

Daan van Kampenhout.
La sanación viene desde afuera.
Chamanismo y Constelaciones Familiares.

Alma Lepik
 Editorial

Título Original- Die Heilung kommt von außerhalb

Directora Editorial: Tiiu Bolzmann.

Primera edición: Enero 2004

INDICE:

Constelaciones Familiares y Chamanismo.
Introducción.

Descripción de Chamanismo y Constelaciones.
Paradigmas de la curación.
Constelaciones Familiares y Rituales Chamanicos.
Hacerse cargo del sufrimiento en beneficio de otros.
La importancia de la fuerza ancestral.
La experiencia de atemporalidad.
Manifestaciones del alma y del espíritu.
El alma múltiple.
El alma, los cuatro cuerpos y la personalidad.
La presencia de los muertos.
El alma y el proceso de la constelación.
Efectos de las constelaciones.
El desarrollo del alma.
Algunos riesgos.
Los rituales.

Sobre el autor.

CONSTELACIONES FAMILIARES Y CHAMANISMO.

Cuando Daan comenzó a escribirme cartas acerca de sus observaciones de cómo las constelaciones familiares reflejaban muchos elementos de las experiencias chamánicas, estuve por un lado sorprendido y, por otro lado, fascinado. La posición básica de reverencia hacia poderes que no podemos entender con claridad, la diferenciación entre fuerza y debilidad en el nivel energético que nos permite comprender lo que nos ayuda y lo que nos daña, el significado de espacio como opuesto a tiempo en el sentido de que lo esencial es visible en el espacio, permanece atemporal en el espacio y solamente revela su efecto sanador cuando no se lo oscurece con preguntas acerca del pasado o el futuro, son sólo algunos de los ejemplos de las similitudes entre las constelaciones familiares y el chamanismo. Sin embargo, fue recién a través de las notas de Daan que pude comprender algunas de las experiencias básicas de las constelaciones familiares. Sus notas tornaron mucho más claras para mí las constelaciones familiares en muchas áreas, y pude reconocer e interrumpir más fácilmente las influencias perturbadoras. Por ejemplo, las preguntas que desvían la energía del problema real y de los clientes, y son más bien curiosidad teórica que solución para los interesados.

Las cartas que Daan me escribió, que constituyen la base de este libro, me pusieron en contacto con una visión del mundo que, de muchas maneras, parece contradecir las normas. Sin embargo, eso es sólo a primera vista. Esta visión del mundo nos fuerza a examinar más de cerca observaciones que normalmente pasan de boca en boca, y que, al contradecir el caudal de pensamientos normales o comunes, rápidamente suprimimos. Incluyen informes de cómo es experimentada la presencia de los muertos, por ejemplo, que en el momento de su muerte se contactan con aquéllos con quienes tenían más intimidad. Los vivos a menudo tienen la impresión de que tienen que hacer algo por la persona que murió, para que así su alma pueda encontrar paz. Lo mismo se aplica a los informes sobre la aparición de los espíritus, frecuentemente los muertos que cometieron un delito o que fueron víctimas de un crimen. Estamos, entonces, familiarizados con la idea de que hay otro mundo que tiene influencia en el mundo de los vivos, y que, en sentido inverso, los vivos pueden también influir a los muertos, y que algunas veces deben hacerlo.

Sin embargo, no podemos simplemente aceptar lo que los chamanes nos dicen acerca de los buenos espíritus que aconsejan a los vivos sobre lo que es bueno y malo, y de los malos espíritus a los que tenemos que pacificar o rechazar. Entonces parecería -y estoy siendo muy atrevido en esto- que muchas de las posibilidades de contactar con fuerzas especiales, están conectadas con un lugar específico, un tiempo específico, un paisaje específico, una tradición específica. Esto significa que esas fuerzas no son igualmente accesibles a toda la gente y que algunos pueden establecer contacto con ellas; estas fuerzas, entonces, se despliegan y abren por sí mismas a esta persona en su espacio. Esto no significa que no haya conexiones entre los diferentes métodos de acceso, o que deba

excluirse el mutuo enriquecimiento. Por el contrario, es solamente cuando se reconoce el rasgo especial de cada tradición y grupo que los diferentes grupos pueden moverse unos hacia otros, realizar entre sí un intercambio y entonces retornar enriquecidos a su propia posición.

Hay algo más para tener en consideración. Las diferentes tradiciones, y las experiencias en que se basan, pertenecen a una gran alma común que las crea y controla. La adaptación de una forma de vida a su entorno requiere que algo de su entorno alcance a esa forma de vida permitiendo su adaptación. Aquello que la alcanza, a veces requiere de extremos, pero es al hacerlo que posibilita el desarrollo especial. La forma de vida y el entorno, entonces, se atraen una hacia el otro. Una fuerza superior a ambos los une y facilita una manera diferente de estar juntos y producir el intercambio. A esta fuerza común y controladora la llamo la gran alma. Esto no es algo que yo entienda, pero es la mejor imagen que puedo usar para describir el movimiento conjunto de conocimiento hacia una meta especial.

El desarrollo es posible donde es requerido por el movimiento de un poder superior, y por lo tanto se convierte en esencial. Esto significa que lo que es correcto y esencial en un momento en el tiempo cambiará más tarde por otras circunstancias y visiones. Esto no significa que las nuevas miradas sean más válidas que las previas, sino que facilitan desarrollos que antes no eran posibles. Consideren a Descartes, quien, en una visión, vio al mundo como una gran máquina. Estaba tan fascinado con lo que vio, que lo consideró como una revelación de Dios. Hoy sabemos que esa visión ya no es suficiente para comprender el mundo, pero miren a lo que ha conducido: a cosas maravillosas y a la vez a cosas destructivas. Aunque esta visión fue insuficiente, impulsó el desarrollo del mundo. No nos corresponde -en mi opinión- juzgar lo que es mejor o peor acerca del desarrollo; por una parte, es inevitable y por otra está limitado por el sufrimiento y por una nueva interpretación.

A través de la sorprendente experiencia de que los representantes de los miembros de una familia realmente sienten como las personas a quienes están representando sin saber nada acerca de ellos, las constelaciones familiares han abierto el acceso a capas profundas del alma, muchas de las cuales estaban previamente ocultas en nuestra cultura. A esto se suma que, cuando los representantes permanecen realmente centrados, son conducidos por una fuerza irresistible hacia un movimiento, a través del cual las experiencias ocultas u olvidadas son traídas a la luz. A través de este movimiento, cuando los representantes se someten a él, se encuentran las soluciones para los individuos, sus familias y allegados. Estas soluciones permiten que grupos separados se reúnan, que miembros de la familia en conflicto se perdonen unos a otros y que los viejos daños puedan subsanarse. Lo que en chamanismo es atribuido a la ayuda de los buenos espíritus aquí puede ser descrito como lo causado por un alma común.

Lo sorprendente es que dichos efectos no provienen solamente de los vivos, sino también de los muertos, que pueden haber sido olvidados hace mucho tiempo. Ellos pueden establecer contacto durante una constelación familiar, en cuanto a que muestran qué es lo que debe ser corregido, y así los vivos pueden ser liberados de las consecuencias de los daños ocurridos en el pasado y de los efectos colaterales de los destinos externos pasados; los vivos, respetando a los muertos, les permiten retirarse y, finalmente, encontrar la paz.

Las constelaciones familiares nos permiten experimentar, de una manera diferente, lo que en chamanismo es conocido y determinado por imágenes y rituales, un camino que puede ser experimentado por todos. Sin embargo, las constelaciones familiares requieren, para ser aplicadas en la forma más útil, de experiencia y conocimiento.

Las constelaciones familiares y los rituales chamánicos, por lo tanto, van al encuentro en momentos decisivos. Ambos pueden complementarse y enriquecerse mutuamente con sus visiones y experiencias y aún conservar su propia cualidad especial.

Bert Hellinger.

INTRODUCCIÓN.

Llegué a conocer las constelaciones familiares en 1998 como participante en un seminario conducido por Gabrielle Borkan, y me sentí profundamente impresionado por su poder sanador. Intrigado y conmovido por el trabajo sistémico, pronto empecé a participar en forma regular en seminarios conducidos por ella y también por otros consteladores. Sin embargo, no mucho después comencé a notar algo extraño: la mayoría de los facilitadores usaba una frase peculiar en su introducción al trabajo. Más tarde o más temprano solía escuchar algo así: "A través de un proceso que no comprendemos, los participantes que representan a los miembros de la familia de los clientes experimentan los sentimientos de la persona real a la que representan." ¡Qué extraño que todos dijeran algo similar! ¿Por qué los facilitadores de las constelaciones familiares, colectivamente, no entendían un aspecto tan esencial en el proceso de las constelaciones? Para mí, con muchos años de experiencia en las prácticas chamánicas, las constelaciones familiares no me resultaban completamente misteriosas. A modo de experimento, comencé a observar las dinámicas del proceso de representación tan cuidadosamente como pude, tratando de describirlas como un fenómeno chamánico. Quizá, pensaba, en algún punto, yo podría dar algunas respuestas útiles para la gente que deseaba comprender más acerca de los procesos involucrados en el trabajo sistémico.

Después de un tiempo tuve el siguiente sueño. Estaba solo, encontrando mi camino en un paisaje natural con colinas, rocas y árboles. El paisaje no estaba hecho de materia física real; yo comprendía que estaba caminando por una zona específica en el mundo de la energía, que había tomado su forma de estructuras teóricas del pensamiento humano. Estaba buscando el cimiento teórico de los aspectos espirituales y energéticos del trabajo sistémico de Bert Hellinger. Sabía que esa teoría estaría impresa en algún lugar del paisaje o, más precisamente, que sería parte del paisaje bajo la forma de una estructura natural. Después de algún tiempo terminaba en una bella y espaciosa cueva. El sol brillaba a través de las grietas y agujeros del techo. En el suelo amplio y plano veía muchas lajas chatas de roca. La mayoría tenía entre quince y treinta centímetros de ancho y largo; todas eran de formas irregulares. Había varios tamaños, distintos colores y tipos de piedras. Yo sabía que esa colección de material representaba la teoría acerca del trabajo sistémico en el momento particular en que el sueño ocurría. Me daba cuenta de que las piedras del suelo eran fragmentos de otras piedras más grandes. Cuando trataba de caminar sobre ellas, no estaba muy seguro de mis pasos porque las piedras no estaban muy bien unidas. No encajaban firmemente, y cuando caminaba sobre ellas, algunas resbalaban, otras se tambaleaban y saltaban. En el sueño, comprendía que el lugar que había encontrado necesitaba mejorarse. Las personas que en sus mentes o sueños llegaron para explorar el lugar, no encontrarían una estructura coherente. Resultaba claro que la teoría acerca del trabajo sistémico necesitaba progresar; automáticamente un progreso en la teoría daría como resultado un mejoramiento en la estructura de piedra en el piso de esta cueva del mundo del espíritu. Lo más importante que comprendía acerca de la nueva estructura era que debería estar constituida por un material

específico y no por fragmentos. Podía verla en mi mente como un gran bloque de piedra, suave y liso, con variaciones en el color y la estructura, pero siendo un solo bloque. Entonces me desperté.

En la época en que tuve este sueño, ya estaba intercambiando correspondencia con Bert Hellinger, quien desarrolló las constelaciones familiares. Había participado en varios seminarios conducidos por él, y en uno de ellos, me había sugerido que hiciese algunos ejercicios. Algunos meses después, tuve una experiencia espiritual transformadora que estaba directamente conectada con esa intervención de Bert Hellinger y sentí que debía escribirle acerca de ello. He descrito esa experiencia en el capítulo seis, *La experiencia de atemporalidad*. Después de esa primera carta siguieron otras, y comencé a escribir sobre mis pensamientos acerca de cómo el roceso de las constelaciones estaba basado en ciertos principios espirituales que también son base fundante de la práctica chamánica. Mirándolo retrospectivamente, el sueño fue el momento en que comencé a ver que nuestra correspondencia me estaba llevando a escribir un libro sobre el tema.

Muchos aspectos de las constelaciones familiares han sido cuidadosamente descritos por varias personas en los "lenguajes" de la psicoterapia, de la psicología y de la genealogía. Cada uno de estos lenguajes científicos está basado en ciertos supuestos acerca de la realidad, y dirigen la atención alejándola de ciertos aspectos y conduciéndola hacia otros; cada lenguaje, necesariamente, tiene sus puntos ciegos. El hecho de que partes importantes del proceso de las constelaciones hayan permanecido en el misterio para mucha gente, no significa entonces que necesariamente esté sucediendo algo realmente inexplicable. Puede muy bien ser que los lenguajes que pueden ser utilizados para describir acertadamente las dinámicas ocultas en las familias, que salen a la luz durante las constelaciones, simplemente no son aptos para la tarea de describir los principios energéticos que hacen posible que una persona represente a otra. Mi sueño me inspiró para presentar una teoría coherente de las dinámicas energéticas dentro del proceso de la constelación en el lenguaje del chamanismo, que no ha sido utilizado hasta ahora para describir el trabajo sistémico. Este lenguaje, como cualquier otro, tiene sus puntos ciegos, pero es específicamente útil en lo que se refiere a la naturaleza y los movimientos del alma, exactamente el área donde los otros lenguajes han resultado no ser aptos para la tarea de explicar algunas de las dinámicas de las constelaciones.

