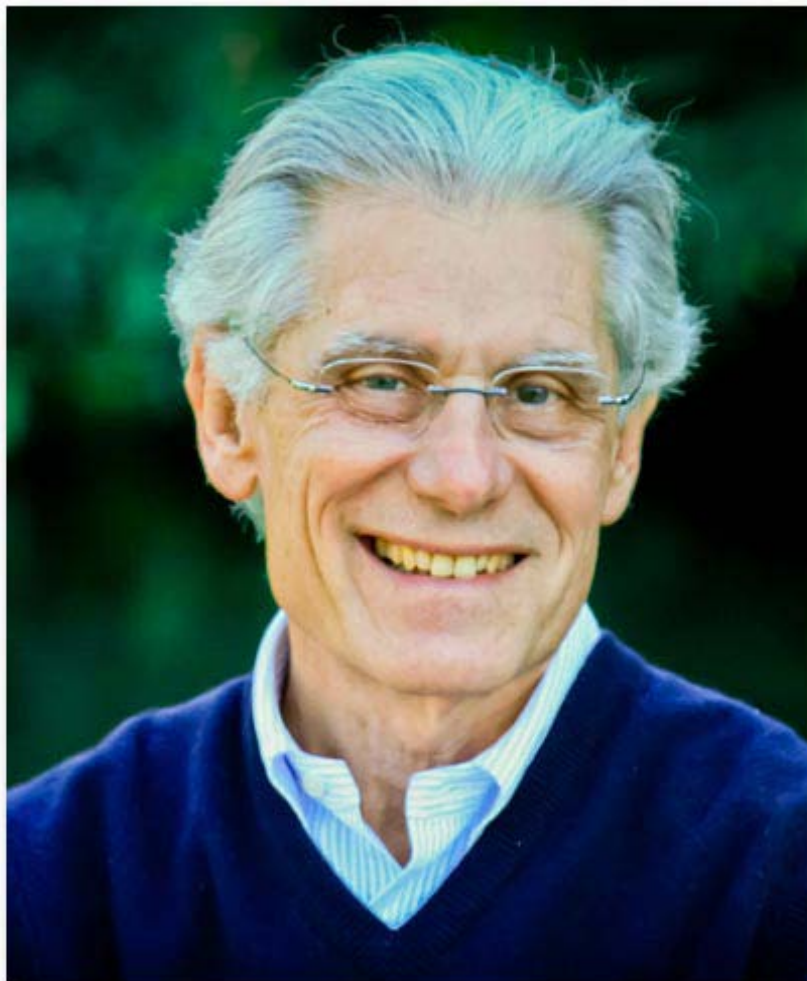


SÓLO EL AMOR ES REAL

Y

CÓMO PREPARAR SU PROPIO
EJERCICIO DE RELAJACIÓN Y REGRESIÓN

BRIAN WEISS



SÓLO EL AMOR ES REAL (Brian Weiss)

Nuestra tarea es aprender, llegar a ser divinos a través del conocimiento. Sabemos tan pocas cosas... Gracias al conocimiento nos acercamos a Dios, y entonces podemos descansar. Después volvemos para enseñar y ayudar a los demás.

Prólogo

He recorrido un largo camino desde el día en que me di cuenta de que la vida humana es algo más maravilloso y más profundo de lo que me había hecho creer mi rigurosa formación médica.

Cuando conocí a Catherine, la paciente cuya historia se cuenta en mi primer libro, "Muchas vidas, muchos maestros", ya había publicado varias decenas de trabajos científicos y adquirido reconocimiento internacional. Con ella entré en contacto, en forma repentina y sorprendente, con lo espiritual. De modo inexplicable, Catherine empezó a revivir lo que parecían recuerdos de vidas anteriores. Y lo que es más, todos sus síntomas clínicos mejoraron a través de ese proceso de regresión. Empecé a descubrir la armonía existente entre ciencia e intuición, y mi vida también cambió.

Hoy sabemos que por sí solas, la tecnología y la ciencia son incapaces de resolver nuestros problemas. Sólo cuando se emplean con iluminación y sabiduría puede ayudarnos de verdad. Tenemos que encontrar el equilibrio adecuado, y el amor es la piedra sobre la que se basa el equilibrio.

En *Los mensajes de los sabios* me he referido a la energía común a todas las experiencias metafísicas: la reencarnación, la naturaleza del alma, la curación, los dones de los médiums y, sobre todo, a la increíble sabiduría de los Sabios, seres que parecen existir en el 'otro lado' de esta vida.

