dos años de mi vida. En cada escena, el campo energético de cada persona y el mío se superponían y a veces se fusionaban. Era como si fuéramos una masa agitada de conciencia que se convertía en la “danza de la vida”. Cada vez que presenciaba algo que me resultaba doloroso, ser sostenida e infundida por esta Energía se convertía en el mayor foco de atención. Mi relación con Ella neutralizaba mis juicios contra mí misma y evocaba Amor en todo mi ser de un modo que no puede explicarse con palabras [2].

Aunque estaba fusionada con Dios, seguía teniendo un punto de percepción individual. Tenía pocas relaciones en las que pudiera ser mi Verdadero Yo o Alma. La mayoría de mis relaciones se basaban en el ego, porque la mayoría de nosotros proyectábamos hacia fuera nuestros deseos y necesidades y nos sentíamos resentidos si no se satisfacían. No sentía ninguna conexión real con los demás, sólo un horrible vaivén entre sentirme necesitada y adormecida.

Esta Revisión de Vida me mostró una danza que nos arrastra de un lado a otro entre la luz y la oscuridad, el bien y el mal, la necesidad y la extensión. Es esta danza la que nos lleva a despertar para tener opciones en todas nuestras relaciones: con nosotros mismos, con los demás (incluida nuestra comunidad y este planeta) y con el Dios de nuestro entendimiento. A medida que despertamos, parece que avanzamos por un continuo sanador hacia la conciencia de Unidad [3].

Entonces terminó la Revisión de Vida y volví a esta realidad, todavía en la cama circular. Intenté contar a algunos miembros del personal médico lo que había ocurrido. Me dijeron que estaba alucinando.

Tras un mes en la cama circular, me enyesaron todo el cuerpo durante seis meses. Durante ese tiempo fui a ver a un psiquiatra. La experiencia cercana a la muerte fue profundamente personal y, como muchas otras personas que la viven, no pude compartirla con mi familia ni con nadie durante los primeros años. Desde entonces he aprendido que a la mayoría de nosotros nos lleva mucho tiempo sentirnos lo bastante seguros como para compartir lo que hemos vivido. Tardé seis sesiones con el psiquiatra en confiar en él lo suficiente como para contarle mi experiencia. Me escuchó atentamente y me dijo que lo que podía hacer era volver después de recuperarme y empezar en análisis con él. Creyó que estaba deprimida y me recetó un antidepresivo. No me sentía “deprimida”. Me sentía confusa y abrumada, no deprimida. A menudo sentía un sobrecogimiento místico.

Cuando me quitaron la escayola, seguí seis meses más de fisioterapia para recuperar fuerzas. Sabía que no podía volver a mi antigua vida, a mi antigua forma de ser. Seguía siendo madre y me encantaba serlo, pero mis tres hijos estaban todo el día en el colegio, así que llenaba mis días de voluntariado en la sala de urgencias del hospital en el que había estado. Eso me llevó de nuevo a la escuela, donde finalmente me convertí en terapeuta respiratoria. Algunos de mis pacientes de cuidados intensivos y de urgencias me contaron sus experiencias cercanas a la muerte y extracorpóreas, y empecé a escribir sobre algunas de mis observaciones. Acabé publicando en revistas de terapia respiratoria cuando aún era estudiante, llamando a este nuevo tema de la asistencia sanitaria “Las necesidades emocionales de los pacientes de cuidados intensivos.”

En 1982 conocí a Kenneth Ring y le conté mi historia. En 1984 se publicó su libro “Rumbo a Omega: En busca del significado de la experiencia cercana a la muerte” [4] y mi historia, incluidas la mayoría de las secuelas posteriores, aparecía en él. Ahora tenía un marco para la parte de mi viaje que no se parecía a nada de lo que conocía hasta entonces, y se llamaba Kundalini

En 1985 empecé a trabajar con Bruce Greyson en la Facultad de Medicina de la Universidad de Connecticut, estudiando las secuelas de las ECM, especialmente lo que llamábamos “El Síndrome Fisio-Kundalini”. También estudié la terapia de masajes y el trabajo energético. Por último, combiné mis conocimientos de terapia respiratoria con el trabajo energético práctico para crear el tipo de ayuda curativa que intuí que era posible con las emergencias de Kundalini.

Al trabajar con quienes están en el proceso Kundalini, empiezo con una evaluación respiratoria. Muchas veces necesitan respirar más profunda y lentamente o que se les recuerde que deben respirar más a menudo. Esto, a su vez, ayuda a su cuerpo a relajarse. Parece que los que son nuevos en este proceso respiran superficialmente debido a la ansiedad, hasta que se les ayuda a “reformular” algunos de sus miedos en una sensación de “Esto está bien; es natural”. Entonces pueden profundizar en su respiración y ver cómo su cuerpo se libera de tensiones innecesarias.