Los lenguajes científicos occidentales dan explicaciones analíticas. El lenguaje chamánico generalmente no explica, simplemente describe, lo que es algo diferente. El lenguaje chamánico se utiliza para describir no solamente las experiencias de los sentidos del cuerpo físico, sino también las del alma. En la práctica chamánica tradicional, una descripción precisa de una experiencia espiritual es considerada como una explicación válida en sí misma. Un chamán o sanador describe todo tipo de experiencias espirituales y prácticas y deja para el que escucha el ver las conexiones y estructuras que existen entre ellas. Escuchando a los practicantes chamánicos tradicionales, pero sin comentar,

interrogar o analizar, lentamente ciertos patrones se hacen visibles para el que escucha, y empiezan a sentirse las estructuras más profundas de la realidad. Ser enseñado por chamanes y sanadores es diferente que aprender una nueva fórmula o cierta técnica en un colegio. Al aprendiz de chamán se le da la oportunidad de escuchar descripciones detalladas de la realidad y debe sacar sus propias conclusiones.

En 1979, tuve mi primer encuentro con el chamanismo cuando encontré a un sanador indio norteamericano nativo en un sueño. No se parecía de ninguna manera a la imagen romántica popular acerca de los indios norteamericanos: tenía cabellos cortos grises, usaba jeans y un piloto. No llevaba tambor ni plumas ni insignias. Lo encontraba en un lugar oscuro, había apenas una escasa luz. Simplemente se sentaba a mi lado en el suelo y comenzaba a cantar canciones que curaban. Después de algún tiempo, me invitaba a cantar con él. Yo me sentía demasiado tímido y conmovido por las canciones para poder cantar. Y viendo eso, él colocaba sus manos sobre mi espalda durante algún tiempo. Después, me decía que era el momento de irse y nos despedíamos. Entonces desperté. Ese sueño ocurrió cuando tenía dieciséis años, un período de intensa angustia y confusión. Yo sabía que era un regalo desde una realidad desconocida y no hablé con nadie de la experiencia. Me dio la confianza y la fuerza que necesitaba para enfrentar mis desafíos, y aún hoy siento la calidez del contacto de ese sanador en mi espalda y continúo recibiendo fortaleza de él. Dos años más tarde de ese sueño, apenas sobreviví a un ataque de malaria y, poco después de mi recuperación tuve otra experiencia con un chamán. Estaba durmiendo y en mi sueño me despertaba. Junto a mi cama había un chamán del Ártico, vestido con una parka marrón de cuero. Sorpresivamente, se presentaba ante mí como mi maestro. Me invitaba a salirme de mi cuerpo y de mi cama, lo que de alguna manera fui capaz de hacer, y era sometido a una serie de pruebas. Este maestro deseaba descubrir cómo era yo de fuerte. No creo que haya quedado muy bien impresionado, pero aun así, después de este sueño, continué teniendo otros sueños en los cuales maestros y espíritus parecían enseñarme. De esta manera, el chamanismo vino a mi vida, natural y gradualmente. Después de haber sido instruido por los espíritus en mis sueños durante algunos años, encontré por casualidad a un indio norteamericano nativo tradicional, que entendía acerca de la naturaleza del alma humana y la manera en que podía ser curada cuando está enferma, y fui invitado a viajar con él. Nuevamente, más tarde, tuve el privilegio de ser bien recibido en los hogares de practicantes del chamanismo tradicional. Estuve presente cuando conducían ceremonias y hacían curaciones. Algunos de ellos me apoyaron en la tarea de hablar con los espíritus e interpretarlos para la gente que lo necesitaba y he estado haciendo ese trabajo a tiempo completo desde 1992. Sin embargo, no me veo a mí mismo como un chamán ni como un sanador. Me siento más cómodo definiéndome como alguien que se ha comprometido con el estudio del chamanismo, algo que he estado haciendo durante casi veinte años. Sé que mi comprensión acerca de las prácticas chamánicas nunca será completa. Hay muchas cosas acerca del chamanismo que tengo aún que estudiar y aprender.

En este libro, doy cuenta de algunas de las preguntas que han sido formuladas en el curso del desarrollo del trabajo de Bert Hellinger sobre las resoluciones sistémicas y que todavía no han sido contestadas. ¿Cómo es posible que los representantes en una constelación, sin saber casi nada acerca de cierta familia, sean capaces de sentir y expresar la esencia de las relaciones entre los miembros de esa familia? ¿Qué es lo que realmente pasa en ese momento? Estas preguntas están conectadas con "el proceso que nosotros no entendemos", mencionado por la mayoría de los facilitadores que conducen constelaciones. Y hay otras cosas que necesitan ser aclaradas. En las constelaciones, no sólo son representadas las personas vivas de la familia sino también aquellos que ya están muertos. Que una constelación pueda tener un efecto sanador en un cliente, e incluso en los miembros vivos de su familia representados, es hoy un hecho, pero las constelaciones ¿curan también a los muertos? Estas y otras cuestiones, merecen respuestas cuidadosamente formuladas.

Los lectores deben advertir que mi uso del lenguaje chamánico es siempre sumamente personal; surge de mis propias experiencias personales y de mi comprensión. No represento a ningún maestro, tradición o cultura chamánica específica. Más aún, podrá sorprender a algunos de los lectores que están familiarizados con el chamanismo occidental contemporáneo que mis descripciones de prácticas chamánicas (y del proceso de las constelaciones) son de naturaleza esencialmente técnica. Estoy influido por los maestros chamanes tradicionales con los que he estudiado, y todos los tradicionalistas que he conocido han resultado ser verdaderos técnicos.

Desde una perspectiva tradicional, el chamanismo es una ciencia, aunque es una ciencia que estudia las leyes de la naturaleza que no son mensurables por la ciencia occidental que observa la materia física solamente.

Desde principios de 2000, Bert Hellinger comenzó a buscar posibilidades para el mayor desarrollo del proceso de las constelaciones, produciendo algunos cambios tanto en el del facilitador como en el de los representantes. A esta exploración la ha llamado "movimientos del alma" y se está desarrollando en una dirección aparte dentro del trabajo fenomenológico-sistémico cercano a las constelaciones familiares. Desde una perspectiva chamánica hay algunas diferencias esenciales entre las constelaciones familiares y los movimientos del alma, y este libro ha sido escrito sólo en referencia a las constelaciones familiares. Hasta este momento, la exploración de los movimientos del alma es todavía un proceso muy dinámico y, de acuerdo con mi punto de vista, es demasiado pronto para incluir en este libro observaciones conclusivas al respecto.

En este libro, me concentro en la comprensión de los movimientos del alma durante el proceso de representación, y dejo la descripción de las dinámicas de las implicaciones familiares sistémicas en las manos de Bert Hellinger y otros autores como Gunthard Weber y Hunter Beaumont. Los lectores que deseen aprender más acerca de dichas implicaciones familiares entre los miembros de las familias deberían leer sus publicaciones. Toco el tema de las implicaciones sólo

ocasionalmente, cuando mi propia experiencia y el lenguaje chamánico me lo permiten. No he escrito este libro con la intención de proporcionar al lector descripciones completas del proceso de las constelaciones y la práctica chamánica. Mi meta es mucho más modesta que eso: he apuntado a utilizar mi comprensión del chamanismo para explorar y clarificar algunos de los aspectos energéticos y espirituales de las constelaciones familiares, aspectos que no habían sido explicados hasta ahora.

Es mi deseo que mi trabajo ayude a la gente a aumentar su comprensión de las dinámicas que posibilitan las constelaciones, y que las imágenes del alma que presento conmuevan al lector de tal manera que la profundidad de su propia alma reconozca algo valioso en ellas.

Deseo agradecer a las personas que tuvieron una influencia directa en este libro. En primer lugar, quiero agradecer a Bert Hellinger cuyas respuestas a mis cartas me estimularon a continuar explorando las relaciones entre la práctica chamánica y las constelaciones hasta que me encontré escribiendo un nuevo libro. Luego a mis maestros en chamanismo, tanto del mundo físico como del no físico, que me brindaron la oportunidad de aprender y permitieron que mi mente y mi alma se expandieran. Después quiero agradecer a todos los facilitadores que condujeron los seminarios de constelaciones familiares en los que participé, y entre ellos quiero agradecer especialmente a Gabrielle Borkan. Deseo también agradecer a Jan Jacob Stam, Peter van Zuilekom y Otteline Lamet, a cuyos seminarios asistí durante alguna fase de mi investigación. Gracias a Oscar David, no sólo por alentarme a escribir sino por ponerme simplemente a trabajar una y otra vez. Por muchas razones, yo no hubiera escrito este libro sin él.

**Daan van Kampenhout,
Julio 2001.**

.1. DESCRIPCIONES DE CHAMANISMO Y CONSTELACIONES.

La práctica chamánica y el trabajo sistémico son fenómenos complejos, y se pueden escribir -y se han escrito- muchos libros al respecto. A lo largo de mi exploración del vínculo entre ambos, describiré muchos aspectos tanto del ritual chamánico como de las constelaciones familiares, y la comprensión del lector sobre ambas disciplinas se hará progresivamente más vívida y más clara. Sin embargo, antes de comenzar realmente una comparación, quiero empezar con dos descripciones cortas y separadas de chamanismo y de constelaciones familiares. De esta forma, deseo dar un punto de partida a aquellos lectores que no estén familiarizados con alguno de ellos o con ambos.

"*Chamanismo*" es un término usado en antropología. Originalmente fue utilizado para describir las tradiciones y prácticas espirituales de distintos grupos étnicos de Siberia, Mongolia, Laponia y partes de Alaska y Canadá. La práctica espiritual tradicional de los grupos nómadas de las zonas árticas y sub árticas del hemisferio norte es bastante compleja y varía considerablemente de una tribu a otra, de modo que aquí puedo dar solamente una visión simplificada y resumida. Un concepto chamánico básico es que el mundo en que vivimos es sólo uno entre muchos otros. Los diferentes mundos son vistos como segmentos de un universo formado por capas superpuestas verticalmente; están unidos por un eje que los atraviesa, llamado a menudo el árbol del mundo. Por encima de nosotros están los mundos superiores, por debajo de nosotros están los mundos inferiores. Estos otros mundos están habitados por espíritus de toda clase. Están las grandes fuerzas de la naturaleza: los cuatro espíritus de las cuatro direcciones, las montañas, los mares, el trueno. Están los espíritus de animales, los espíritus de las plantas y las almas o espíritus de los humanos que han muerto. Están los espíritus más pequeños de la naturaleza, entre ellos entidades tales como las que en Europa Occidental son llamadas elfos y duendes. De acuerdo con las tradiciones chamánicas, algunos de los espíritus actúan como maestros y ayudantes mientras que otros no están interesados en los humanos. Algunos son a veces hasta violentos y están mal dispuestos hacia nosotros. Los mundos superiores e inferiores chamánicos no son lo mismo que el cielo y el infierno cristiano. En los mundos superiores, se pueden encontrar lugares de sabiduría, pero también lugares donde los espíritus tratan de engañar a los humanos. En los mundos inferiores, hay muchos lugares de vitalidad y fuerza, pero también regiones donde uno puede enfermarse, atascarse o perderse. Los distintos mundos interactúan entre sí todo el tiempo; se superponen y se fusionan de muchas formas, unidos simbólicamente por el árbol del mundo. Los tres mundos podrían ser vistos como una cantidad de diapositivas proyectadas sobre la misma pantalla blanca al mismo tiempo. A causa de que los mundos superiores, medios e inferiores están entrelazados, es posible moverse de uno de ellos al siguiente. Cuando la gente tiene problemas o sufre enfermedades, un chamán puede ir y tratar de encontrar información y poder sanador en los otros mundos. A menudo,

cuando se necesita ayuda, los espíritus pueden ofrecer un valioso apoyo. Muchos espíritus pueden ver lo que ocurre en nuestro mundo y pueden compartir su punto de vista con nosotros. A veces, pero no siempre, se puede usar su información para traer equilibrio y sanación. Tradicionalmente, es sólo el chamán quien intentará hablar con los espíritus, y él es capaz de hacerlo después de entrar en trance. Puede ser que emprenda el viaje a los otros mundos para ir y hablar con los espíritus, o puede ser que atraiga a los espíritus hacia él y hable con ellos de esa forma.

El chamanismo clásico tiene varias características que lo apartan de otras tradiciones en las cuales la gente toma contacto con los espíritus para obtener sanación e información. Cuando el chamán tiene que hablar con los espíritus porque un individuo con problemas solicita su ayuda, tradicionalmente se viste con las vestiduras del chamán. Las vestiduras chamánicas tradicionales de Siberia son muy impresionantes: están cubiertas de imágenes de espíritus y animales hechas de cuero, con materiales textiles y hierro, profusamente bordeadas con tiras de cuero y sogas textiles (llamadas víboras). Una vestimenta de chamán puede pesar hasta 20 o 30 kilos. Al bailar, usando esta vestimenta, el chamán se agota pronto y cae en trance. A medida que el trance se profundiza, el chamán canta canciones improvisadas formadas por palabras y sonidos de animales, y toca un ritmo monótono sobre un gran tambor chato. Cuando el trance se ha profundizado, el chamán puede comunicarse con los espíritus.

En Siberia, el chamanismo apenas ha sobrevivido al período soviético. En la década de 1930, el Partido Comunista inició una campaña organizada contra los chamanes; eran considerados enemigos del estado. Los años bajo Stalin resultaron fatales: mataron a la mayoría de los chamanes, muchos de ellos en campos de prisioneros. La gente continuó utilizando prácticas chamánicas solamente en las zonas más remotas. En la actualidad, después de la caída del estado soviético, hay un resurgimiento chamánico en muchas partes de Siberia, especialmente en las regiones siberianas del sur. Sin embargo, el vínculo con la tradición se ha roto y el chamanismo siberiano moderno es en gran medida una reconstrucción en la que sólo sobreviven fragmentos del pasado.