Las ideas y conceptos contenidos en sus mensajes son como semillas singulares que han crecido y madurado en mi mente a lo largo de los años hasta convertirse en preciosas flores.

Este pequeño libro está integrado por una selección de textos contenidos en esa obra, que espero sirvan a los lectores como fuentes de reflexión e inspiración en su búsqueda de

lo realmente importante: el crecimiento espiritual, la alegría, la paz, la vida eterna... y sobre todo, recordarles el poder del amor, porque sólo el amor es real.

¿Qué es el amor?

El amor es la respuesta de a todo.

El amor no es una abstracción,
sino una **energía** de verdad.

Empieza a entrar en contacto con Dios en tu interior.

Siente el amor.

Expresa el amor.

El amor disuelve el **miedo**.

Cuando se siente amor no puede temerse nada.

Como todo es energía,
y el amor abarca todas las energías,

todo es amor.

Nuestros corazones conocen el camino de la

felicidad y la **paz interior**.

Prácticas espirituales

como la **meditación** y la **oración**

nos recuerdan lo que ya sabemos.

Cuando nos **olvidamos**

del mensaje de nuestro **corazón**

y caemos en la rutina y en los baches de la vida,
nos sentimos **insatisfechos** y **desdichados**.

Nuestra perspectiva está borrosa,
hemos olvidado nuestro plan de vida,
nos hemos perdido.

El remedio es sencillo.

Dedica tiempo a recordar tu **divinidad**,
tu **naturaleza espiritual**.

Recuerda por qué estás aquí.

La **meditación** es una forma
de despertar la memoria.

La meditación

es el arte de poner la mente en blanco
para acallar la cháchara perpetua
que normalmente llena nuestra conciencia.
En la tranquilidad de la mente silenciosa,
empezamos a ser **observadores**,

a **tomar distancia** y,

con el tiempo y la práctica,
a darnos cuenta de que existe

un nivel de conciencia superior.

Dentro de nuestras formas humanas

hay un ser espiritual.

Nuestra parte espiritual nunca muere.

Jamás perdemos a nuestros seres queridos.

En realidad,

todos los seres humanos estamos conectados...

para siempre.

Cuando tenemos experiencias espirituales,

casi siempre evocamos la energía del amor.

Esa forma de amor es incondicional, absoluta e ilimitada.

Es como un impulso de energía pura,

una energía que también posee atributos de gran fuerza,

como la sabiduría, la compasión,

la eternidad y la conciencia sublime.

El amor es la energía más básica y dominante que existe,

Es la esencia de nuestro ser y nuestro universo.

Es el componente fundamental de la naturaleza

que conecta y une todas las cosas, a todas las personas.

La energía del amor es, en potencia,

más fuerte que cualquier bomba

y más sutil que cualquier hierba.

Lo que sucede es que aún no hemos podido aprovechar

esa energía tan básica y pura.

Cuando lo consigamos, podrá darse una curación

en todos los niveles, individualidad planetaria.

Nuestras almas siempre se sienten atraídas hacia el amor.

Cuando comprendamos de verdad el concepto
de que el amor es energía que lo abarca todo
y que su impulso curativo puede transformarse con rapidez
nuestros cuerpos, mentes y almas,
superaremos nuestros males y nuestros dolores..

Dios es paz. Dios es amor.

No hemos olvidado de que,
Puesto que hemos sido creados a imagen divina,
Dios está en nuestros corazones y somos criaturas de paz, seres de amor y divinidad.

Sólo hay una religión, la del amor.
Sólo puede haber una, porque sólo hay un Dios,
el Dios de todos nosotros.

Tenemos que amarnos los unos a los otros, porque el amor es el camino.
De lo contrario nos condenaremos a repetir curso tras curso, hasta que aprendamos la
lección del amor.

Sólo si nos deshacemos de nuestros miedos,
si vemos a la gente de otras religiones como iguales,
como almas como nosotros
que van camino del cielo, podremos
amar en un sentido auténtico, incondicional.

Todos somos lo mismo.
Todos vivimos en la misma galaxia.
En nuestras muchas reencarnaciones,
hemos sido de todas las religiones, de todas las razas.

El alma no tiene raza, o tiene religión.
Sólo conoce el amor y la compasión.

Todos somos seres divinos.