A veces, lo único que necesitamos mi cliente y yo es sentarnos y meditar uno frente al otro. Les explico cómo se siente la meditación. Reflejan mi respiración y les ayudo a hacer un escáner corporal para liberar el estrés. Luego les explico cómo parlotear nuestro ego, y lo soltamos, centrándonos en la parte media de nuestro cerebro, donde nos sentamos con los sentimientos, en lugar de la parte superior de nuestro cerebro, que piensa con palabras. Pido a mi cliente que se centre en un sentimiento positivo o alegre, como asombro, amor, confianza/fe, compasión, gratitud, perdón, alegría o esperanza. Para ayudar a los clientes a entender lo que les pido, a veces les pongo el ejemplo de un momento con mi nieto de ocho años. En mi fiesta de cumpleaños me habían colmado de maravillosos regalos caseros de mis otros nietos, incluida una tarta casera con muchas velas. Se acercó a mí, estableció un fuerte contacto visual y me dijo que tenía un regalo más para mí. Sacó la mano del bolsillo e hizo como que me rociaba algo por la cabeza mientras me decía que el regalo era su amor. Se me derritió el corazón. No había palabras. Cuando evoco este recuerdo de sus ojos clavados en los míos, aún puedo sentir su mano rociando amor sobre mi cabeza. Entonces mi sistema límbico (en el centro de mi cerebro) se activa porque es ahí donde residen esos sentimientos positivos. El sistema límbico es al menos un lugar que no piensa con palabras; es un lugar de sentimientos. (El neocórtex utiliza palabras, y se apaga automáticamente en este punto.) Mientras estoy allí sentado bañado en este sentimiento alegre, mi sistema nervioso parasimpático se activa, y eso envía mensajes para que mi cuerpo se relaje y, al mismo tiempo, nutre mi sistema inmunitario. Explicar esto ayuda a mis clientes a comprender cómo la meditación puede ayudarnos a sanar.

Quando trabajo con la energía dolorosa de mis clientes, empiezo con EFT -Técnica de la Libertad Emocional [5]- para ayudarles a liberarse de miedos y fobias. La EFT utiliza puntos energéticos de la cara y el tronco para mover la energía atascada o bloqueada. Los clientes aprenden a hacerlo por sí mismos en una sesión. (Más información en emofree.com.) Si hay “bloqueos” dolorosos, se tumban en mi camilla de masaje y coloco las manos donde les duele (en forma de ardor u otro dolor). Respiran dentro del bloqueo mientras visualizamos la energía que entra a través de mí y atraviesa el bloqueo. Suele haber alivio cuando estos bloqueos se liberan. En ocasiones, los clientes informan más tarde de un sueño, o mientras están en la camilla, surge un recuerdo que tiene una carga emocional. Yo les ayudo a metabolizar o procesar y elaborar el duelo de los sentimientos bloqueados, en lugar de indagar en los recuerdos enterrados.

Para los clientes que desean profundizar, disponemos de psicoterapia individual y de grupo. Cuando leas el ensayo de Charles Whitfield en este libro (página 161), verás que se refiere a las Etapas de la Recuperación. Muchos de los que están en el proceso Kundalini pueden decidir entrar en un grupo de psicoterapia de la Etapa Dos o de la Etapa Tres [6].

DESENCADENANTES ESPONTÁNEOS

Los fenómenos asociados al proceso de la Kundalini se producen cada vez con mayor frecuencia entre occidentales que nunca antes habían oído hablar de ella y que, al igual que quienes tienen experiencias cercanas a la muerte, no han hecho nada in-

tencionadamente para despertarla. El ascenso de la Kundalini, que se siente como enormes descargas de energía a través del cuerpo, puede crear cambios profundos en la estructura de la vida física, mental, emocional y espiritual de las personas. (Algunos sujetos de la investigación nunca experimentaron los torrentes de energía, pero aun así informaron de los signos y síntomas del proceso de la Kundalini. [7])

A lo largo de los años, como orador público en hospicios, hospitales, universidades, iglesias, grupos de apoyo y entrevistas en los medios de comunicación, he oído hablar de otros desencadenantes espontáneos de la subida de la Kundalini, además de las ECM. Los participantes del público me han hablado de sus experiencias durante el parto, la meditación, la oración intensa, la muerte de un ser querido, la abstinencia de una dependencia química, el tocar fondo tras una pérdida abrumadora, encuentros con extraterrestres -incluidos ángeles u otros seres-, experiencias sexuales intensas y trascendentes, estar en la naturaleza, leer literatura espiritual o escuchar una charla espiritual, en un “gran sueño” que se recuerda de por vida, y durante el trabajo respiratorio y corporal [8] Recientemente fui la oradora principal en la Convención Anual 2007 de Hijos Adultos de Alcohólicos. Allí escuché a varios participantes hablar de fenómenos de Kundalini ocurridos en su recuperación avanzada mientras trabajaban en un programa de Doce Pasos. Ten en cuenta que el Paso Doce empieza con: “Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos...”[9].

LOS FENÓMENOS PSÍQUICOS COMO SUBPRODUCTO DEL PROCESO KUNDALINI

Las capacidades psíquicas pueden aparecer como parte del proceso de la Kundalini. Tales capacidades han sido una parte aceptada de las enseñanzas espirituales tradicionales del mundo durante milenios. Esto concuerda con la opinión de Kenneth Ring y mía de que la experiencia cercana a la muerte sirve principalmente como catalizador para el despertar y el desarrollo espirituales y que las capacidades psíquicas suelen manifestarse como un subproducto, y otros investigadores independientes apoyan nuestras observaciones. Ring afirma que la literatura antigua de las grandes psicologías espirituales vincula los fenómenos psíquicos al despliegue de la conciencia superior [10] Estos dones se identifican específicamente con el despertar de la energía Kundalini en algunas escrituras indias y se describen en muchos casos de personas modernas que han experimentado un despertar de Kundalini [11].