La espiritualidad de las tribus indígenas de América del Norte está íntimamente relacionada con el chamanismo clásico, pero hay algunas diferencias importantes entre ellas y las prácticas de los pueblos de regiones más nórdicas. Los trances de los chamanes siberianos son espectaculares y dinámicos comparados con los de los sanadores indios norteamericanos nativos. Las canciones chamánicas siberianas son improvisadas; las canciones sanadoras de las tradiciones indias norteamericanas tienen palabras y melodías fijas. Finalmente, los sanadores de América del Norte raras veces, o nunca, usan vestimentas chamánicas. Aun así, las tradiciones espirituales de los indios norteamericanos a menudo son clasificadas como chamanismo: su visión de los espíritus y sus mundos y la manera de acercarse a ellos son básicamente idénticos a los de los pueblos siberianos.

Hoy la mayoría de los occidentales utiliza la palabra chamanismo para describir un contenido no una forma, lo que significa entonces tener una relación consciente con los espíritus. De acuerdo con esta nueva definición, los sanadores de los aborígenes australianos, los adivinadores africanos, los médium por trance de Bali y muchos otros son todos chamanes de una u otra clase. Hoy día, las prácticas sanadoras de casi todas las culturas no occidentales que viven (o vivían) en relación íntima con la tierra son clasificadas por la mayoría de los occidentales como chamanismo. Cuando me refiero a "chamanes tradicionales", quiero decir chamanes siberianos y mongoles y sanadores de América del Norte, así que usualmente adhiero a la definición antropológica más antigua, que incluye solamente las prácticas espirituales de los pueblos nórdicos, árticos y subárticos. Originalmente, el término chamanismo describía una forma específica de comunicación con los espíritus que incluía la vestimenta chamánica, las canciones improvisadas y los grandes tambores chatos.

Como ocurre con cualquier tradición espiritual, el individuo que la practica determina la calidad del trabajo. Así como algunos sacerdotes cristianos, rabinos judíos e imanes islámicos son grandes almas, mientras que otros son bastante limitados en su comprensión de los principios espirituales de su religión, los chamanes verdaderamente grandes practican a la par de chamanes que son necios y bastante incompetentes. No obstante, la imagen del chamanismo ha alcanzado gradualmente proporciones casi míticas en el mundo occidental. No comparto ese punto de vista peculiar y optimista. El chamanismo es utilizado a menudo como sinónimo de sabiduría, verdad, pureza, no violencia, ecología y armonía espiritual. Desearía que así fuera, pero mi experiencia me ha enseñado que la verdad no es tan simple. Puede ser que haya chamanes que encarnen individualmente muchas de esas cualidades, pero eso no significa que la cultura chamánica en su totalidad también las encarne. Para mí, el chamanismo no es un sueño de un pasado dorado, es un idioma espiritual. La gente con talento lo aprenderá más fácilmente que otros y su dominio del idioma será mayor, pero todo el mundo puede aprender a expresarse en él hasta cierto punto.

Las constelaciones familiares fueron desarrolladas por Bert Hellinger como parte de su trabajo sobre soluciones sistémicas. Una constelación es una manera de tratar los efectos negativos de los acontecimientos desorganizadores de la historia de una familia. No es una forma de psicoterapia. En la psicoterapia típica, pueden rastrearse las raíces de problemas tales como una imagen negativa de uno mismo y se pueden reformular las experiencias difíciles de la infancia u otros acontecimientos traumáticos. Esto es posible porque la psicoterapia trata con mensajes conscientes o inconscientes que alguien recibió cuando estaba creciendo. Por ejemplo, si la madre le ha dicho a alguien que es estúpido, esa persona recibió el mensaje de que valía poco o nada. Si ese sentimiento se reforzó a través de experiencias negativas adicionales, el resultado es una mala imagen de uno mismo. La psicoterapia puede ser de ayuda aquí. Las constelaciones familiares, sin embargo, no se ocupan de ese tipo de procesos. El trabajo sistémico se interesa por historias y sucesos familiares que la personalidad casi no ha notado, sucesos y secretos a medias que, de algún modo, aún influyen

en la calidad de vida y las elecciones del alma. Imaginemos a una mujer que ha perdido dos o tres hijos después del nacimiento de su primer hijo. Años después, su nieta no puede quedar embarazada. Un psicoterapeuta no vería relación alguna entre ambos hechos, pero, en un seminario sobre constelaciones familiares, el facilitador estaría alerta inmediatamente ante una posible implicación sistémica entre la abuela y la nieta. El conjunto de conocimientos lentamente adquiridos al estudiar muchos miles de constelaciones familiares sugiere que acontecimientos tales como las muertes tempranas de los hijos de la abuela podrían ser un importante factor en los orígenes de la infertilidad de la nieta. Inconscientemente, en el nivel del alma, la nieta puede haber tomado para sí el destino de su abuela. Bert Hellinger y otros que utilizan las constelaciones familiares no son los únicos que han hecho tales descubrimientos. Hay distintas escuelas terapéuticas y psicoanalíticas que han descubierto dinámicas similares por medio de su investigación, y se ha aprendido mucho sobre cómo los sucesos importantes en una familia pueden tener efectos negativos en miembros de la familia nacidos dos, tres o más generaciones más tarde. Lo que diferencia a Bert Hellinger es el uso de las constelaciones familiares, las conclusiones que se pueden sacar de ellas y especialmente las intervenciones que desarrolló.

Las constelaciones se hacen en grupos, bajo la guía de un facilitador. Después de una corta entrevista con el cliente, el facilitador determina qué miembros familiares se necesitan para armar una constelación. El cliente elige a los representantes para esos miembros de la familia entre los otros participantes del seminario. Los invita a representar, por ejemplo, a su padre, a su madre, a su hermana y a dos hermanos. También elige representante para sí mismo. Los que son invitados a representar a miembros de la familia del cliente se pueden negar a hacerlo, pero generalmente se muestran dispuestos a ayudar. Entonces el cliente arma la constelación. Sin hablar, coloca a los distintos representantes uno por uno en la habitación del grupo. Cuando los representantes están ubicados, experimentan sensaciones claras y precisas. El hermano menor puede sentirse cercano a su padre y experimentar puro odio hacia su hermano mayor. La hermana puede sentirse distante, no se siente parte de la familia en absoluto. La madre puede sentirse tan cansada que no puede mantenerse parada y literalmente cae al piso después de dos minutos. A menudo el cliente que ha armado la constelación se asombra ante la forma en que reaccionan los representantes. La hermana verdaderamente andaba siempre por su lado, apenas interesada en los otros. La madre estaba siempre quejosa y cansada. El hermano menor y el mayor se odiaban, pero el menor se llevaba bien con su padre. Tales sentimientos de los diferentes miembros de la familia no han sido comentados en la entrevista del facilitador con el cliente; por el contrario, las historias acerca de qué sentía cada uno, cómo éste juzgaba al otro, siempre se omiten. Solamente se da importancia a los acontecimientos reales, no a la historia y mitos familiares sobre ellos. ¿Quién murió y cómo? ¿Con quién tuvo una relación significativa o se casó? ¿Quién tuvo un accidente, fue excluido o tuvo algún otro destino difícil? Durante la constelación, el facilitador estudia el lenguaje corporal y las reacciones de los representantes para entender las dinámicas que operan en la familia. Cuando la estructura está clara, busca los movimientos de equilibrio o sanación para

encontrar una alternativa a las implicaciones sistémicas destructivas que se han manifestado. Puede ser que mueva algún representante hacia otro lugar y estudie las distintas reacciones ante sus intervenciones. Puede ser que pida a un representante que diga ciertas frases clave que expresan lo que ocurre o lo que necesita ser dicho. Esas frases son cortas y tienen a menudo una cualidad arcaica: "Ahora te veo como mi padre", "Te tomo como mi esposa", "Dejo la culpa contigo", "Doy mi consentimiento".

A veces, en el curso del proceso, hay que incorporar a la constelación más representantes de miembros de la familia para encontrar una solución, a veces no. El proceso de encontrar una solución puede llevar menos de diez minutos o más de una hora. Generalmente se encuentra una solución, pero no siempre. Cuando no hay una solución, el motivo es muy probablemente que falta información sobre algún miembro clave de la familia. A veces un facilitador siente que no puede intervenir; es como si una conciencia echara sombras sobre la familia e impidiera que la constelación se desarrolle. Hacia el fin de una constelación, puede ocurrir que se le pida al cliente que ocupe su propio lugar y así reemplace a su propio representante, pero esto no siempre es necesario. A menudo es suficiente que el cliente sea testigo de la constelación y vea emerger de las implicaciones y confusión anteriores una nueva armonía. Una constelación familiar es un acontecimiento único; la gente no arma un evento semanal durante un período de tiempo como si fueran sesiones de alguna clase de terapia. Puede transcurrir un año o más antes de que se sientan los efectos. Mucha gente, pero no todos, han informado que, después de desplegar a su propia familia en una constelación, han ocurrido cambios curativos importantes que están relacionados directamente con el trabajo hecho en la constelación; no solamente para ellos mismos sino también para los miembros de su familia.

.2. PARADIGMAS DE LA CURACIÓN.

Los rituales chamánicos utilizados para la curación y la resolución de problemas están basados en un conjunto de paradigmas y leyes espirituales, muchas de las cuales se encuentran también en los cimientos de las constelaciones familiares. Sin embargo, antes de observar lo que tienen en común las constelaciones y los rituales chamánicos, es útil obtener un entendimiento profundo de los principios más importantes que subyacen a la práctica chamánica.

Uno de los caminos para explorar los paradigmas del chamanismo es observar cómo se relaciona el chamanismo con la psicoterapia clásica. Tanto el chamanismo como la psicoterapia apuntan a curar la psiquis y el alma, pero sus puntos de vista sobre cómo facilitar la curación a menudo son contradictorios. Debido a que difieren en tantos aspectos, chamanismo y psicoterapia pueden iluminarse uno al otro con una clara luz.

Cuando comparo chamanismo y psicoterapia, tengo que simplificar y polarizarlos; de esta manera, las diferencias entre ambos se vuelven más claras. Cuando hablo de chamanismo, en esta comparación, me refiero al chamanismo como ha sido definido por las más antiguas definiciones antropológicas: las prácticas espirituales de siberianos, mongoles y tribus nómadas de América del Norte. Utilizo la palabra psicoterapia para indicar la psicoterapia clásica: una terapia aplicada por un psicoterapeuta a gente que está sufriendo disfunciones psicológicas, por ejemplo, paranoia, neurosis o fobias. Mi uso del término psicoterapia no abarca la gran variedad de terapias desarrolladas para gente que esta básicamente sana y quiere apoyo para su desarrollo personal o crecimiento espiritual. Antes de empezar mi comparación es importante saber que el chamanismo clásico es utilizado no sólo para curar estados psicológicos patológicos sino también para diagnosticar y tratar enfermedades físicas. La psicoterapia es utilizada principalmente sólo para problemas e impedimentos psicológicos. Los campos del chamanismo tradicional y la psicoterapia clásica, por lo tanto, sólo se superponen parcialmente. Hoy en día, en el movimiento "nueva era" y en la corriente alternativa para el cuidado de la salud, se ofrecen muchas clases de terapias y tipos de trabajo chamánico, que incluyen una variedad de combinaciones de ambos. Cabe observar que el chamanismo tradicional y la psicoterapia clásica no son utilizados con frecuencia en el circuito alternativo. El chamanismo tradicional es muy poco común y es difícil tener acceso a él, mientras que, para mucha gente, la psicoterapia clásica está pasada de moda porque no se interesa por la dimensión espiritual. Sin embargo las dos prácticas continúan siendo piedras angulares de la mayoría de los más recientes desarrollos tanto de las escuelas terapéuticas como del entrenamiento chamánico. La comparación entre psicoterapia y chamanismo en su forma básica, por lo tanto, no sólo da una percepción profunda de los paradigmas fundacionales acerca de la curación sobre los cuales se basan, sino también sobre los más recientes abordajes terapéuticos y trabajos chamánicos.

La primera diferencia entre chamanismo y psicoterapia puede verse cuando observamos la construcción del contexto considerado esencial para la curación. La diferencia puede resumirse esencialmente de la siguiente manera: el proceso terapéutico se desarrolla a lo largo de una línea de tiempo mientras que el chamanismo construye una estructura en el espacio. Consideremos primero el abordaje psicoterapéutico. Cuando uno va a un terapeuta para recibir asesoramiento, el terapeuta propondrá un período de tiempo en el que se realizará el trabajo. Si uno es fóbico y comienza a ver a un terapeuta en marzo, el psicoterapeuta podrá bosquejar una estructura de la terapia a través del tiempo: después de la investigación inicial, podrá rastrear y descubrir las raíces del miedo en abril o mayo, en junio, uno estará en condiciones de dar algunos pasos directamente relacionados con la resolución del miedo; en agosto, podrá ver un progreso sustancial. Finalmente, en noviembre, uno debería estar en condiciones de funcionar lo suficientemente bien como para terminar la terapia. Aunque el proceso puede ser más largo o más corto de lo planeado y distintos terapeutas tener diferentes opiniones sobre su duración, el proceso terapéutico es siempre visto y descrito como un desarrollo gradual a través de un período de tiempo. La curación chamánica tiene lugar en un contexto muy diferente. Si bien la duración de los preparativos para un ritual chamánico y el ritual en sí mismo pueden, por supuesto, ser medidos en horas, días o eventualmente semanas, la curación chamánica real no es un proceso gradual que se desarrolla en el tiempo. La curación chamánica tiene lugar en una zona atemporal, un tiempo mítico en el que está presente todo lo que alguna vez fue y todo lo que alguna vez será. Durante un ritual chamánico, todo está dirigido a desconectar a los participantes de la experiencia del tiempo lineal, cosa que es explorada en detalle en un capítulo posterior: La experiencia de la atemporalidad. El chamán focaliza su atención en la experiencia del espacio, no del tiempo. Las cuatro direcciones en las cuatro esquinas, el cielo y los mundos superiores, arriba, la tierra y los mundos inferiores, abajo: éstos son los puntos de anclaje primarios para la curación, no los meses de abril, agosto y noviembre. La sanación tiene lugar en un espacio sagrado, cuya estructura se hace visible a través de altares e imágenes. Todas las personas que presencian el ritual participan en una escenificación atemporal, en la cual todo el poder curativo -de hecho todo el que existe- está presente. Durante el ritual, el chamán invoca a los poderes específicos que puedan contribuir a la curación, con plegarias y ofrendas de comida, agua y humo, que son colocados sobre los altares. Un altar es visto como un ancla que une ambos mundos, el visible y el invisible; sirve como la personificación del poder curativo invocado. No existe "símbolo" aquí, no hay separación entre objeto y sujeto. Durante el curso del ritual, un altar dedicado a un espíritu en particular se convierte en ese espíritu. El chamán, su cliente y los espectadores están rodeados por los espíritus. A todos los poderes espirituales se les da su propio lugar en esta reconstrucción ritual del universo espiritual. Así como todos los poderes cósmicos tienen su propio lugar, también lo tienen, de acuerdo con las tradiciones chamánicas, todos los poderes y energías que se encuentren dentro del cuerpo y la psique del cliente. Cuando un poder o energía está en el lugar correcto, tiene un efecto benéfico; cuando está desplazado, crea disturbio. Entrando en el mítico espacio atemporal del ritual chamánico, un chamán puede recuperar una parte perdida del alma y traerla a

casa, puede sacar energía foránea del cuerpo del cliente y retornarla al lugar de donde vino. Cuando todas las energías han regresado a los lugares a los que pertenecen, el resultado es la salud, y las cosas en la vida comenzarán a organizarse por sí mismas de mejor manera.