Hace miles de años que lo sabemos,
pero nos hemos olvidado.
Y para volver a casa
tenemos que recordar el camino

Como los radios de una rueda de bicicleta,
todos los caminos indicados por las grandes religiones
llevan al mismo centro,
a la devoción y la iluminación.
No hay un camino mejor o peor que otro.

Hay grandes verdades, belleza y sabiduría
en todas las grandes tradiciones religiosas.
No es necesario que abandonemos nuestra tradición.

Al fin y al cabo, unas prefieren las rosas,
y en cambio a otros les gustan más
las flores silvestres o los girasoles.
Todas tienen su belleza propia
y Dios hace que el mismo sol las ilumine,
que la misma lluvia las alimente.
Son distintas, pero todas son especiales.

La lluvia cae sobre malas hierbas
igual que sobre las flores,
y el sol brilla en las cárceles
igual que en las iglesias.
La luz de Dios no discrimina,
y tampoco la nuestra debe hacerlo.

No hay un único camino,
una única iglesia,

una única ideología.

Sólo hay una luz.

Cuando caen las barreras,
todas las flores pueden florecer juntas
en un jardín de esplendor sin igual,
un paraíso terrenal.

Recordar que somos almas,

que somos inmortales y que existimos siempre en un vasto mar de energía es la clave para llegar a la alegría y a la felicidad.

En ese mar energético, toda una serie de espíritus que están para ayudarnos nos conducen por el sendero de nuestro destino, nuestro viaje evolutivo hacia la conciencia de Dios.

No competimos con ninguna otra alma: nosotros tenemos nuestro sendero y ellos el suyo.

No se trata de una carrera, sino de un viaje que emprendemos juntos hacia la luz de la conciencia.

Las almas que han progresado o evolucionado más tienden una mano con amor y compasión a las que se han quedado atrás.

La última alma que completa su trayecto no vale menos que la primera.

Todo es crecimiento y aprendizaje, un crecimiento continuo.

El cuerpo no es más que un vehículo que utilizamos mientras estamos aquí.

Lo que perdura eternamente es el alma y el espíritu.

Nuestras almas existen en una corriente de amor energético.

Nunca nos separamos realmente de nuestros seres queridos, aunque nos sintamos alejados y faltos de amor.

Olvídate del pasado. Ya no volverá.

Aprende de él y déjalo en paz.

La gente madura y cambia constantemente.

No te aferres a una imagen ilimitada,

desconectada y negativa de

una persona en el pasado.

Mírala como es ahora.

Tu relación con los demás esta siempre viva, siempre en continuo cambio.

Cuando las religiones hablan de la naturaleza de Dios, siempre se menciona el **amor**.

Eso se cumple en todas las religiones y nos une a todos.

Todos hemos sido creados a **imagen** y **semejanza** de Dios y Dios está dentro de todos.

Nuestra **naturaleza** básica se basa en el amor, la paz, el equilibrio y la armonía.

Nuestra **esencia** innata es compasiva, cariñosa y buena.

No nos hace falta aprender qué son el amor y el equilibrio, la paz y la compasión, el perdón y la fe.

Los conocemos **desde siempre**.

Anhelamos la **Ilusión** de seguridad,
en lugar de la seguridad de la sabiduría y el amor.

La verdadera seguridad
deriva de la **paz interior**
y del conocimiento de nuestra esencia auténtica,
que es **espiritual**.

En realidad nada puede hacernos daño,
porque somos **inmortales** y **eternos**,
porque somos seres espirituales,
no cuerpos físicos,
porque siempre hay quien nos ama y nos protege,
porque **nunca** estamos solos,
porque Dios
y todo un ejército de seres amorosos

nos protegen siempre,
porque todos tenemos la misma esencia.
Así, pues, no hay por qué tener miedo.

Esta verdad
es el secreto de nuestra seguridad y de nuestra alegría.

**Eres un carpintero
que está construyendo su hogar espiritual.
¿Cuántos martillos hacen falta
para levantar tu hogar espiritual?**

¿Qué es mejor, mil martillos o uno perfecto?

**Lo que cuenta es la calidad de la casa,
no cuántos martillos tiene el carpintero.**

**Dedicamos demasiado tiempo
a acumular martillos
y no el suficiente
a construir nuestro hogar espiritual.**

El amor lleva a la **comprensión**.
La comprensión lleva a la **paciencia**.
Y entonces se detiene el tiempo,
y todo pasa **aquí y ahora**.