Cuando se habla de fenómenos psíquicos en la literatura espiritual, suele incluirse una advertencia sobre los peligros de apegarse a ellos. Desde la perspectiva budista, alcanzar tales poderes psíquicos es sólo una ventaja menor. No tiene valor en sí mismo para el crecimiento psicoespiritual. En quien aún no ha alcanzado el estado de nirvana, [12] estas capacidades psíquicas se consideran incluso un impedimento y pueden poner en peligro el progreso al aumentar y reforzar el apego al falso yo. Sin embargo, podemos apreciar o celebrar -pero no apegarnos- estas nuevas capacidades, ya que sirven como recordatorio de que estamos conectados con los demás y de que nuestros campos de energía sutil se superponen y actúan unos sobre otros, a veces incluso a través de grandes distancias.

Como advirtieron los maestros de las antiguas psicologías espirituales, centrarse en el talento de la capacidad psíquica creará apegos que nos distraerán. Muchas personas quedan atrapadas en esta trampa. Tener estos fenómenos psíquicos parece ser tan provocativo que se convierte en una especie de punto de parada. Luego, al cabo de un tiempo, la persona tiende a incorporarlo a la realidad normal. A medida que nuestro viaje de transformación continúa, nos damos cuenta de que estas capacidades son útiles cuando se utilizan con humildad y en acto de servicio desinteresado. Son paralelas a la idea budista del bodhisattva: un ser iluminado que, por compasión, renuncia al nirvana para ayudar a salvar a los demás.

Los que desarrollan capacidades psíquicas y siguen centrados en su falso yo o ego negativo pueden creer que están utilizando sus capacidades para el servicio desinteresado, pero en realidad pueden estar proyectando sus propios deseos u otros problemas en los demás. Incluso el sentido de la compasión puede resultar confuso para quienes experimentan un rápido crecimiento espiritual. Pueden creer que de repente otro les necesita, y esto puede convertirse en una “inflación del ego”. Muchos oyen hablar de la literatura espiritual oriental, la leen o la estudian y se identifican fuertemente con los autores, maestros o gurús. Pero al ser occidentales con raíces culturales diferentes, puede resultar difícil traducir algunas metáforas y principios orientales.

DERIVACIÓN ESPIRITUAL

Algunos con Kundalini despierta experimentan un pequeño grado de inflación del ego. Otros se vuelven grandiosos y pueden quedarse atascados. Una salida es trabajar en nosotros mismos a lo largo del tiempo, psicológica, emocional y espiritualmente. Creer que podemos curarnos instantáneamente sólo mediante una experiencia religiosa o espiritual es intentar lo que llamamos un “bypass espiritual”. Intentamos eludir o ignorar los niveles inferiores de conciencia para llegar a los niveles superiores. Sin embargo, al final, nuestro falso yo suele hacernos retroceder hasta que resolvamos nuestros asuntos pendientes particulares.

Otros nombres de la derivación espiritual son negación de alto nivel y trascendencia prematura. Se observa en un gran número de situaciones, como “nacer de nuevo” prematuramente, tener un despertar espiritual y centrarse sólo en la “Luz”, centrarse en la capacidad psíquica como parte principal de nuestra identidad, o convertirse en un gurú o maestro que explota a sus alumnos [13].

Las consecuencias de tomar una desviación espiritual suelen ser la codependencia activa o el conflicto, que incluyen: negación de la riqueza de nuestra vida interior; intento de controlarnos a nosotros mismos o a los demás; pensamiento y comportamiento de todo o nada; sentimientos de miedo, vergüenza y confusión; alta tolerancia al comportamiento inadecuado; frustración; adicción, compulsión y recaída; y dolor y sufrimiento innecesarios [14].

Si vivimos desde nuestro ego o falso yo, puede resultarnos imposible aquietar nuestra vida interior durante la meditación o cuando intentamos centrarnos. Sólo podemos

aquietarnos experiencialmente y conectar con Dios, con los demás y con nosotros mismos desarrollando nuestro Verdadero Yo, viviendo como nuestra alma natural. La inflación del ego y la elusión espiritual son, en cambio, experiencias intelectuales cognitivas, o “viajes mentales”. Ser nuestro Verdadero Yo y conectar espiritualmente con Dios son, en cambio, experiencias “del corazón” profundamente emocionales [15].

DEFINICIÓN DE HUMILDAD

Nuestra recompensa por trabajar a través de la inflación del ego y el bypass espiritual es reconocer y utilizar el poder de la humildad: la base sólida de un ser humano auténticamente espiritual, sano y completo. Podemos empezar a definir la humildad como tener apertura y voluntad de aprender más sobre nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con Dios. La humildad no consiste en rebajarse ni en ser un felpudo. Por el contrario, es una actitud y un estado mental poderosos que, cuando estamos sumidos en el dolor del conflicto, nos abren a más opciones y resoluciones pacíficas. La humildad ayuda a desplazar nuestra inconsciencia ordinaria centrada en el ego hacia una consciencia más expansiva, viva y consciente, en la que podemos vivir en y como nuestras almas naturales. Tener humildad nivela los baches ocasionales del proceso de Kundalini [16].