Estructurar la curación dentro de un marco de tiempo o dentro de una estructura espacial es la primera diferencia, y quizás la más fundamental, entre un proceso terapéutico y una curación chamánica, lo cual tiene consecuencias de largo alcance. El efecto del paradigma en el que la curación se da a través de una organización del espacio permite, por ejemplo, que la curación chamánica pueda suceder en un tiempo notablemente corto. En la curación chamánica, el tiempo no es un factor relevante. Un individuo puede estar terriblemente enfermo o completamente confundido cuando el ritual comienza, y gozar de perfecta salud justo unas horas después. Conocí a una mujer que vomitó un tumor de estómago grande como un huevo exactamente después de una ceremonia de curación de toda una noche; la cirugía que estaba programada para que tuviera lugar en el hospital fue cancelada porque el tumor ya había desaparecido. He presenciado otros eventos similares. Desde el punto de vista chamánico esto es lógico y no milagroso. Cuando alguien necesita curación, el espacio físico en el cual la curación tiene lugar es transformado a través de la plegaria y la ubicación de los altares. El espacio se convierte en un mini cosmos en el cual todos los poderes espirituales necesarios están potencialmente presentes y podemos dirigirnos a ellos. El chamán elige a qué espíritus se les pedirá que actúen sobre el cliente. El cliente puede ser invitado a moverse de un altar a otro para ser presentado a los espíritus, pero a menudo el cliente es llevado a un lugar específico y permanece allí por el tiempo que dura la ceremonia. Mientras el cliente permanece quieto, el chamán organiza el ritual manipulando las fuerzas dentro del espacio. Durante el curso del ritual puede, por ejemplo, moverse de altar en altar y de estandarte en estandarte pidiendo a las fuerzas de las cuatro direcciones que entren en la habitación y contribuyan a la sanación. Cuando el ritual termina, los altares son desmantelados y retorna la experiencia del tiempo lineal. El cliente emerge del ritual y no es el mismo que era antes, está tocado por los espíritus y a través de ese contacto, es transformado. Los poderes de la creación han recreado su vida en el sentido más literal. A veces puede llevar horas, días o semanas que la curación se integre completamente en todos los aspectos de la vida del cliente, pero cuando la ceremonia finaliza, la sanación ya se ha llevado a cabo. Si fue exitosa, el problema está resuelto, y si no fue exitosa, usualmente la ceremonia no se repite, porque los espíritus ya han realizado todo lo que estaba a su alcance. No hay un desarrollo gradual de una fuerza curativa como en el proceso terapéutico; en chamanismo, la curación es un evento único, repentino y directo.

Una segunda diferencia entre chamanismo y psicoterapia se aclara al estudiar los roles del chamán y el terapeuta. El chamán es el experto que conoce su camino a través de las estructuras de curación del universo y es capaz de activar aquellos poderes que son necesarios en cierta situación. Habiéndolo hecho, su trabajo está básicamente terminado, de alguna manera, se retira. La responsabilidad del ritual está en manos del chamán, pero la responsabilidad de la curación está en manos

de los espíritus. Las actividades del chamán durante el ritual principalmente sirven para mantener la estructura del espacio mítico intacto, sus canciones son cantadas para apoyar a los espíritus mientras hacen el trabajo de curación. El chamán mismo puede también hacer el trabajo curativo, pero incluso en ese caso sigue las órdenes y sugerencias de los espíritus. Un psicoterapeuta está mucho más involucrado en el proceso de curación real, se ha hecho cargo de él. Los terapeutas dan sugerencias, inventan soluciones y dan a sus clientes tareas para el hogar. El terapeuta tiene que confrontar al cliente con inconsistencias de la historia de su vida, evaluar la experiencia de realidad de su cliente y dirigir la atención hacia asuntos que el cliente está evitando. El psicoterapeuta dirige activamente el proceso y elige la manera en que se desenvuelve la terapia.

Hasta ahora, hemos visto que el cliente del psicoterapeuta acuerda un número de encuentros a lo largo de un período de varios meses, y durante ese tiempo es guiado por el terapeuta. El cliente del chamán entra en un espacio atemporal en el cual el chamán hace visible la estructura del universo espiritual. Se invoca a los espíritus y ellos toman el control de la curación real mientras el chamán maneja la ceremonia.

Un chamán moviliza fuerzas y poderes externos: espíritus sanadores y fuerzas de la naturaleza. Un terapeuta, en cambio, trata de activar las cualidades que están latentes dentro de un cliente. Esto significa otra importante diferencia entre las dos disciplinas. Las escuelas psicoterapéuticas presumen que hay un potencial en el mismo cliente que puede ser utilizado para facilitar la curación, de este modo los terapeutas ayudan a sus clientes a desarrollar nuevas habilidades psicológicas y sociales. Durante el proceso terapéutico, el cliente aprende a verse a sí mismo y a su historia bajo una luz diferente y comenzará a practicar nuevas formas de comportamiento. Las habilidades que adquiere pueden ya estar operando en algún aspecto de su vida o pueden ser herramientas recién desarrolladas por completo. Existe una enorme diferencia entre ver al cliente como una persona que puede desarrollar su personalidad desde adentro porque está lleno de potencial o verlo, dentro del contexto de la sanación, como un campo estático que sólo puede cambiar cuando absorbe e integra energía y poder del exterior. El terapeuta depende de la fuerza y el potencial del cliente, aun cuando las cualidades necesarias estén completamente tapadas y prácticamente invisibles en el momento en que la terapia comienza. El chamán se apoya en la fuerza del exterior, los espíritus, en lo externo más que en la inteligencia interna.

Otra importante diferencia entre la curación chamánica y la psicoterapia es que la primera no está precisamente organizada para ayudar a un solo cliente. De hecho, cuando se organiza una curación chamánica, todo el mundo es bienvenido. Cuantas más personas se presenten, mejor. Familiares, amigos, vecinos, las puertas están abiertas para todos. El chamán mismo no llega solo tampoco, puede traer a uno o más asistentes, algunos cantantes y percusionistas, su pareja, hijos y otros parientes. En un encuadre terapéutico, están sólo el terapeuta y su cliente, nadie más. Un psicoterapeuta puede reconocer que su cliente se enfermó debido al estrés y a la enfermedad que se originó en la familia, pero la psicoterapia, aún

así, apunta a ayudar solamente a una persona. En un contexto chamánico, cuando una persona está enferma, se considera que la totalidad del sistema familiar y comunitario necesita curación, y sería inútil dar la bienvenida solamente al cliente para la ceremonia curativa. La comunidad toda necesita estar presente, para que todos puedan ser curados, y por lo tanto son bienvenidos a manifestarse y participar. Durante el ritual de sanación, cada persona eleva una plegaria por el cliente pero también por su propio dolor y sus problemas, y a menudo ocurre que muchas personas son tocadas por los espíritus y encuentran curación de una u otra clase.

Una última diferencia importante entre el ritual de curación chamánico y la psicoterapia se aprecia al observar la diferencia de disponibilidad de tratamientos. En el mundo occidental, es bastante simple actualmente encontrar un terapeuta. Si uno quiere terapia hoy, puede tenerla mañana. Incluso las personas que no tienen suficiente dinero para pagar a un terapeuta pueden a menudo conseguir alguna clase de psicoterapia, ya que el seguro de salud cubre varias terapias. El ritual chamánico de curación es mucho más difícil de organizar, no sólo para la gente en el mundo occidental sino también para aquellos que viven en una cultura chamánica tradicional. Primero, uno tiene que encontrar un sanador o chamán de quien se sepa que tiene los conocimientos para abordar la enfermedad o problema específico. Después, tiene que acercarse a él; usualmente, esto significa llevarle ciertos regalos tradicionales mientras le pide una ceremonia de sanación. El chamán puede no contestar inmediatamente, puede tomarse algunos días para "investigar" el pedido, a la espera de un sueño o una reacción de los espíritus. Podrá, o no, estar de acuerdo con un ritual de curación, y sólo cuando la respuesta sea "sí", se establecerá una fecha. Uno necesita hacer preparativos, preparar los diversos altares de acuerdo a las detalladas instrucciones del sanador o chamán. Probablemente, llevará mucho esfuerzo, tiempo e incluso dinero reunir el material y hacer los altares. Hay que preparar el espacio en el cual se celebrará el ritual. Se debe preparar un banquete para ofrecer a todos los participantes después del ritual, lo cual significa comprar mucha comida y disponer de gente que la cocine. Uno tiene que comprar o hacer regalos para todos los que lo ayudan. El ritual de curación chamánico es posible solamente cuando muchas personas contribuyen con su tiempo, energía y dinero. En realidad, todos estos preparativos tienen una razón práctica. Recién cuando uno esté realmente preparado para pasar por todos los preparativos pedirá una curación chamánica, y eso significa que cuando el ritual finalmente tenga lugar, el chamán encontrará un cliente que está realmente comprometido. La paradoja es que, aunque un ritual chamánico de curación cuesta bastante dinero si se considera lo anteriormente mencionado, el chamán en sí mismo no es remunerado. Se supone que el patrocinador del ritual, el paciente o un miembro de su familia, debe hacerle un regalo al chamán, pero eso es todo. En la sociedad chamánica tradicional, los regalos para el chamán son prácticos y valiosos. Este principio de no remuneración no debe, sin embargo, confundirse con dar apenas algo de poco valor o sin valor alguno. En una comunidad pequeña y cerrada, las personas conocen exactamente las necesidades de los demás, y de ese modo, si las redes de pesca del chamán están viejas y rotas, recibirá una nueva red de un cliente

agradecido; si la manta del chamán está gastada y hecha pedazos, recibirá una manta nueva. La psicoterapia funciona de manera opuesta. Uno no necesita a nadie que lo ayude a prepararse, puede acceder a la terapia fácilmente, y el dinero que cuesta va directamente al terapeuta.

Existen muchas otras diferencias entre las disciplinas chamánicas tradicionales y psicoterapéuticas clásicas, por ejemplo, la manera en que son entrenados los terapeutas y los chamanes. Un terapeuta ha elegido voluntariamente convertirse en terapeuta pero un chamán tradicional no tiene opción, es tomado por los espíritus para la tarea. En las culturas chamánicas, las personas sólo comienzan el entrenamiento para llegar a ser chamán porque los espíritus así lo desean. Si has sido elegido, las tradiciones dicen que el costo de negarse a ser un chamán es muy alto: enfermedad grave, locura o incluso suicidio.

Sin embargo, no importa cuán interesante sea continuar comparando chamanismo y psicoterapia, sólo quería definir el chamanismo hasta donde resulte útil para comenzar a explorar su relación con las constelaciones familiares. Habiendo alcanzado este punto, es tiempo de pasar al próximo capítulo.

3

CONSTELACIONES FAMILIARES Y RITUALES CHAMANICOS.

El trabajo sistémico de Bert Hellinger contiene tanto elementos chamánicos como psicoterapéuticos. Cuando el facilitador entrevista al cliente y cuando, durante o después de una constelación, lo enfrenta con una nueva comprensión o lo guía hacia ella, las intervenciones a veces vienen directamente de manuales de psicoterapia. Incluso sucede regularmente que durante la entrevista con el cliente, un facilitador sólo hace algunas intervenciones terapéuticas y no le permite al cliente desplegar una constelación en absoluto; algunas veces la psicoterapia es una herramienta más efectiva para la sanación o el insight, (*Insight: Una instancia de la aprehensión de la verdadera naturaleza de una cosa, especialmente a través de una comprensión intuitiva. (N. del T)*), que una constelación. Las dinámicas de las verdaderas constelaciones familiares están, sin embargo, íntimamente relacionadas con el chamanismo, porque los rituales sanadores chamánicos y las constelaciones están en parte basadas en los mismos principios energéticos y espirituales. Para obtener una visión clara del campo común entre constelaciones familiares y chamanismo, volveré, una por una, a las distintas polaridades descritas en el capítulo anterior.