La comprensión es lo que **cura**,
y a través de ella
se renueva eternamente el **amor**
y se manifiesta.

Al ir comprendiendo
nos deshacemos de los **miedos**.
Al ir deshaciéndonos de los miedos,
desaparecen los obstáculos
que nos impiden alcanzar el amor
y éste fluye con **libertad**
en nuestro interior y entre nosotros.

En nuestra vida terrenal,
es difícil recordar que somos almas

y no simples cuerpos físicos.
Constantemente nos distraen
las ilusiones y desilusiones de este mundo.

Nos enseñan que el dinero, el poder,
y el prestigio y las posesiones materiales
son de suma importancia
y a veces incluso el motor
de nuestras vidas.

Nos enseñan que para ser felices
tenemos que lograr que los demás
nos aprecien y nos respeten.
Estar solo, nos dicen, es ser desgraciado.

En realidad somos seres inmortales
que nunca se separan energéticamente

de los que aman.
Tenemos almas gemelas
y familias espirituales que son eternas.

Los espíritus guardianes
nos guían y nos aman siempre.
Nunca estamos solos.

Al morir no nos llevamos
las 'cosas' que poseemos.
Nos llevamos nuestros actos y nuestras obras,
Los frutos de la sabiduría de nuestro corazón.

Cuando despertamos a la idea
de que todos somos seres espirituales,
cambian nuestros valores.

Y por fin podemos ser felices y estar en paz.

Hay mucha belleza,

**mucha verdad y amor a nuestro alrededor,
pero muy pocas veces nos tomamos las cosas
con la suficiente calma para apreciarlos,
como para darnos cuenta.**

**A veces hace falta
que suframos una gran pérdida
para recordar la belleza y el amor que nos rodean,
pero solemos olvidarnos pronto y caer en la rutina.**

**Tomemos las cosas con calma.
Gocemos de los frutos de este magnífico jardín.**

Este mundo se te entrega

como un jardín de gran hermosura.

Si no gozas de sus frutos

reduces su belleza.

Ser feliz y divertirse no es malo,
ni es pecado, ni algo poco espiritual.

Al contrario: no avanzarás
hasta que aprendas a estar alegre.

Sé más espiritual.

Dedica más tiempo a rezar, a dar, a ayudar a los demás, a amar.

Hazte voluntario y expresa generosidad y amor.

Despréndete del orgullo, del ego, del egoísmo, de la rabia, de la culpa, de la vanidad y de
la ambición.

Pasa menos tiempo acumulando cosas,

preocupándote, estancado en el paso o en el futuro.

Aléjate de la violencia y los violentos.

No aceptes ninguna idea antes de contrastarla con tu sabiduría intuitiva.

¿Es algo que fomenta el desarrollo del amor, de la bondad, de la paz y de la unidad?

¿O algo que promueve la separación, la división, el odio, el egocentrismo y la violencia?

Eres inmortal.

Estás aquí para aprender, para saber más, para ser divino.

Lo que aprendas aquí seguirá contigo cuando mueras.

No podrás llevarte nada más.

Es así de sencillo.

El reino de los cielos está en tu interior.

Deja de buscar gurús.

En vez de eso, búscate a ti mismo.
No tardarás en encontrar a tu verdadero hogar.

No morimos

cuando muere nuestro cuerpo físico.
Una parte de nosotros
sigue existiendo.

Espíritu, alma, conciencia.

Es como atravesar un umbral
para entrar en otra habitación mayor,
más luminosa.

Por eso no tenemos que temer.

Siempre nos rodea el amor.
Nuestros seres queridos no nos abandonan nunca.

Todos somos almas hermosas e inmortales.

Estamos en un cuerpo durante un tiempo,
pero nuestra esencia no es ese cuerpo.

No todo el mundo
nace con el talento de un virtuoso del piano
pero, con lecciones, con práctica
y con mucho esfuerzo
podemos aprender a tocar alguna cancioncilla.
Lo mismo sucede
con el desarrollo de los procesos intuitivos.

Todos llegaremos a comprender que la sabiduría está en nuestro interior y, al ir recordando, practicando y teniendo acceso a esa sabiduría nos convertiremos en los mejores maestros que podamos tener.

Llegados a este punto, encontramos paz y alegría en el presente, porque de lo que se trata es de cómo vivimos en la vida ahora, siendo espirituales, sin fijarnos en lo que nos han enseñado que tenemos que creer.