Con humildad, estamos dispuestos a seguir aprendiendo a lo largo de nuestra vida. En su apertura, somos libres no sólo de evitar cualquiera de los escollos de la inflación del ego, sino también de experimentar una conexión con nuestro Yo Superior y nuestro Poder Superior. En este estado de humildad, una especie de “segunda inocencia”, podemos presenciar más fácilmente nuestras vidas como experiencias “sentidas” [17].

LA CONTRIBUCIÓN DE LA NEUROCIENCIA

Recientemente, los científicos han descubierto que la localización anatómica de estas experiencias “cardíacas” o místicas es el sistema límbico del cerebro, que he mencionado antes al hablar de mi trabajo con los clientes. El neurocientífico Andrew Newberg, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania, utilizó imágenes de resonancia magnética funcional (IRMf), tomografía por emisión de positrones (TEP) y tomografía computarizada por emisión de fotón único (SPECT) para demostrar que la espiritualidad experiencial se encuentra en el sistema límbico del cerebro. El sistema límbico es donde sentimos las emociones positivas y nuestras relaciones positivas con los demás.

Newberg estudió a budistas tibetanos que practicaban la meditación Kundalini yoga y llevaban muchos años meditando. Estaban avanzados en su práctica. Newberg demostró que cuando estos meditadores alcanzaban un estado de unión mística, seguido de una profunda sensación de calma, las actividades del cerebro neocortical se desconectaban funcionalmente del resto del cerebro. Al mismo tiempo, el hipocampo límbico y la amígdala estaban más activos [18]. Los sujetos de Newberg meditaron sobre un símbolo espiritual o una emoción positiva, algunos centrándose en el sentimiento del

perdón. Descubrió que la zona que activaban estos sentimientos positivos aumentaba su actividad parasimpática, produciendo una relajación seguida de una profunda sensación de serenidad. En esta experiencia no se utilizan palabras; sólo hay una sensación de sentimientos positivos o alegres.

Newberg sugiere que la espiritualidad experiencial refleja “cuestiones límbicas” sobre el amor, la comunidad, las emociones positivas y la sensación de “ser uno con el universo”. También informa de que, para las monjas que meditan, “mientras rezan, su sentido de Dios se hace fisiológicamente real”, y los budistas que meditan vislumbran lo que para ellos es “una realidad absoluta” [19].

La teología religiosa y de la “Nueva Era” suelen activar el neocórtex del cerebro, donde pensamos con palabras. Si estamos pensando en nuestro proceso espiritual, podemos confundirnos e incluso crear un pensamiento de bucle cerrado al intentar analizar lo que nos está ocurriendo. Cuando un proceso Kundalini similar se vuelve abrumador y tal vez interfiere con nuestra vida normal, lo que a veces ocurre, personalmente he descubierto que no leer ninguna literatura espiritual durante un tiempo y no intentar analizar dónde me encuentro en mi estado actual ayuda a calmar los aspectos incómodos o abrumadores del proceso.

Casi nunca recomiendo medicación con receta a mis clientes que están experimentando un despertar Kundalini, aunque muchos médicos creen que les ayudará. Algunos psiquiatras y neurólogos diagnostican erróneamente la agitación de este proceso como psicosis, depresión, manía o “bipolaridad”. Suelen recetar erróneamente fármacos psiquiátricos como neurolépticos, ansiolíticos y antidepresivos, que son tóxicos y difíciles de dejar [20].

Cualquier trastorno a lo largo del viaje Kundalini debe tratarse primero con modalidades no farmacológicas. Prueba a aumentar o disminuir la meditación, o a aumentar o disminuir los masajes de tipo energético. La acupuntura y la psicoterapia centradas en la liberación de las emociones dolorosas pueden ser todo lo que se necesita. Pasar tiempo en la naturaleza también puede ayudar. Elimina ver la televisión o leer cualquier cosa de contenido altamente emocional. La nutrición debe ser una preocupación primordial, porque somos lo que comemos. Hay que eliminar la comida rápida y los alimentos procesados.

COMPASIÓN Y EMPATÍA

Las capacidades psíquicas y la compasión pueden resultar confusas para quienes experimentan aperturas repentinas y un rápido crecimiento espiritual. Nuestra capacidad para sentir el dolor ajeno (o el propio) puede abrumarnos. Cuando sentimos el dolor de los demás, podemos practicar el darles compasión sin asumir o absorber su dolor. Cuanto más conscientes y conectados nos sintamos con la energía espiritual, mejor tenderemos a conocer ese sentimiento de compasión. Tener compasión por los demás puede resultar más fácil una vez abierto nuestro chakra del corazón, pero los problemas con él probablemente continuarán si no hemos terminado nuestra propia li-

beración emocional. Nuestro corazón -nuestra atención, simpatía, empatía, compasión y similares- puede estar abierto a los demás pero seguir cargando con nuestras propias heridas. Entonces nuestro cerebro pensante (neocórtex) puede engañarnos para que proyectemos en los demás nuestra propia necesidad de amor, racionalizando al mismo tiempo que estamos siendo compasivos. Si nos sentimos agotados, agitados o necesitados después de un encuentro en el que creíamos estar dando compasión, puede que en lugar de ello hayamos estado proyectando nuestras propias necesidades [21].