Psicoterapia.	Chamanismo.
1 Curación en un tiempo lineal.	Curación por medio de la organización del espacio.
2 Desarrollo gradual.	Cambio repentino.
3 El terapeuta dirige el proceso real de curación.	Los espíritus están a cargo real de curación.
4 La fuerza sanadora viene desde adentro.	El poder proviene de fuentes externas.
5 Sanación del individuo.	Sanación de la comunidad.
6 Fácil acceso.	Muchos preparativos.
7 Al terapeuta se le paga dinero.	El chamán recibe un regalo.

Observando la primera polaridad, tiempo versus lugar, es obvio que las constelaciones se basan en una orientación en el espacio. Durante una constelación, al igual que en los rituales chamánicos, los límites entre pasado, presente y futuro se disuelven. Los muertos están representados junto a los vivos y de esta forma tienen vida y hablan. Están presentes las ex parejas, los hijos perdidos son encontrados y retenidos. Las constelaciones son posibles solamente cuando el tiempo lineal es dejado de lado. Durante una constelación, el proceso curativo se posibilita por medio de cambios y movimientos de los representantes dentro del espacio real de la constelación; los representantes son desplazados hasta que todos han encontrado un lugar en el cual se sienten fuertes y equilibrados. En las constelaciones, se puede observar que los sentimientos de un representante dado pueden cambiar considerablemente tan pronto como el facilitador mueve a un representante de un lugar a otro. Cuando uno o dos

representantes han cambiado de lugar, todo el campo ha cambiado y, desde cierta perspectiva, todos los representantes están en una nueva ubicación. Por medio la cuidadosa ubicación de los representantes en el espacio, se facilita la curación para todos. Con referencia a la polaridad tiempo versus espacio, las constelaciones están firmemente ubicadas del lado del ritual chamamco.

La siguiente polaridad es el desarrollo gradual que lleva meses durante la psicoterapia versus el cambio repentino de una sola sanación chamánica. Al igual que un ritual chamánico, cada constelación es un acontecimiento único. No hay series de constelaciones, mientras que en terapia, uno concurriría a sesiones semanales. Aunque algunos clientes sí arman varias constelaciones en un cierto período de tiempo más prolongado, cada constelación sigue siendo un acontecimiento único. Después de que se lleva a cabo una constelación, no hay evaluación, ni seguimiento. No hay proceso curativo gradual; la constelación facilita un movimiento reparador que es repentino y concreto. A nivel espiritual, lo que queda es un movimiento en la energía del alma; a nivel de la personalidad, el resultado son imágenes: imágenes de las distintas fases de la constelación y especialmente de cómo se la veía justo antes de terminar. Estas imágenes recordadas pueden cambiar algo en el cliente, y en el tiempo posterior a la constelación, lentamente, el efecto de este cambio se vuelve más claro. Todas éstas son también características de los rituales de sanación chamánica. Un cliente se va de un ritual sanador con la clara sensación de que algo se ha movido, y sin ningún esfuerzo de su parte excepto continuar reviviendo el sentimiento que tuvo cuando el ritual terminó; los efectos de este cambio se manifiestan en el tiempo posterior al ritual.

Visto desde el tercer grupo de principios -la guía activa del terapeuta en el proceso curativo actual versus el apoyo pasivo del chamán- el facilitador de una constelación asume y combina ambos roles: el del chamán y el del psicoterapeuta. Todo el tiempo, el facilitador reacciona ante el lenguaje corporal de los representantes y la información que proporcionan. Hay momentos en que un facilitador guía activamente, conduce la constelación y ejerce el control del proceso. Hay también periodos de tiempo en que se retira y permite que la constelación siga su propio curso durante un tiempo, sólo para intervenir cuando se interrumpe un movimiento sanador. Se combinan los dos abordajes, el activo y el pasivo.

Con referencia a la polaridad del potencial interno versus el poder externo, queda claro que en las constelaciones familiares el verdadero poder sanador viene de afuera, visto desde la posición de cliente. En las constelaciones, la energía es sustentada por los representantes, el cliente simplemente se sienta a un costado y observa cómo se despliega la constelación. Recién al final un cliente podría ocupar su propio lugar en la constelación para absorber la fuerza que se generó y la nueva estructura de su campo familiar. La fuerza es literalmente introducida desde afuera cuando un representante se siente débil y no tiene acceso a la fortaleza; entonces el facilitador frecuentemente incluye algunos representantes

adicionales, por ejemplo, padres, abuelos u otros antepasados que trae consigo fortaleza.

Examinando la quinta polaridad -la curación del individuo versus la curación de la comunidad- las constelaciones están nueva mente más cerca del chamanismo que de la psicoterapia. En una constelación, se busca una solución que alcance a muchos que están representados, no sólo al cliente. En realidad, sería hasta imposible ayudar sólo al cliente, ya que los problemas tratados en la constelaciones se originan en la totalidad del sistema representado. Una verdadera solución necesariamente alivia a todos aquellos que son parte de la constelación. Durante una constelación, un solo cliente es el punto de enfoque, pero lo mismo ocurre durante un ritual sanador chamánico. La necesidad del cliente de sanarse es esencial para dirigir el desarrollo de la constelación y esa necesidad mantiene conectados todos los movimientos a un ancla central.

Mirando las polaridades seis y siete, el trabajo sistémico debería ser colocado del lado de la psicoterapia. Las constelaciones familiares son de acceso relativamente fácil. Alguien interesado en armar una constelación puede simplemente verificar qué seminarios están disponibles, puede elegir uno en el que le gustaría participar y pagar una cierta cantidad de dinero cuando se inscribe. No se necesita ninguna preparación adicional.

Hay otras características de las constelaciones que podrían clasificarse como chamánicas y que no han sido mencionadas en la comparación entre chamanismo y psicoterapia. Por ejemplo, con referencia a la cuestión de los espíritus, los rituales chamánicos y las constelaciones familiares están muy cercanos. Según mi experiencia personal, a veces los espíritus están presentes durante las constelaciones familiares, específicamente las almas de los muertos. No me refiero a que los miembros muertos de la familia estén representados por gente viva; algunas veces he visto las almas desencarnadas de los muertos en la habitación donde se desarrollaba la constelación. A veces los muertos se ubican dentro de la constelación real, a veces sólo permanecen al borde. Los muertos raras veces están presentes en psicoterapia; este tipo de trabajo no los incluye tan frecuentemente. Durante la psicoterapia habitual, puede ser que el cliente encare cuestiones que conciernen a aquellos que murieron; trabaja con sus imágenes internas de los muertos y procesa su pena y su enojo, pero generalmente no hay ningún reconocimiento del hecho de que los mismos muertos puedan estar todavía alrededor de una u otra manera. Durante las constelaciones, sin embargo, los muertos a veces aparecen espontáneamente. Continuaré explicando la cuestión de la presencia de los muertos en las constelaciones en otros capítulos, aquí sólo quiero mencionar este fenómeno.

Además de las almas de los muertos, hay también otros espíritus que pueden ser invitados en los rituales y las constelaciones. En el trabajo sistémico, los representantes a veces encarnan fuerzas abstractas. Tal abstracción puede estar todavía dentro de la dimensión familiar humana cuando se refiere a "un novio futuro" o a "una víctima desconocida", pero ¿qué pensar de la gente que

representa la muerte, la pobreza, a Francia, el futuro o el judaísmo? Estos, para nombrar sólo unos pocos, también pueden ser representados en una constelación. De acuerdo con las tradiciones chamánicas, todo lo que conocemos existe tanto en el mundo físico como en el del espíritu. Plantas, animales, rocas, ríos, todos tienen almas o espíritus, al igual que muchas fuerzas y conceptos abstractos. Cuando dicha fuerza o concepto está representado en una constelación, esa energía no puede ya ser considerada como una abstracción. Ahora tiene cara, nombre, cuerpo cálido, ojos a los que se puede mirar. El representante experimenta la esencia de dicha abstracción en sus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas. No hay más ningún símbolo, la abstracción se ha transformado en experiencia concreta. He representado a la muerte en varias ocasiones durante el trabajo sistémico, y esa experiencia fue a veces completamente física y muy intensa. Cierta vez abracé a un hombre que tenía una enfermedad terminal y estaba preparándose para la muerte. Respondiendo a la invitación de mis brazos, abiertos se movió lentamente hacia adelante para dejarse abrazar por mí. El yo nos movíamos como si fuera en cámara lenta. La sensación que tuve cuando aceptó mi invitación y se rindió fue extraordinariamente íntima. Una onda de energía abrumadora pero muy sutil fluía de él hacia mí y nos hicimos uno; literalmente, no experimenté ningún límite entre nosotros. Representando a la muerte, me experimenté como una energía sin límites, y sorprendentemente me sentí más físico y vivo que nunca. Jamás he sentido esta sensación particular antes o después de esta constelación; aparentemente solo fue posible sentirla como representante de la muerte. Otras personas que han representado fuerzas arcaicas en constelaciones tuvieron experiencias similares poderosas y muy claras. Las constelaciones confirman de este modo lo que dicen las tradiciones chamánicas, que las abstracciones pueden manifestarse como entidades vivas. En el contexto de las constelaciones, los representantes son sus anfitriones; el cuerpo y la mente del representante sirven como sus cuerpos y mentes temporarias.

Durante las constelaciones, el uso del lenguaje tiene una cualidad arcaica, similar al uso del lenguaje en el contexto chamánico. En lugar de la conversación habitual, durante las prácticas chamánicas hay sólo plegarias e invocaciones. A veces, para romper la tensión que es el resultado de la concentración prolongada, puede ser que un chamán haga bromas para que todos rían un momento. Luego se reanudan las plegarias. Durante la ceremonia, algunas tradiciones chamánicas hacen uso incluso de lenguajes especiales, llamados "lenguaje del chamán". Durante las constelaciones, los representantes también se abstienen de usar el lenguaje en la forma cotidiana normal. Los movimientos sanadores sugeridos por el facilitador son reforzados por las frases que el facilitador sugiere. Estas frases no son del tipo de las usadas para contar una historia, sino que expresan una cualidad arcaica y sin tiempo. Un padre que nunca pudo aceptar a su hijo abre sus ojos y se le pide que diga: "Ahora te veo como mi hijo ". Un hombre que perjudicó a un hermano y de repente ve el efecto de lo que hizo dice: "Ahora veo tu dolor". Una mujer moribunda puede finalmente abandonar su lucha interna para aceptar su destino y puede decirle a la muerte: "Doy mi consentimiento". Dichas dentro del contexto de la constelación, estas frases pueden llevar una carga emocional y

espiritual extraordinaria y conmover profundamente a todos los que están presentes. De la misma forma, las simples plegarias que se dicen durante un ritual chamánico, a veces parecen electrizar el aire y tocar el corazón de los que están presentes. Tanto en el chamanismo como en las constelaciones, el lenguaje no es utilizado para explicar sino para curar.

La presencia de las almas de aquellos que murieron, la representación de fuerzas abstractas y el uso arcaico del lenguaje, son todas características que los rituales chamánicos comparten con las constelaciones. Pero junto con esos rasgos compartidos, también se pueden observar algunas diferencias esenciales entre el chamanismo tradicional y las constelaciones ramniaras.

Una diferencia muy importante entre los dos es que, de acuerdo con las tradiciones chamánicas, las personas necesitan purificarse antes y después de haber estado en contacto con los espíritus, especialmente en lo referido a las almas de los muertos. Todos lo que están presentes durante un ritual son tocados con el humo de una mezcla de hierbas de cualidades purificadoras, puestas al rescoldo, salpicadas con agua, apantalladas con plumas, o pueden ser purificados espiritualmente por otros medios. Esta clase de purificación es un procedimiento corriente. En primer lugar, se necesita la purificación para limpiar la mente y la energía de las preocupaciones cotidianas. Después de la purificación, se facilita la comunicación con los espíritus y hay menos posibilidad de interpretar incorrectamente lo que tienen para decir. Además de este hecho práctico, deberíamos recordar que los espíritus vienen de otro mundo. Cuando entran a un ritual o a una constelación, las personas pueden involuntariamente tomar algo que los espíritus trajeron con ellos. Al igual que alguien que entra a nuestro hogar puede manchar la alfombra porque sus zapatos están sucios, así los espíritus pueden accidentalmente traer algo que no es bienvenido. Cuando los espíritus son contactados, es una precaución de higiene sensata hacer una purificación espiritual. La purificación espiritual también tiene una función psicológica, es bueno separar conscientemente de los espíritus después de estar en contacto con ellos. Después de una ceremonia, si las personas no dirigen su atención firmemente al mundo físico, los espíritus podrían seguir afectándolos. En el trabajo sistémico, no se usan técnicas de purificación ni antes ni después de una constelación, y en general se le presta poca atención al proceso de separación entre el representante y la persona o energía que representa. Habitualmente, el facilitador dice solamente "salgan de sus roles" y eso es todo.

Otra diferencia fundamental entre los rituales chamánicos y las constelaciones familiares está relacionada con la organización práctica del espacio. El ritual chamánico se basa en un mapa estático y conocido, proyectado sobre el espacio por medio de la ubicación de distintos altares. Durante las constelaciones, la organización del espacio no es estática sino dinámica. Los representantes son ubicados por el cliente de cualquier modo que le parezca correcto; mientras esté concentrado y centrado al ubicar a los representantes, todas las posiciones que elija para ellos estarán bien. Luego el facilitador estudia ese campo e intenta armonizarlo. Para hacerlo puede utilizar algunos de los principios conocidos que

han sido descubiertos durante el desarrollo de las constelaciones. Por ejemplo, puede recordar que los representantes de un grupo de hermanos generalmente se sienten mejor cuando están ubicados en el orden en que nacieron: primero el mayor, el segundo a la izquierda de éste, el tercero a la izquierda del segundo, y finalmente el menor del lado izquierdo del tercero. Sin embargo, aunque se conozcan algunas estructuras de ubicación de las personas en su relación de unas con otras, la constelación en su totalidad es un campo dinámico que está en movimiento. No hay tal libertad en el ritual chamánico porque se basa en una estructura fija. Las cuatro direcciones son cuatro anclas sobre las cuales se ubican ciertas fuerzas. Estarán siempre en el mismo lugar y no puede modificarse su interrelación: el este estará siempre ubicado al este, nunca en el norte, sur u oeste. El mundo superior está arriba, el mundo inferior está abajo, no pueden moverse. Los rituales chamánicos se construyen sobre un mapa antiguo que no se puede cambiar.