Al ir despertando, los espíritus nos cantarán
sus canciones de amor
directamente al oído.

Sin amor y sin Dios no hay nada.

Dios no exige nuestro respeto.
Insistimos en personificar a Dios
a pesar de que sabemos
que está mucho más allá de lo que
somos capaces de conceptualizar.

Dios no tiene sexo.
Ésa es otra personificación.
Dios no tiene religión.
En el fondo de nuestro corazón todos lo sabemos.
Dios no tiene raza.

Dios lo es todo,
una energía de amor
que posee una sabiduría
y un poder incomprensibles.

Todos estamos comprendidos en Dios,
porque él esta en todos y cada uno de nosotros,
es la sustancia de nuestro ser.

Es muy humano **desear** signos
y mensajes inmediatos.
Sin embargo, para **escuchar**
hay que saber hacerlo,
y para saber
hay que dedicar tiempo a **aprender**.

Si lo practicas el **silencio**
el viaje interior,
si te das tiempo para **escuchar**
y crear el espacio para escuchar,
serás capaz de oír.
Serás capaz de ver los **signos**
y recibir los mensajes que esperas.
Al mismo tiempo,
desarrollarás el arte de la **paciencia**.

La **paciencia** y la **oportunidad**...
Todo llega cuando tiene que llegar.
Una vida llega cuando uno puede vivirse sin **prisas**,
no puede ajustarse a un calendario.

La **vida** no tiene final, nunca morimos.
Nunca hemos nacido de verdad.
Lo que sucede

es que pasamos por distintas fases.

No existe un **final**.

Los seres humanos tenemos
muchas dimensiones
pero el **tiempo** no es como lo vemos,
sino que se compone de lecciones
que se van aprendiendo.

Sólo el amor es real.

El amor es una energía de increíble poder y fuerza.

Todos estamos hechos de esa energía.

El amor es algo absoluto.

El amor no termina nunca, no se detiene nunca.

La forma más pura es el amor incondicional, el que no espera nada a cambio.

Escuchemos nuestras intuiciones y no dejemos que nuestros miedos influyan en los
murmullos de nuestro corazón.

Vivamos la libertad de amar sin reprimirnos, sin reservas, sin condiciones.

No tengamos miedo.

Somos inmortales, espíritus eternos, y somos siempre amados.

De hecho, somos amor.

CÓMO PREPARAR SU PROPIO EJERCICIO DE RELAJACIÓN Y REGRESIÓN

Lo siguiente es una versión escrita de la grabación que suministro a mis pacientes y a los participantes de mis talleres para que continúen el proceso de regresión en su casa. Algunos de los pacientes cuyos casos aparecen en este libro han utilizado este ejercicio con resultados excelentes.

Se puede utilizar esta grabación para experimentar una regresión o para relajarse, lograr serenidad y ponerse en contacto con la sabiduría personal.

Una vez más, no olvide que usted puede tener de inmediato una experiencia de regresión muy vívida y completa, experimentar un patrón de flujo de momentos clave o comenzar con meros fragmentos o imágenes de una vida anterior o de experiencias entre dos vidas. Tal vez se encuentre en un jardín, un templo o en otro sitio curativo o espiritual: quizá sienta sólo relajación y bienestar. Deje que cada experiencia sea lo que le conviene en ese momento. Déjese sorprender por lo inesperado, si ocurre. Y recuerde que cuanto más practique este proceso, más fácil será y más recompensas podrá obtener.

El método de la grabación no da resultado a todo el mundo por igual. Algunos necesitan escucharla varias veces para experimentar sus beneficios. La incapacidad de responder a la grabación no significa que no se pueda tener una regresión. Puede significar que quien no responde necesite la atención y las instrucciones individuales de un terapeuta.

El texto se ofrece sólo como guía, como ejemplo. Grábelo y utilícelo sólo si usted se siente a gusto con la idea de recobrar recuerdos de su pasado, pues algunos recuerdos pueden perturbarlo. Si le preocupan los efectos de un recuerdo traumático, no lo grabe. Quizá le convenga limitarse a la parte destinada a la relajación, que es también por sí misma muy valiosa.

Como he analizado previamente, los riesgos de sufrir una reacción perturbadora son mínimos. En general, la gente maneja e integra los recuerdos sin dificultades y se siente mucho mejor. Pero la técnica de la grabación es potente. Si usted graba la cinta y la utiliza solo, existe el riesgo aunque leve de que se presente un efecto adverso, como sensación de ansiedad o culpa. Si eso ocurre, debe consultar a un terapeuta para resolver cualquier problema que pueda haberse presentado.