La palabra empatía, en parte, significa sentir por el otro. El dolor o la angustia que sienten se registra ahora en nosotros, pero se originó en ellos. Con la compasión, en cambio, nos apartamos desinteresadamente y permitimos que la energía de una fuente superior fluya a través de nosotros. Podemos hacerlo sin sentir lo que siente el otro.

La compasión se registra en nuestro corazón metafórico. (Como ha demostrado Newberg, también puede residir anatómicamente en nuestro cerebro límbico). Nos abre para que podamos sentirnos realmente de una manera nueva. Para experimentar esta apertura, cada uno debe desarrollar un método que le funcione. En mi caso, expreso mi intención en una oración y pido ayuda para apartar mi ego. En ese momento, el parloteo de mi vida interior se calma y se detiene durante un rato. La conexión con el Espíritu y con el sanado es entonces una sensación sutil, aunque a veces profunda, que puede experimentarse incluso con el sanado a distancia.

LÍMITES SALUDABLES

Se necesita una especie de acto de equilibrio para saber realmente con seguridad cuándo estamos ayudando a otra persona, en lugar de ayudarnos a nosotros mismos pensando que estamos ayudando a otra persona. En algún punto intermedio tenemos la opción de seguir adelante o retroceder, recordando y activando nuestros propios límites saludables. Podemos beneficiarnos de aprender formas de establecer estos límites que nos den otra opción: permitir a la otra persona la libertad de trabajar en su propia situación dolorosa mientras evitamos enredarnos en ella con ella.

Un límite es lo lejos que podemos llegar cómodamente en una relación y lo lejos que otra persona puede llegar cómodamente con nosotros. Un límite no es sólo una construcción mental: Nuestros límites son reales. Los límites de los demás son reales [22].

Las fronteras y los límites tienen una finalidad útil: protegen el bienestar y la integridad de nuestro Verdadero Yo. Nuestra conciencia de las fronteras y los límites nos ayuda, en primer lugar, a descubrir quiénes somos. Hasta que no sepamos quiénes somos, nos resultará difícil mantener relaciones sanas de cualquier tipo. Sin conciencia de los límites, es difícil distinguir con quién no es seguro estar, incluidas las personas tóxicas y las que pueden maltratarnos o abusar de nosotros. Volvemos más sensibles a nuestro entorno forma parte del proceso evolutivo de Kundalini, que también incluye una mayor sensibilidad hacia las personas tóxicas.

NUESTRO SENTIDO DE LA MISIÓN

Cuando ejercía como terapeuta respiratoria, escribía sobre las necesidades emocionales de los pacientes de cuidados críticos porque podía ver y sentir lo mucho que mis pacientes necesitaban hablar de lo que les ocurría en su vida interior. Nosotros, el equipo sanitario, estábamos centrados en sus necesidades físicas porque cada segundo era crítico. Pero al mismo tiempo ignorábamos sus necesidades emocionales. Eso fue lo que me ocurrió a mí mientras estaba suspendida en la cama circular. A raíz de esta experiencia, unos años más tarde encontré la forma de ayudar a los demás de la manera en que a mí no me habían ayudado; con el tiempo publiqué mi trabajo y lo enseñé a los demás.

A menudo le digo a la gente que nuestro proceso de Kundalini funciona así: hay una inteligencia invisible que parece tirar suavemente de nosotros. Puede que no seamos capaces de ver lo que realmente está ocurriendo en ese momento. Pero mirar hacia atrás en nuestro proceso nos ayuda a mostrar la riqueza y la belleza de nuestro camino. Llevar un diario ayuda a identificar esta bendita guía, incluyendo en él cualquier sueño que destaque como posiblemente de naturaleza espiritual.

Al principio del proceso Kundalini podemos sentirnos frustrados porque no sabemos cuál puede ser nuestra misión. Sin embargo, a medida que nos relajamos en el viaje, nuestras respuestas irán apareciendo con el tiempo, y entonces podremos darnos cuenta de que querer conocer el futuro es una fuente de agitación. Entregarse pacíficamente al proceso hace que el viaje sea más fácil y placentero. Nuestra fe y confianza se asientan.

Ayudar en la investigación de Bruce Greyson me reveló que, ciertamente, no estaba sola en mi búsqueda de la expresión de mi recién descubierta búsqueda espiritual. El sentido de misión puede ser profundo, y puede que necesitemos encontrar formas de expresarlo útilmente en el momento presente.

En los programas de Doce Pasos, este sentido de misión se detalla en el Duodécimo Paso, que dice: “Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, intentamos llevar este mensaje a otros que aún sufren, y practicar estos principios en todos nuestros asuntos” [23].

PROFESIONES DE AYUDA

Los que trabajamos en las artes curativas tenemos la suerte de disponer de un entorno adecuado en el que abrirnos a los demás y ayudarles. En una relación sanador/sanado está claro en qué sentimientos se va a centrar la atención y en qué dirección va a ir la energía curativa.