Hay otros dos temas relevantes que deberían ser mencionados en esta comparación entre el trabajo sistémico y el chamanismo pero, dado que merecen una descripción más detallada, cada uno se trató en un capítulo aparte. En el capítulo cuatro exploraré la práctica de tomar sobre sí el sufrimiento de otros para ayudarlo -lo que se hace tanto en los rituales chamánicos como en las constelaciones familiares- y el capítulo cinco trata sobre la importancia de la fuerza ancestral.

4

**HACERSE CARGO DEL SUFRIMIENTO
EN BENEFICIO DE OTROS.**

Cuando alguien enferma o está en un problema serio, el chamán constata si se le puede brindar ayuda espiritual. De ser así, realiza una ceremonia. A menudo deja el verdadero trabajo curativo a los espíritus, pero también es posible que el chamán mismo realice la sanación, utilizando la tecnología o ciencia espiritual de su tradición. Hay diferentes tipos de métodos sanadores chamánicos, para ser utilizados en distintas circunstancias. Con la ayuda de ciertas técnicas sanadoras, el chamán puede eliminar enfermedades específicas; otras técnicas son utilizadas para armonizar las energías que circulan a través del cuerpo del paciente; y ciertas otras permiten al chamán producir la fuerza que tiene un efecto positivo en el cuerpo y la mente del cliente. De acuerdo con las tradiciones chamánicas, no es sólo el chamán quien está capacitado para ayudar al que lo necesita. También otra gente puede dar apoyo espiritual de variadas maneras. Entre éstas, hay una clase específica de ayuda espiritual que puede ser brindada por todas las personas: participar en rituales especiales en los cuales se puede tomar sobre sí un sufrimiento físico en beneficio de otra persona. Aceptar este sufrimiento en forma consciente y dedicarlo a la salud de otra persona puede dar un poderoso impulso para la sanación. Todas las diferentes tradiciones chamánicas desarrollaron y perfeccionaron rituales en los que la gente sufre en beneficio de otro, pero los de las culturas indios norteamericanos nativos son los más conocidos y mejor descritos, por ejemplo, la reunión del peyote, la danza del sol y la tienda de la gente de la piedra o tienda del sudor.

Cuando una persona necesita sanación a través de los poderes del mundo del espíritu, se organiza una reunión de peyote. La persona que necesita ayuda debe patrocinar la reunión, lo que en la práctica significa que (con la ayuda de su familia y amigos cercanos) tiene que ocuparse de los muchos preparativos necesarios para que sea posible la ceremonia. Un tiempo antes de que se realice la ceremonia, se hace correr la voz de que se hará la reunión y se invita a la gente a concurrir. Bajo la guía del "hombre del camino" que es el líder de la ceremonia, la gente canta y reza desde el atardecer hasta el amanecer. En invierno, esto puede extenderse hasta catorce o quince horas. Que comience cuando la oscuridad descende es una expresión del deseo de los participantes de entrar en la oscuridad que es resultado del sufrimiento de aquel que necesita sanar. Mientras los participantes están sentados inmóviles durante la noche, cantando y orando, simbólicamente se mueven desde el comienzo de la oscuridad, que significa el inicio del problema, hasta que llega la luz, momento en que se encuentra el alivio y se completa la sanación. Después de entrar en la tee pee, (tienda típica de los indios pieles rojas de Norte América), en la que se realiza la reunión, los participantes no dejan sus lugares hasta que la ceremonia haya terminado. Cada participante es un testigo del sufrimiento de quien pidió la ceremonia y, simbólicamente, sufre con él mientras se reza continuamente pidiendo sanación y resolución. Los cantos y plegarias se unifican masticando pequeñas cantidades de

peyote en polvo, un cactus conocido por sus propiedades de alterar la conciencia. Esta sustancia no es ingerida para drogarse, sino que posibilita que los participantes entren en un estado en el cual sus mentes e intenciones se unifican y ganan fortaleza. El peyote es conocido como un espíritu sanador muy poderoso, y a través de ese espíritu las plegarias individuales de los participantes se unifican. La verdadera sanación se deja al espíritu del peyote, mientras los participantes se mantienen sentados y rezan. A medida que la percepción del tiempo lineal se desvanece, la noche, que normalmente es experimentada como un período de tiempo, empieza realmente a ser percibida como un camino desde la oscuridad hacia la luz, desde el sufrimiento al bienestar. Por medio de los cantos y plegarias dicho camino se fortalece y purifica espiritualmente. En la reunión de peyote, el sufrimiento en beneficio de otros tiene un carácter refinado e incluso parcialmente simbólico.

De todos los rituales en los que la gente toma sobre sí el sufrimiento de otros, la danza del sol probablemente lleva el sufrimiento físico voluntario hasta el límite extremo. Durante cuatro días, los bailarines del sol danzan juntos alrededor de un árbol que simboliza el árbol de la vida, y rezan continuamente pidiendo por la salud y la sanación para su comunidad. Ninguno de los que danzan come, y la mayoría de ellos ni siquiera bebe durante cuatro días y sus noches; bajo circunstancias normales esto significaría un serio riesgo de dañar los riñones y otros órganos. Los bailarines del sol no sólo dejan de beber; participan además de las ceremonias de la tienda del sudor una o dos veces por día y pierden mucha agua extra de esta manera. Sin embargo, al finalizar la danza están en buen estado de salud. Al cuarto día, la piel del torso de los bailarines es perforada con dos ganchos y esos ganchos se atan a un árbol con correas de cuero. Al bailar, los bailarines se sueltan a sí mismos del árbol y los ganchos les desgarran la piel. Al final, mucha gente acude a la danza, forman una fila y se dejan tocar por los bailarines. Los que bailaron, que para ese momento están totalmente en otro estado de conciencia, canalizan un fuerte poder sanador hacia la comunidad. A través del extremo sufrimiento voluntario de los bailarines, la comunidad como un todo encuentra sanación.

Las disciplinas de ayuno y otras clases de estados de privación son parte de la mayoría, si no de todas las escuelas espirituales, variando desde actividades moderadas y simbólicas hasta prácticas extremas y aun potencialmente amenazantes para la vida. En un contexto espiritual o religioso, el sufrimiento físico es experimentado como una purificación espiritual. Puede haber una razón muy simple para esto, que no es espiritual sino más bien de naturaleza psicológica. Cuando un individuo está madurando, debe entender la diferencia entre lo que es "bueno" y "malo". Cuando un niño ha estado portándose mal, es culpable de romper reglas y recibe un castigo. Después del castigo, se restablece el equilibrio y el niño se siente libre otra vez. En esencia, el castigo se convierte en sinónimo de redención de la culpa y la redención de la culpa sólo es posible a través del castigo. Esta huella psicológica profunda es parte de la psiquis de todo individuo. Probablemente sea la razón más importante por la cual el sufrimiento y la auto-flagelación son experimentados como actos purificadores y resultan

especialmente satisfactorios para las personas que están crónicamente incómodas consigo mismas porque juzgan sus propios "bajos" impulsos como malignos. El mecanismo instalado en la temprana primera infancia debe influir también, hasta cierto punto, en la forma de los rituales chamánicos, pero, en el caso de los rituales mencionados, hay más que eso. Existe una gran diferencia entre tomar sobre sí el sufrimiento para purificarse uno mismo de una sensación de culpa personal o hacerlo para ayudar a otro, como en los rituales chamánicos. El participante en un ritual chamánico no tiene necesidad de redimirse a sí mismo, sólo sufre porque otra persona necesita sanación. La gente se une al ritual voluntariamente para sobrellevar juntos la situación penosa de un individuo y generar fuerza de este modo.

La ceremonia de la "tienda de la gente de la piedra" o "tienda del sudor" es el más accesible de todos los rituales en los que la gente puede tomar sobre sí el sufrimiento de otros que necesiten ayuda. La tienda es una pequeña choza redonda, semejante a una media pelota que se coloca sobre la tierra sobre su cara plana. Esta choza mide usualmente de 2,5 a 3 metros de ancho y más o menos 1,5 metro de alto. Se construye curvando sauces finos en un armazón o marco, que dura unos pocos años. Cuando se planea una ceremonia, el armazón de sauces se cubre con capas gruesas de frazadas para que el interior esté completamente oscuro. Los participantes entran, desnudos o usando pantalones cortos o vestidos de algodón muy fino. Antes de cerrar la puerta al inicio de la ceremonia propiamente dicha, se colocan piedras calentadas al rojo en un hueco poco profundo en el centro. Durante la ceremonia, que dura fácilmente dos horas o más, la puerta usualmente se abre tres veces, marcando el final de una parte de dicha ceremonia. Cada una de esas partes es dedicada a un cierto espíritu o a un aspecto del proceso de purificación y sanación. Cada vez que se abre la puerta, se traen más piedras calientes. Durante alrededor de dos horas, los participantes rezan juntos por el bienestar de otros, sentados en la oscuridad con calor y vapor sofocantes. A medida que la ceremonia continúa y hace más y más calor, la gente reza más y más intensamente. Una tienda dedicada especialmente a la sanación de un solo individuo usualmente está calurosa en extremo, y todos los participantes rezan juntos para pedir ayuda para esta persona, guiados por un sanador. A menudo, hacia el final de dicha ceremonia de sanación, muchos de los participantes están tan agotados que ya no pueden mantenerse sentados erguidos, tienen que acostarse mientras la ceremonia continúa. Sin embargo, plegarias continúan hasta que el sanador o líder de la ceremonia ritual indica que el trabajo ha terminado.

En las primeras etapas del sufrimiento ritual auto-infligido, el dolor y la incomodidad aumentan gradualmente y ponen la mente alerta. El pensamiento se hace agudo y enfocado, la atención se dirige al aquí y ahora. Después de algún tiempo, cuando el sufrimiento se vuelve verdaderamente intenso, se alcanza el umbral o límite. El que sufre puede entonces elegir entre dos caminos: puede identificarse con la aguda incomodidad o puede trasladar su atención hacia adentro, hacia su propia alma. En el primer caso, el ritual se volverá una experiencia penosa y pronto el pensamiento se tornará confuso y asociativo, el

dolor y la tensión comenzarán a conducir la mente. En el segundo caso, la mente mantiene y refina su claridad a medida que el alma toma el control de la situación. Este estado no debe ser visto como una disociación, porque la conciencia del cuerpo está todavía allí y el sufrimiento continúa siendo penosamente real. La mente está simplemente enfocada en las plegarias, que ganan más y más fuerza a medida que la ceremonia continúa. Durante la mayor parte del ritual, hay cantos y toques de tambor continuos, lo cual ayuda a sostener un trance que hace relativamente fácil mantener la atención enfocada.

Los resultados de los rituales en los cuales se toma sobre sí el sufrimiento pueden variar enormemente. A veces hay efectos espectaculares, a veces ninguno en absoluto. Cierta vez yo estaba conduciendo una serie corta de ceremonias de purificación para un grupo de gente, y el segundo día realizamos una tienda del sudor dedicada a la sanación. Cada participante entró a rezar por alguna otra persona que necesitaba ayuda, un familiar o un buen amigo. La anfitriona de la ceremonia, que había construido la tienda del sudor que utilizaríamos, entró en ella por su ex-marido y su hija que no habían estado en contacto entre sí durante algunos años. En sus plegarias, tuvo cuidado de no tomar partido por ninguno de ellos, sino que continuó pidiendo una apertura para que pudieran hablar otra vez y resolver los problemas del pasado. Después de la ceremonia, estábamos todos comiendo en el jardín cuando sonó el teléfono, era la hija de nuestra anfitriona. Llamaba a su madre para contarle que acababa de hacer una cita con su padre. Ella no sabía nada de la ceremonia ni de las plegarias de su madre, pero inmediatamente después de que nosotros saliéramos de la tienda había sentido una repentina resolución y fuerza internas que le permitieron llamar a su padre.

Algunos factores que determinan el resultado de un ritual sanador pueden permanecer escondidos por siempre para la mente consciente. La enfermedad y el sufrimiento pueden servir a un propósito oculto y a menudo son los resultados finales de un proceso largo y complejo. Por medio de las plegarias, la gente puede ofrecer un deseo de sanación, pero no puede dar órdenes. Las plegarias son solamente un golpe a la puerta, pidiendo la atención de los poderes espirituales que puedan ayudar. No es rogar, sino un ofrecimiento de una imagen de salud a los espíritus, pidiendo su apoyo para que esta imagen pueda hacerse realidad. Después de una ceremonia de sanación chamánica, debe dejarse descansar el asunto y no hacer más preguntas. El caso del cliente está ahora en manos de algo más grande, la gente ha hecho lo que está permitido y no puede hacer más. Después de la ceremonia, todo el mundo, incluyendo al cliente, debe soltar y relajarse. Si la sanación llega, está muy bien. Si no, esto será aceptado.

Sin embargo, hay también algunos factores que podemos nombrar y entender que tienen una clara influencia en los resultados de los rituales que incluyen el sufrimiento. Por ejemplo, es necesario que el cliente quiera ser sanado. Alguien que, consciente o inconscientemente no quiera cambiar hará todo lo posible para mantener las cosas como están, sin importar cuánta ayuda se le ofrezca. Con referencia al voluntario que toma sobre sí el sufrimiento, hay dos factores que tienen influencia directa sobre el resultado. Primero, la naturaleza de la razón que

lo motiva a hacerlo, y segundo, la capacidad de ser consciente del hecho que el que necesita ayuda y él mismo son dos personas diferentes, que llevan vidas separadas. A veces es difícil diferenciar entre estos dos factores, pero mirando cuidadosamente, se puede distinguir uno del otro.