Al hacer la grabación, lea el texto con voz serena y lenta, haciendo una leve pausa cuando llegue a los puntos suspensivos (...) y un silencio más largo cuando la pausa esté indicada entre paréntesis. (Nota: lea las instrucciones entre paréntesis mentalmente, no en voz alta.) Antes de grabar, le conviene practicar varias veces la lectura del texto, hasta hallar un ritmo que le resulte cómodo y le dé tiempo suficiente para responder a las instrucciones.

No apresure el proceso de grabación. No hay un tiempo adecuado o incorrecto para este ejercicio. Escuche la grabación en un sitio silencioso y privado, donde pueda relajarse y cuando esté seguro de que nadie va a molestarlo.

**NO ESCUCHE LA GRABACIÓN
MIENTRAS CONDUCE**

Antes de empezar a escuchar la grabación, acuéstese en una cama o siéntese en un sillón cómodo; si la ropa le aprieta, aflójesela. Asegúrese de que no haya distracciones ni interrupciones. Qúitese los zapatos, las gafas o los lentes de contacto. Relájese por completo. No cruce las piernas. Si la música lo tranquiliza, puede poner un fondo musical suave. Como alternativa, puede hacer que un amigo le lea el texto en vez de utilizar la grabación.

**TEXTO DEL EJERCICIO DE
RELAJACIÓN Y REGRESIÓN**

Cierra suavemente los ojos.

Ahora concéntrate en tu respiración, que debe ser profunda y regular, de abajo hacia arriba.

Aspira cinco veces, profundamente, relajándote, inspirando por la nariz y exhalando por la boca... Relájate. (Larga pausa para las cinco aspiraciones.)

Ahora, con cada exhalación, expulsa los dolores y la tensión acumulados en el cuerpo.

Con cada inhalación, aspira la apacible energía que te rodea.

Relájate aún más.

Ahora visualiza, imagina o siente que todos tus músculos se relajan por completo.

Relaja los músculos de la frente y la cara...

Y la mandíbula...

Relaja los músculos del cuerpo y los hombros.

Allí hay acumulada mucha tensión.

Relaja los brazos...

Relaja las piernas...

Relaja los músculos de la espalda...

Y deja que los músculos de tu vientre se relajen por completo, para que tu respiración siga siendo agradable, profunda, regular.

Con cada suave inspiración, relájate más y más.

Visualiza, imagina o siente una luz intensa en lo alto de tu cabeza, dentro de tu cabeza. Deja que tu mente elija el color de esa luz. (Pausa.)

Todo lo que esa hermosa luz toque, cuando se vaya esparciendo por tu cuerpo, todos los tejidos, los órganos y los músculos, cada fibra, cada célula de tu cuerpo, se relajará completamente, liberándose de todos los dolores y de todas las molestias, de toda enfermedad.

Y la luz acentuará más y más tu relajación.

Ya te sientes profundamente apacible y tranquilo.

Ahora ve, siente o imagina que la luz se esparce desde lo alto de tu cabeza... hacia abajo, por la frente... por detrás de los ojos... relajándote aún más.

Ves, sientes o imaginas que la luz se extiende por tu mandíbula... por el cuero cabelludo hacia abajo... acentuando tu relajación.

Ahora la luz corre por tu cuello, relajando completamente los músculos del cuello y la fragante, suavizando el interior de la garganta.

Y te relajas aun más. (Pausa.)

Visualiza, imagina o siente la luz, que relaja y cura todos los músculos, todos los nervios, todas las células de tu cuerpo, extendiéndose por los hombros... Y por los dos brazos hacia abajo, hasta llegar a las manos y los dedos. (Pausa.)

Ves, sientes o imaginas que la luz fluye por la parte superior de la espalda... y el pecho... y entra en el corazón, que bombea esa luz por todas las arterias y las venas del cuerpo...

A los pulmones, que refulgen bellamente...

Los músculos de la parte superior de la espalda están completamente relajados.

Y ahora la luz se extiende por la columna vertebral, desde el cerebro hasta la punta de la columna, fluyendo por todo el sistema nervioso hasta llegar a todos los músculos y todas las células del cuerpo.

Y estás profundamente sereno y relajado.