En mi consulta privada, trabajo en psicoterapia individual y de grupo con adultos que han sufrido traumas y abusos repetidos en su infancia. Cuando estoy en una sesión con un cliente, a veces noto calor, dolor o presión en la misma zona física en la que el cliente

siente dolor, aunque no con la misma intensidad. Se trata de un tipo de empatía a la que me he referido antes: comprender o sentir realmente lo que la otra persona siente física y emocionalmente sin identificarse personalmente con los sentimientos. Es observación y una especie de comprensión sin asumir el dolor ajeno. Se trata de un área compleja: Siento lo que siente mi cliente, pero no identifico esos sentimientos como propios. Para asegurarme de que no me identifico tanto, después de una sesión utilizo un ritual consistente en sacudirme las manos y lavármelas con agua fría para romper la conexión y reactivar mis propios límites sanos. “Límites” en este contexto significa distinguir y mantener fuera lo que no me pertenece, y mantener en su sitio lo que sí [24].

Para cualquiera que trabaje a nivel emocional y psicológico con pacientes, es importante informarse sobre la definición psicológica de transferencia y contratransferencia y, cuando sea necesario, buscar la supervisión de otro terapeuta que pueda ser objetivo. Éste es un modo seguro de mantener la claridad y dar respuestas adecuadas [25].

EL PODER DE LA HUMILDAD

En “El poder de la humildad”, enumeramos doce características clave de la humildad. Entre ellas están la apertura, la actitud de “no saber”, la curiosidad, la inocencia, la naturaleza infantil, la espontaneidad, la espiritualidad, la tolerancia, la paciencia, la integridad, el desapego y el dejarse llevar, todo lo cual conduce a la paz interior. Tras describir estas doce características, abordamos otros dos aspectos relacionados: la gratitud y “no ser nadie especial” [26] Considero que la gratitud es mi mantra interno. Me mantiene centrada en mi alma. No ser nadie especial es más difícil, y no lo entendí tan claramente hasta que escribimos este libro.

Pasamos la primera mitad de nuestra vida convirtiéndonos en “especiales”. Eso forma parte del viaje, de nuestro desarrollo. Pero en la segunda mitad de la vida, o cuando nuestro viaje de crecimiento espiritual se hace evidente, no ser nadie especial nos permite convertirnos en todo lo que podemos ser. Es el ingrediente y la paradoja que aparta nuestro sentido del yo, solo y en relación con los demás, para que pueda surgir nuestro Verdadero Yo. Y es un alivio en cada momento presente renunciar a los papeles de lo que creemos que somos y, en su lugar, simplemente ser [27].

He aquí una tabla para ayudarnos a saber si estamos en nuestros egos o siendo nuestro Verdadero Yo.

VOZ DEL EGO Y VOZ DEL ALMA	
Rasgos del Ego	Rasgos el Alma
Halaga	Informa a
Ordena	Sugiere
Exige	Guía
Prueba	Insinúa
Elige por ti	Te deja elegir
Encarcela	Capacita
Fomenta la dependencia	Fomenta la independencia
Se entromete	Respeta
Empuja	Apoya
Excluye	Incluye
Infunde miedo	Fomenta el bienestar
Se aburre con facilidad; no está en paz	Alcanza la paz cuando no hace nada
Se orienta hacia el estatus	Es libre y abierto
Juzga	Acepta la individualidad
Exige obediencia	Fomenta el crecimiento y el desarrollo
Implica tener la máxima autoridad	Reconoce un Poder Superior
Ofrece atajos	Ofrece integración
Busca la gratificación personal	Extiende el amor incondicional
© BARBARA WHITEFIELD 2009	

LÍMITES SANOS EQUILIBRIO COMPASIÓN SANA

A medida que continuemos nuestra propia curación y crezcamos espiritualmente con la energía Kundalini, sabremos cuándo es el momento adecuado para centrarnos en nuestras capacidades psíquicas, porque seremos capaces de confiar en nuestro propio juicio. Podemos abrirnos con profunda confianza a este proceso. Aunque estas señales, estos momentos de empatía por el otro, pueden estar en nuestra conciencia, tenemos la opción de actuar sobre ellas y utilizarlas o ignorarlas, y tenemos la confianza para reconocer lo que es nuestro y lo que no. Si es apropiado actuar, entonces respondo con honestidad, todo ello estando en un estado de conciencia claro y expandido. Empiezo con la misma oración cada vez: pidiendo ser un instrumento de un Poder Superior y pidiendo ayuda para apartar mi ego del camino. Dejo a un lado mi sentido de la separación y me uno durante un tiempo al otro. Me abro para sentir lo que él o ella siente. A su vez, mi corazón se abre con un sentimiento de compasión que se convierte en un instrumento de la Energía que viene a través de mí. Me convierto en una conexión, un conducto entre el sanado y la Energía del Espíritu (la Energía amorosa de Dios, Kundalini, Espíritu Santo, Ruach ha Kadosh, etc.) que realiza la sanación.