La gente toma sobre sí el sufrimiento por distintos motivos. Cuando a alguien verdaderamente le importa otro y le desea el bien, y siempre y cuando mantenga la conciencia de que el otro y él deben llevar sus propias vidas, entonces se puede utilizar un ritual de sufrimiento como un apoyo poderoso. En tales circunstancias, el paso de tomar sobre sí el sufrimiento es dado con conciencia y fuerza, sin exigencias. Sin embargo, también puede suceder que alguien quiera participar en una ceremonia porque no tiene la fuerza para presenciar el sufrimiento del que ama. Su propia salud y buena suerte pueden ser percibidos por él como una carga, y tomar sobre sí el sufrimiento será sentido entonces como un alivio. Sufrir por estas razones tiene poco que ofrecer, es solamente una forma de escapismo y no puede agregar verdadera fuerza a un ritual. El sufrimiento puede otorgarle poder a una sanación sólo cuando se da desde una posición de fuerza, no por debilidad. En el primer caso, cuando alguien mantiene la conciencia de sí mismo como persona separada del enfermo, se ubica cerca de la otra persona. No trata en verdad de ponerse en el lugar del otro, simplemente desea estar cerca para poderle brindar apoyo. Quiere ayudarlo a llevar la carga, pero después de hacer esto un tiempo durante el ritual, su atención se traslada naturalmente a las responsabilidades de su propia vida. En el segundo caso, el que toma sobre sí el sufrimiento realmente se identifica con la situación del que necesita ayuda y, de manera extraña, reclama el sufrimiento del otro como propio. Visto desde una cierta perspectiva, empuja incluso a la persona que necesita ayuda y la saca de su lugar correcto; al enfermo le es negado su propio destino, por duro que pudiera ser. Ambos individuos involucrados pierden de esta forma su fuerza individual; este tipo de fusión torna la situación confusa. Cuando el sufrimiento voluntario viene de una posición de fuerza, puede transferir fuerza al cliente. Cuando viene de enredos y escapismo, el sufrimiento voluntario quita fuerza.

La sociedad occidental no ofrece rituales en los que la gente sufre en beneficio de otra persona, pero inconscientemente lo hacen todo el tiempo. En casi todos los casos el resultado es más caos y enfermedad en vez de sanación. Recientemente, trabajé con una madre cuya hija era prostituta. La madre lo había sido también, pero años atrás. Ella quería ayudar a su hija a salir de la dura vida que había dejado atrás, y sufría terriblemente por el hecho de no poder llegar a la joven. La madre trataba con esfuerzo de acercarse a su hija, pero cuanto más trataba, la hija más la rechazaba. Era un ejemplo clásico tomar sobre sí inconscientemente el sufrimiento de otro para ayudarlo. Primero, la madre había estado en la situación de la prostituta y odiaba eso. No quería que la hija supiera demasiado acerca de las dificultades que ella había enfrentado. La hija, queriendo estar cerca de su madre e incluso ayudarla, descubrió que su madre mantenía una cierta distancia que la joven experimentaba como rechazo. Inconscientemente, entró en la prostitución porque solamente allí sentía que podía estar cerca de su madre. Sin embargo, cuando la joven llegó a ser realmente prostituta, la madre había logrado

empezar otra vida, y vio con horror, dónde había terminado su hija. La madre quería entonces ayudar a su hija. Desesperada porque su hija la rechazaba en sus intentos de acercarse, corría el riesgo de ser atraída inconscientemente de regreso a la prostitución, el mismo lugar que había ocupado una vez, porque sentía que necesitaba estar cerca de su hija para ayudarla. La hija, por supuesto, alejaba a la madre violentamente, ya que permitirle el acercamiento podría tener la consecuencia de que la madre corriera el riesgo de volver a la prostitución que había abandonado. Los límites entre sus vidas se hacían progresivamente menos claros, y las dinámicas de que una tomara sobre sí el sufrimiento de la otra eran completamente inconscientes. Sugerí a la madre que hiciera un ritual simple. Le pedí que visualizara a su hija parada frente a ella y le hablara a su alma. Le pedí que dijera desde su propia alma: "Yo paré. Dejé ese lugar. Tu también puedes dejarlo. Ahora eres libre, no tienes que hacer esto por mí". La madre me dijo que tres días después de este simple ritual, su hija tomó la decisión de dejar de ser prostituta, y lo hizo. En este caso, se necesitaba solamente una intervención muy básica para romper una estructura de sufrimiento compartido destructivo e inconsciente.

Tomar sobre sí el sufrimiento en beneficio de otra persona no es saludable cuando ocurre como resultado de motivos inconscientes. Sin embargo, cuando se hace con conciencia y en un contexto claro, puede ser realmente de gran ayuda. Entonces, el sufrimiento es como ayudar a alguien que se está ahogando a salir del agua, o como despejar un camino para alguien que está atascado. Cuando alguien se está ahogando uno salta al agua y lo saca afuera. Uno tiene que meterse en el agua y mojarse, si no no puede llegar a él. Recién más tarde, cuando todo se ha calmado, uno puede empezar a enseñarle a nadar; es inútil intentar de decirle cómo se nada mientras está aterrorizado o muriendo en el agua. De manera muy similar, cuando alguien está atravesando un sufrimiento intenso, es muy difícil llegar a él porque está identificado con su dolor. Para llegar a alguien que está sufriendo, uno mismo puede tomar sobre sí el sufrimiento, de esta forma se ubica a su lado. Luego, manteniendo la mente clara por medio de la plegaria, uno no se identifica con la experiencia sensorial del sufrimiento. Nuestra claridad mental afecta a la otra persona y su identificación con el sufrimiento disminuye. Cuando el ritual termina, uno deja el lugar del sufrimiento y la otra persona puede salirse también a causa de la conexión entre los dos. Muchos tipos de sanación chamánica se posibilitan manipulando las ubicaciones de personas y poderes en un espacio espiritualizado, según mencionara en capítulos anteriores. En la descripción que di recién, también se puede reconocer este proceso: alguien sufre, otra persona se para junto a él simbólicamente, están conectados y unidos en el sufrimiento. Cuando el voluntario se va, el que sufría originalmente también tiene la oportunidad de salir del lugar del sufrimiento. Sufrir por otro se puede entender también a través de la metáfora de despejar un camino para alguien, cuando está funcionando una dinámica similar. A veces alguien no puede sobrepasar un obstáculo en su camino a simplemente por falta de fuerza. Mientras se queda allí, enfrentado a sus dificultades, no puede moverse más allá ni desarrollarse más. Y, lo que es más importante, sólo con estar parado allí no puede obtener nueva fuerza. Cuando alguien une sus débiles tentativas de

despejar el obstáculo y de esta forma suma fuerza, el obstáculo puede ser removido y el camino puede abrirse otra vez. Entonces, el que estaba detenido puede avanzar nuevamente y, con un poco de suerte, encontrará nueva fortaleza y nuevas oportunidades. El caso que mencioné primero, en el cual una hija encontró la fuerza para llamar a su padre después de que su madre había sufrido por ambos en la tienda del sudor, es un buen ejemplo acerca de despejar una barrera para quienes eran demasiado débiles para despejarla solos. La madre se unió al sufrimiento de la hija y agregó fuerza a través de sus plegarias. La hija pudo tomar la fuerza que se le ofrecía y pudo avanzar otra vez. El ejemplo también muestra que esta clase de ayuda no puede ser más que una oportunidad: el camino puede ser despejado pero, sin embargo, depende de la hija actuar con sabiduría y evitar repetir errores anteriores.

También hay rituales en los que la gente sufre por otros que resultan beneficiados por la sanación en los que no opera ninguna de las dinámicas de sacar a alguien o destruir una obstrucción. La sanación es entonces el resultado de la intervención directa de los espíritus, y en este caso no es posible en general describir los funcionamientos de las dinámicas involucradas en el proceso sanador. Recientemente, estuve guiando una tienda de sanación y una mujer entró por su hermano que había estado sufriendo de una eczema dolorosa en sus manos durante muchos años. Pocos días después de la ceremonia, las manos del hermano estaban limpias. Lo que ocurrió exactamente que causara esta curación sigue siendo un misterio. Desde el punto de vista chamánico, todo lo que se puede decir es que los espíritus simplemente se llevaron los síntomas, quizás incluso la misma enfermedad. A veces los espíritus comparten con el sanador la manera de hacer tales trucos y se puede aprender mucho de esa forma. En realidad, la mayoría de las técnicas utilizadas por los chamanes vinieron originalmente de los espíritus que compartían la forma de hacer su trabajo.

En las constelaciones familiares, los representantes a menudo toman sobre sí el sufrimiento de otros en forma directa. Por ejemplo, si alguien nunca pudo expresar pena, el representante ubicado en su lugar puede verter lágrimas y sufrir el dolor del duelo en su lugar. Cada desplazamiento interior que realiza el representante es un paso dado para otra persona, el representante lo está haciendo por la otra persona. Como el representante por lo general no conoce personalmente al individuo que representa, hay poco peligro de tomar sobre sí el sufrimiento a partir de implicaciones sistémicas. Además, los representantes son elegidos por otro para hacer el trabajo, ellos no pueden elegir voluntariamente representar a una persona específica. Un representante toma sobre sí el sufrimiento durante la constelación y después regresa a su propia vida, devolviendo la responsabilidad a aquel quien representó. Aunque la forma de la constelación difiere obviamente de la de los rituales de sanación chamánica, cuando se toma sobre sí el sufrimiento de otros para ayudarlos, tanto las constelaciones como los antiguos rituales chamánicos utilizan los mismos principios espirituales.

5

LA IMPORTANCIA DE LA FUERZA ANCESTRAL.

En el trabajo sistémico, la fuerza que viene de los antepasados tiene mucha importancia. La fuerza ancestral otorga propósito y orientación a la vida, y proporciona el poder para aceptar y soportar toda clase de dificultades. Muchas tradiciones espirituales enseñan que la fuerza que los antepasados tienen para ofrecer puede ser recibida por las personas vivas, simplemente dando a los antepasados un lugar en sus hogares y en sus corazones. En muchas culturas, cada casa tiene un pequeño altar con algunos objetos que representan a las generaciones anteriores. Sobre este altar se coloca incienso, comida y bebida de tanto en tanto, son ofrendas para los espíritus ancestrales. En algunas tribus siberianas, las personas que vivían en una casa compartían una caja o cofre pequeño lleno de antepasados bajo la forma de diminutos muñecos. Cuando llegaba un visitante, la primera pregunta que hacía era: "¿Están los ancianos en casa?". Los antepasados eran sacados de la caja y se les daba la bienvenida; todos los muñecos recibían una gota de vodka. Recién entonces la familia y las visitas bebían y comían. En la mayor parte de las tradiciones chamánicas, no sólo las generaciones anteriores de la familia son consideradas antepasados. Sin embargo, para entender las imágenes chamánicas sobre los antepasados, es útil considerar primero el elemento fuego.

En la visión del mundo chamánico, el fuego es a menudo el principal poder dador de vida. Todo fuego, incluso el lento fuego interior que mantiene tibio nuestro cuerpo, es parte del fuego de la creación, la fuerza primordial que trae al ser a la existencia. Cuando uno vive, el cuerpo físico está tibio a causa del fuego interior. Cuando uno muere, no sólo deja de respirar sino que la temperatura empieza a bajar y uno se enfría. El fuego interno se ha apagado, o mejor dicho: ha partido con el alma cuando ésta se retiró del cuerpo físico. En muchas culturas chamánicas (y budistas) a la persona que ha dejado de respirar no se la toca por un tiempo, a menudo horas, hasta que el cuerpo está completamente frío. Recién entonces se ha completado el proceso físico de morir. Hoy la ciencia médica ha confirmado que después que la respiración se ha detenido, no hay muerte inmediata porque los patrones electromagnéticos del cerebro todavía pueden ser medidos durante varias horas. Se desconoce lo que estos patrones significan, pero podemos estar seguros de que el cerebro humano permanece activo durante varias horas después del último aliento.

La enseñanza más importante y básica sobre el fuego es que se compone de dos aspectos diferentes. Un aspecto es la llama, el otro es el calor. La llama es el aspecto que cambia las cosas, que transforma, que crea una cosa sacándola de otra. El aspecto llama del fuego tiene un poder específico que permite a los sanadores realizar cierto tipo de curaciones. Por ejemplo, con la ayuda de la llama, algunos sanadores chamánicos tradicionales pueden arreglar huesos rotos sólo en cuestión de días en lugar de semanas. Cuando se sabe cómo aplicar la llama, se puede cambiar y transformar la sustancia del cuerpo muy rápidamente. El otro aspecto del fuego, el calor, tiene una naturaleza diferente. El calor puede

ser considerado como fuerza pura; fuerza que fluirá dentro de cualquier vehículo que sea puesto a su disposición. En las prácticas chamánicas sanadoras, el calor no es utilizado para transformar sino, por ejemplo, para incrementar el sistema inmunológico y otras capacidades autorreguladoras del cuerpo o de la psiquis.