Sientes una profunda tranquilidad, una maravillosa sensación de paz. (Pausa.)

Ves, sientes o imaginas que la luz se extiende por el abdomen... y por la parte inferior de la espalda, relajando por completo esos músculos y esos nervios...

Y ahora la ves deslizarse por las caderas...

Por las piernas, hasta llegar a la punta de los pies, hasta que todo el cuerpo queda cubierto... bañado... de esa luz intensa y maravillosa.

Y te sientes muy, muy sereno.

Ahora visualiza, imagina o siente que la luz rodea completamente tu cuerpo, como si estuvieras en un nido o un halo de luz. Eso te protege, te relaja la piel, y los músculos exteriores...

Y te sientes aún más sereno y relajado.

Dentro de un momento voy a contar hacia atrás, de cinco a uno. Con cada número te sentirás más y más sereno y apacible y tu relajación será más y más profunda. Cuando llegue a uno te encontrarás en un estado muy profundo, tu mente se habrá liberado de los límites normales del espacio y el tiempo.

Puedes recordarlo todo.

Cinco...

Cuatro, te sientes más y más sereno y relajado...

Tres, más profundo, más profundo...

Dos, estás llegando...

Uno...

Estas profundamente relajado, pero si sientes alguna molestia, ahora o más adelante, tienes todo el control.

Puedes ahora poner fin a la parte de relajación del ejercicio y no seguir con la regresión. Basta con que abras los ojos y regresarás inmediatamente a tu estado normal, con pleno control de todas tus funciones psicológicas y físicas, sintiéndote estupendamente, relajado y descansado.

Si quieres continuar, visualiza, imagina o siente que descienes lentamente por una hermosa escalinata. (Pausa.)

Al pie hay una entrada con una luz intensa al otro lado. Te sientes completamente relajado y muy en paz.

Caminas hacia la entrada, sabiendo que tu mente ya no está limitada por el tiempo ni por el espacio. Puedes recordar absolutamente todo lo que te ha ocurrido.

Cuando cruces la entrada hacia la luz estarás en otro momento.

Deja que tu mente elija el momento, de esta vida o de cualquier otra.

Puedes regresar a un momento en el que surgió un síntoma tuyo, un sentimiento o una relación turbulenta, la primera causa. (Pausa larga.)

Emerges a la luz. Primero te miras los pies. Miras qué calzado usas: zapatos, sandalias, paño, o si estás descalzo...

Ahora subes la vista por el cuerpo...

Mira la ropa...

Mírate las manos...

Ves cómo eres...

Si es de día o de noche...

Si estás adentro o afuera.

Trata de saber la fecha. (Pausa.)

Mira a tu alrededor, observa la geografía, la arquitectura, las plantas y los árboles, si hay otras personas allí. Si hay otras personas puedes hablarles y ellos pueden responder a tus preguntas.

Busca las respuestas a tus preguntas, a tus síntomas. (Larga pausa.)

Sigue explorando ese período.

Si hace falta, puedes retroceder o avanzar en el tiempo...

Si sientes alguna inquietud, basta con que flotes por encima de tu cuerpo, observando sin sentir ni participar activamente.

O si prefieres, abre los ojos y pon fin al ejercicio.

Explora todos los acontecimientos importantes. Tu mayor perspectiva te permite comprender por qué ocurrieron y qué significan en realidad.

Ahora puedes comprender. (Larga pausa.)

Mira si alguna persona de esa vida está contigo en tu vida actual. (Larga pausa.)

Si quieres, ve al final de esa vida y experimenta tu muerte. (Larga pausa.)

Flota por encima del cuerpo y repasa tu vida. ¿Qué lecciones tuviste que aprender? (Larga pausa.)

Ya es hora de regresar.

Dentro de un momento voy a contar de uno a cinco. Cuando llegue a cinco, abre los ojos y estarás plenamente despierto, alerta y descansado. Te sentirás muy bien. Tendrás pleno dominio de todas tus funciones físicas y psicológicas. Lo recordarás todo. Cada vez que hagas este ejercicio te relajarás más y más profundamente.

Uno: Todos los músculos, todos los nervios del cuerpo, completamente relajados.

Dos: Despiertas poco a poco, te sientes muy bien.

Tres: Más y más despierto y alerta.

Cuatro: Casi despierto, te sientes estupendamente.

Cinco: Abres los ojos completamente despierto y alerta, sintiéndote muy bien.

-oOo-