Unas cuantas veces he sido lo bastante ingenua como para utilizar mis capacidades psíquicas con mi familia, y me ha salido el tiro por la culata. Rápidamente descubrí que estaba invadiendo sus límites, su intimidad. Entonces me di cuenta de que mi falso yo, o ego, no siempre puede apartarse cuando estoy personalmente implicada. Ahora, de vez en cuando, alguien cercano me pide ayuda. Me cuido de ser objetiva, manteniendo al margen mis expectativas, o digo que no puedo hacerlo. Entonces les ofrezco la oportunidad de escuchar mi opinión. Las aguas se enturbian cuando se trabaja a nivel psíquico con miembros de la familia, y no lo recomiendo. Intento ser respetuosa con los límites de los demás, pero es una lección difícil de aprender. Requiere madurez psíquica, así como confianza y aprender cuándo hablar (pocas veces) y cuándo callar (casi siempre). En caso de duda, si decides proceder, una forma útil de empezar es rezar una oración con el familiar.

ESTUDIANTES DE NUESTRA VIDA INTERIOR

Una vez que tenemos un despertar espiritual y nos adentramos en el proceso Kundalini, el material inconsciente de nuestra vida interior tiende a entrar en nuestra conciencia de forma poderosa. Ahora podemos reconocer realmente cuándo estamos reprimiendo -reprimiendo o suprimiendo- nuestras propias heridas o traumas. Esta nueva conciencia conlleva nuevas elecciones. Entre ellas está la de poder elegir a quién queremos tener cerca. Antes de despertar a este proceso, podíamos adormecernos cuando estábamos en compañía de personas tóxicas. Ahora las señales de la toxicidad de otra persona se acumulan, y parte de llegar a estar psicológica y emocionalmente sanos consiste en aprender a protegernos en lugar de insensibilizarnos. Podemos acoger este material de nuestro inconsciente para nuestro propio crecimiento y bienestar personales. Podemos identificarnos como seres espirituales despiertos en cuerpos físicos humanos. Y podemos pedir al Espíritu que nos ayude a cocrear formas mejores, como practicar la compasión hacia nosotros mismos [28].

Ser conscientes de nuestra vida interior con compasión hacia nosotros mismos y sin culpar a los demás requiere un delicado equilibrio. Esto requiere paciencia y práctica.

He sido estudiante de mi propia vida interior desde mi despertar, hace casi treinta y cuatro años. No tuve elección. De repente desperté no sólo a mi conexión espiritual, sino también a la conexión emocional de mi Verdadero Yo, y éste me estaba haciendo saber que necesitaba protección. Tras años de experimentar el crecimiento personal, es divertido observar todo esto que ocurre en mi vida interior. Confío en mi capacidad para negociar cuándo permanecer abierta y cuándo proteger a mi inocente Yo Verdadero. De vez en cuando, todavía puedo oír a mi ego negativo/falso yo haciendo una buena imitación de amistad amorosa mientras intenta retomar el control. Esto puede traducirse en algo de humor que me hace reír a veces. Mi vida interior está siempre ocupada. Tengo que mantenerme alerta y ser consciente de quién “dirige el espectáculo”. Y en la meditación, durante el juego o al hacer cualquier centrado consciente, puedo relajarme, dejando que mi vida interior se calme y permitiendo que la Luz del amor y la compasión incondicionales de Dios me atraviesen.

La recompensa por el duro trabajo interior de curación es darse cuenta de que ser verdaderamente espiritual implica sentimientos sin palabras de asombro, amor, confianza/fe, compasión, gratitud, perdón, alegría y esperanza. Al igual que Andrew Newberg, el psiquiatra de Harvard George Vaillant sugiere que estos sentimientos parecen residir anatómicamente en mi sistema límbico. Cuando me centro en ellos, activan mi sistema nervioso parasimpático, que me relaja y ayuda a generar alimento para mi sistema inmunitario. Al mismo tiempo, este mecanismo me proporciona una conexión experimental con Dios/Diosa/Todo-Lo-Que-Es. Estas dos realizaciones -los sentimientos positivos que acabo de enumerar y una conexión con algo más grande que nosotros mismos- es lo que Vaillant propone como verdadera espiritualidad. En su libro “Evolución espiritual: Una defensa científica de la fe”, escribe: “La espiritualidad es prácticamente indistinguible de estas emociones positivas y, por tanto, está arraigada en nuestra biología evolutiva” [29] Continúa diciendo que la espiritualidad no consiste en ideas, textos sagrados y teología. Más bien, considera que la espiritualidad tiene que ver con las emociones positivas y la conexión social. Éstas son precisamente las emociones en las que se centraron los meditadores de Newberg para la investigación que demostró que todo esto ocurre en nuestro sistema límbico. Parece que, en este sentido, ¡tenemos la espiritualidad integrada en nuestra biología!

A medida que nos curamos y avanzamos en nuestro viaje espiritual, que puede estar dirigido por lo que en Oriente se ha denominado Kundalini, podemos liberar nuestras heridas emocionales y psicológicas del pasado y sustituirlas por sentimientos positivos y una mente clara. A medida que trabajamos en nuestro proceso de Kundalini y encontramos el equilibrio, viene con él mucho más de lo que podríamos haber previsto. La gratitud y la humildad nos proporcionan una renovación constante que nos permite sentir la abundancia desbordante del Universo. A medida que nuestro ser físico y nuestra alma se hacen uno, nuestro viaje y nuestro destino se convierten en uno, lo que demuestra la verdad sobre la oscuridad y la luz, lo positivo y lo negativo, el Yin y el Yang: todo era una ilusión, una danza para ayudarnos a despertar espiritualmente. La separación se derrumba. Todo nuestro esfuerzo por convertirnos en lo que Dios quería que fuéramos da sus frutos. Nos damos cuenta de que somos Uno. Incluso la creencia en el cielo después de esta vida retrocede a medida que experimentamos la creación del cielo aquí. Recordamos quiénes somos, y estamos en el Hogar [30].

Dios tiene un sueño
Y, el sueño se hace realidad
Cada vez que uno de nosotros
Despierta.

- [1] Kenneth Ring, *Heading toward Omega: In Search of the Meaning of the Near Death Experience* (New York: Morrow, 1984).
- [2] B. Harris [Whitfield] and L. Bascom, *Full Circle: The Near-Death Experience and Beyond* (New York: Pocket/Simon and Schuster, 1990); B.H. Whitfield, *Spiritual Awakenings: Insights of the NDE and Other Doorways to Our Soul* (Deerfield Beach, FL: HCI, 1995); B. Whitfield, *The Natural Soul* (Pittsburg, PA: SterlingHouse, 2009).
- [3] C.L. Whitfield et al., *The Power of Humility: Choosing Peace over Conflict in Relationships* (Deerfield Beach, FL: HCI, 2006).
- [4] Ring, *Heading toward Omega*
- [5] Visit Gary Craig's Web site at emofree.com; it is packed with information, tutorials, case histories, and a free downloadable PDF manual.
- [6] B. Whitfield, *Spiritual Awakenings*. See chapter 6, "Freeing Blocked Energy."
- [7] B. Whitfield, *Spiritual Awakenings*. See chapter 5, "Kundalini Energy and How It Works."
- [8] B. Whitfield, *Spiritual Awakenings*.
- [9] Anonymous, *Adult Children: Alcoholic/Dysfunctional Families* (Torrance, CA: ACOA World Service Organization, 2006); adultchildren.org.
- [10] Ring, *Heading toward Omega*.
- [11] I. Bentov, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness* (Rochester, VT: Inner Traditions, 1977); Ring, *Heading toward Omega*; L. Sannella, *The Kundalini Experience* (Lower Lake, CA: Integral Publishing, 1987); B. Greenwell, *Energies of Transformation: A Guide to the Kundalini Process* (Cupertino: Shakti River Press, 1990); B. Whitfield, *Full Circle*; B. Whitfield, *Spiritual Awakenings*.
- [12] C.L. Whitfield, "Self-Realization: Entry into the Transcendent Realm of Unqualified Reality. God-Realization. Objects and States May Arise, but They Are Simply Recognized, or Their Binding Power Transcended in the Radiant Higher Power," *Alcoholism & Spirituality: A Transpersonal Approach*. Self-published. Available at cbwhit.com.
- [13] B. Greyson and B. Harris [Whitfield], "Clinical Approaches to the NDEr," *Journal of Near-Death Studies* 6 (Fall 1987): 41–50.
- [14] C.L. Whitfield, *Healing the Child Within: Discovery & Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1987); C.L. Whitfield, *A Gift to Myself: A Personal Workbook and Guide to Healing the Child Within* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1990); C.L. Whitfield, *Boundaries and Relationships: Knowing, Protecting and Enjoying the Self* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1993).
- [15] C.L. Whitfield, *Boundaries and Relationships*; C.L. Whitfield, *The Truth about Mental Illness: Choices for Healing* (Deerfield Beach, FL: HCI, 2004); Whitfield et al., *The Power of Humility*; B. Whitfield, *Spiritual Awakenings*; B. Whitfield, *The Natural Soul*.
- [16] In Twelve-Step programs, humility is part of the solution. People might bypass humility or find false humility, which does not work. Twelve-Step fellowships believe that true humility is obtained by hitting a bottom, getting honest, and working the Twelve Steps and/or getting counseling.
- [17] C.L. Whitfield, et. al. *The Power of Humility*.
- [18] A. Newberg and J. Iversen, "The Neural Basis of the Complex Mental Task of Meditation: Neurotransmitter and Neurochemical Considerations," *Medical Hypothesis* 8 (2003): 282–291.
- [19] G. Vaillant, *Spiritual Evolution: A Scientific Defense of Faith* (New York: Broadway

- Books, 2008), 54, 183.
- [20]C.L. Whitfield, *The Truth about Depression: Choices for Healing* (Deerfield Beach, FL: HCI, 2003); C. Whitfield, *The Truth about Mental Illness*.
- [21]C.L. Whitfield, *Boundaries and Relationships*; B. Whitfield, *Spiritual Awakenings*.
- [22]C. Whitfield, *Boundaries and Relationships*.
- [23]Anonymous, *Adult Children: Alcoholic/Dysfunctional Families*.
- [24]C. Whitfield, *Boundaries and Relationships*.
- [25] Ibid.
- [26]C.L. Whitfield et al., *The Power of Humility*.
- [27] Ibid.
- [28]Ibid.
- [29]G. Vaillant, *Spiritual Evolution*.
- [30]B. Whitfield, *The Natural Soul*.