En el chamanismo tradicional, la aplicación de la llama, la transformación, es responsabilidad de los sanadores entrenados. Se considera peligroso que la utilicen los inexpertos. La naturaleza de la llama es tal que cuando nos toca, quema todas las impurezas y ¿quién puede soportar la verdad desnuda? Eso requiere coraje. Si nos encontramos con la verdad sin estar preparados, nos puede llevar a la locura. Cuando la llama nos toca, las impurezas suben a la superficie y hay que abordarlas de una u otra forma. Sin embargo, el segundo aspecto del fuego, el calor, puede ser utilizado por todos porque se puede sentir, entender y regular más fácilmente. El calor, que es equivalente a la fuerza, es buscado y absorbido por todos, aunque puede ser peligroso cuando alguien se expone a él durante demasiado tiempo. Demasiado calor, y el cuerpo y la mente sufrirán. Sintonizar con el calor y absorber la fuerza que acarrea se transforma en una experiencia directa y muy intensa cuando la gente se une para rezar en ceremonias purificadoras como la tienda del sudor, que describiera en el capítulo cuatro. Durante esta ceremonia, el calor puede ser muy intenso. El resultado más obvio es una fuerte desintoxicación física por medio de la transpiración, pero el propósito principal de la ceremonia es fortalecerse mediante la absorción de la fuerza vital que liberan las piedras al rojo. Incluso los bebés y los ancianos entran, aunque sea sólo por unos pocos minutos, y siempre que alguien enferma o necesita fuerza se organiza una tienda del sudor. En las reservaciones de los indios nativos de los Estados Unidos se organizan tiendas del sudor especiales para adictos al alcohol y las drogas. Muchos alcohólicos y drogadictos desean sinceramente detener su adicción, pero carecen de fuerza para implementar la decisión de dejar. En el pensamiento chamánico, el fracaso en la vida es diagnosticado más a menudo como falta de fuerza que como falta de recursos (materiales o psicológicos). Los sanadores tratan de reunir a los alcohólicos y drogadictos para rezar en la tienda del sudor, donde se suma fuerza a las plegarias por medio del fuego, del poder de las piedras calientes. Aquí nos encontramos un paradigma chamánico importante: cuando se encuentra la fuerza, la gente necesita rezar, de otro modo la fuerza disponible sólo fluye dentro de los patrones de pensamiento habituales, y quien se encuentra en problemas podría terminar incluso más perdido de lo que ya estaba. No se puede encontrar la fuerza y actuar como si nada especial estuviera ocurriendo, uno puede enfermar o reforzar su debilidad. Suena como una paradoja, pero la debilidad también puede fortalecerse mucho. El poder espiritual en sí mismo es ciego, es sólo energía, y puede fortalecer tanto la salud como la enfermedad. Esa es la razón por la cual tiene que ser dirigido cuidadosamente; y se ha descubierto que las plegarias son la mejor manera de hacerlo.

Podría continuar explorando el uso chamánico del fuego y su significado por largo rato, pero éste es un capítulo acerca de la fuerza ancestral. Bastaría con decir que

uno de los fundamentos del chamanismo tradicional es el arte de dominar el fuego en todas sus manifestaciones.

La división básica del fuego en dos cualidades separadas es tan simple y obvia que la mayoría de las personas la pasa por alto, pero cobra una dimensión significativa cuando se considera que, de acuerdo con las tradiciones chamánicas, el fuego es la verdadera fuerza de vida, la sustancia misma de la creación, y por lo tanto está directamente conectado con nuestros antepasados. Nuestros ancestros son parte de la fuerza vital creadora, ya que nos han creado; nos dieron la vida en el sentido más literal. Dado que nuestros ancestros son esencialmente nuestros creadores, son parte de la fuerza de vida original, parte del fuego de la vida. Ya que el fuego está separado en dos aspectos, los antepasados también pueden separarse en dos grupos. El aspecto de la llama de la fuerza vital nos da forma y el aspecto del calor nos fortalece. Por lo tanto, nuestros antepasados hacen ambas cosas: nos dan forma y nos fortalecen. Los que nos dan forma son nuestros padres, abuelos u otros que nos críen en la infancia. Encarnan el aspecto de la llama del fuego creador. Crean nuestros cuerpos físicos y dirigen el desarrollo de nuestras personalidades. Nos enseñan la lengua y consciente e inconscientemente nos marcan con estructuras emocionales y éticas. Los antepasados que nunca hemos conocido personalmente pero con quienes estamos implicados sistémicamente de manera inconsciente, también son parte de la llama. Influyen además en nuestras emociones, lealtades e impulsos internos. La personalidad y el cuerpo físico, que son creados por la llama, forman un vehículo para la fuerza. La fuerza (el aspecto calor del fuego primordial) nos es brindada por los antepasados que no nos dieron forma directamente. Son los antepasados que usualmente están a una distancia mínima de tres generaciones o más de nosotros. La fuerza pura es principalmente suministrada por aquellos antepasados que no tuvieron influencia directa en nuestras vidas. De modo que la forma real de la personalidad y la fuerza que la personalidad pueda contener son dos cosas separadas. Los dos grupos de antepasados son fuerzas separadas, pueden operar juntos en armonía o no. Lo que nos da forma no necesariamente nos proporciona fuerza, lo que nos fortalece sólo nos da forma de manera limitada. La fuerza es lo que más interesa y preocupa a las personas en el chamanismo tradicional; es considerada un remedio para cualquier clase de incomodidad, enfermedad o problema. Mientras que en el trabajo sistémico las implicaciones inconscientes son consideradas como una de las causas radicales de muchos problemas y la gente trata de liberarse de ellas para encontrar la salud, el enfoque chamánico consiste en buscar poder cuando uno se siente mal. La gente que tiene problemas trata de encontrar nuevos suministros de fuerza para poder recuperarse y, cuando recuperan la fuerza, se sienten bien nuevamente. Este enfocarse en la fuerza es una de las razones por las cuales, en el chamanismo tradicional, hay apenas unos pocos rituales y estructuras para problemas de sanación que sean el resultado de implicaciones sistémicas. A menudo, dichas implicaciones son simplemente dejadas de lado para enfocarse en encontrar fuerza. Esta estrategia se puede observar en todas las culturas chamánicas. Puede ser comprendida cuando se tiene en cuenta el estilo de vida nómada original de los pueblos chamánicos. Todos los miembros de una familia nómada

dependían por completo unos de otros; los miembros individuales sólo podían sobrevivir trabajando juntos como un todo de funcionamiento aceitado. En un sistema tan pequeño y cerrado, una confrontación directa es una amenaza demasiado grave para la supervivencia de la unidad mayor y por lo tanto debe evitarse a toda costa, especialmente en épocas invernales cuando todos se quedan en la tienda durante días, semanas o incluso meses. En las culturas chamánicas nómadas, hay toda clase de códigos sociales que apuntan a evitar las confrontaciones que a nosotros nos parecerían inevitables en una situación donde la gente vive junta en la inti-': mitad. La tradición establece cuáles miembros de la familia nunca se dirigen a otros directamente al hablar. Sólo un ejemplo: una` mujer que se hubiera casado e ingresado a una familia se mudaría a la tienda de su marido pero en muchas culturas, no miraría a su suegro directo a los ojos ni le hablaría. Cuando surgían problemas', y tensiones, la gente tradicional no se enfrentaba entre sí. En cambio, trataban de encontrar la fuerza para encarar y soportar esos problemas de modo que pudieran continuar funcionando como un todo y que la familia no se desintegrara.

Los antepasados son una fuente importante de fuerza en la vida:, chamánica tradicional. Una manera de asegurarse que las implicaciones sistémicas sean dejadas de lado y que todos tengan suficientes recursos de fuerza ancestral es que a los chicos se les enseñe a' considerar a todas las personas como sus parientes. Uno de mis propios maestros tradicionales, que ahora ya es anciano, me con tó que su abuelo lo instruyó para no considerar a otras personas sino cómo como parientes. "Aun cuando llames a alguien que no conoces,, nunca digas `Eh, tú', siempre debes decir `Eh, hermano', o `Eh, hermana'." Cuando visito a un amigo indio norteamericano nativo, no soy presentado a la gente que no conozco como un extranjero, sino como "mi pariente holandés". Nuestro sentido de pertenencia crece profundamente cuando uno llama a toda la gente de cabello gris "abuelo o abuela", a todas las personas de mediana edad "tío y tía", a todos los de la misma edad "hermano o hermana" y a los más jóvenes que uno "hermanito o hermanita" y "sobrino o sobrina". Se puede encontrar más fuerza y apoyo que sólo a través de la propia familia de origen. Y aunque esta fuerza extra puede no ser tan poderosa o influyente como la que se puede recibir de los antepasados directos, al menos está toda disponible ya que existen pocas implicaciones posibles con los miembros de una familia extendida. Otra estrategia chamánica bastante elegante para dejar de lado el efecto de las implicaciones sistémicas y los bloqueos subsiguientes en el fluir de la fuerza ancestral es que no sólo los seres humanos sean considerados como antepasados. En muchas culturas chamánicas, se enseña a las personas que la familia descende de un animal. De este modo, algunas familias son gente del cuervo, gente del oso o gente de la nutria, y hay muchas más posibilidades. Incluso en Escocia hubo clanes que decían tener su origen en animales, por ejemplo, en el gato salvaje. Estas son imágenes poderosas, ya que las especies animales están constituidas principalmente por adultos jóvenes y saludables, no enfermos y moribundos. Cuando un animal enferma, otras especies lo matan y lo comen en horas; esto nos deja a los humanos con la sensación de que los animales son eternamente fuertes y sanos. Para alguien que ve al oso como su antepasado original, una uña de oso

en un cordón alrededor de su cuello es un objeto muy poderoso; es parte del cuerpo de su propia sangre, su propio antepasado. Un sueño con un oso es un regalo de los mayores; no se habla de él y se lo guarda en el alma, tiene el poder de sostener al que soñó durante años o incluso toda la vida. Considerar a los animales como antepasados puede ser visto como una manera simbólica de ir hacia atrás en el tiempo hasta un período de la historia en que los antepasados no eran ni siquiera verdaderos humanos. Tales antepasados no tienen individualidad y son solamente parte de la naturaleza, así como los animales salvajes lo son hoy. Como tales son vehículos perfectos para el aspecto calor del fuego, que es la fuerza creadora, el calor que conlleva fuerza.

Aunque los dos aspectos del fuego creador son de naturaleza diferente, y se pueden considerar y conocer en forma independiente uno de otro, el fuego sigue siendo un solo elemento. La llama y el calor, la forma y la fuerza, se entremezclan. Desde una cierta perspectiva, en realidad no puede distinguirse uno del otro. Cuando hay suficiente calor, la llama surge espontáneamente y las llamas a su vez crean calor. Ambos están siempre entrecruzados, y la fuerza vital no es completa cuando se tiene solamente uno de ellos. Los dos tipos de antepasados pueden superponerse y tienen que; equilibrarse recíprocamente; se necesitan ambos grupos. Si todo va bien, y los padres gradualmente dejan de dirigir la vida de sus hijos que están madurando, pueden, desde la perspectiva del hijo, acercarse gradualmente al grupo de los antepasados más viejos. Si los padres pueden ayudar a sus hijos a pararse verdaderamente sobre sus propios pies, gradualmente empezarán a encarnar el calor en lugar de la llama. Ya no forman; se convierten en un fuerte eslabón entre sus hijos y los antepasados lejanos.

Cierta vez estuve en una de las reservaciones indias de los Estados Unidos, y me invitaron a participar en una ceremonia de sanación de toda la noche celebrada para una jovencita. La abuela y la bisabuela de la niña habían iniciado la ceremonia, pero su madre no creía en las ceremonias sanadoras tradicionales y no quería participar. Sin embargo, a la mañana temprano, cuando la parte de la ceremonia de la sanación propiamente dicha había terminado, la madre entró en silencio y se sentó junto a su hija durante media hora. Fue obvio que su presencia ayudó a la niña a asimilar e integrar realmente lo bueno que le había llegado por vía de su abuela y bisabuela. La imagen de las generaciones ubicadas en hilera, apoyándose unas a otras, tiene un gran vigor fortalecedor, y también es utilizada en el trabajo sistémico. Durante una constelación, puede ocurrir que alguien no tenga energía para ocupar su propio lugar y por lo tanto no pueda enfrentar los desafíos de su vida y su destino. En otras constelaciones, los movimientos de sanación se detienen a causa de la debilidad de un representante clave. Una de las soluciones posibles que un facilitador puede ofrecer en tales situaciones es aportar un linaje ancestral agregando representantes a la constelación. Cuando un hombre necesita fuerza, se eligen representantes masculinos; cuando es una mujer, se necesitan representantes femeninos. Tres o cuatro personas del mismo género se paran en hilera detrás del que está débil, representando al padre, al abuelo y al bisabuelo, o a la madre, la abuela y la bisabuela. El representante que necesitaba fuerza es alentado a sentir y absorber la fuerza que le llega a través de

esta línea, y pronto se siente más poderoso. Luego la constelación puede proseguir; el movimiento de sanación que tuvo que ser interrumpido puede ser completado. En las constelaciones, cuando se pide a las generaciones mayores que simplemente apoyen y bendigan a las más jóvenes, empieza a fluir una fuerza sanadora inmediata que ayuda a todos los representantes.

6

LA EXPERIENCIA DE ATEMPORALIDAD.

Durante una ceremonia de sanación chamánica, la percepción habitual del tiempo es quebrada muy hábilmente. Todos los participantes -el cliente, el chamán y los espectadores- experimentan una cierta forma de atemporalidad. El cambio del tiempo lineal a la sensación de atemporalidad puede ser comparado con entrar a un baño caliente. Al entrar al baño de agua caliente con una sensación familiar de relajación, las tensiones se disuelven y uno disfruta la experiencia a medida que el cuerpo reconoce la sensación del agua caliente sobre la piel. Independientemente de si se toma un baño todos los días o sólo una vez al mes, independientemente de si se usa la misma bañera hoy que ayer, cuando el agua tiene la temperatura correcta, al cerrar los ojos y entrar en el agua, el momento de deslizarse dentro de ella es percibido como cualquier otro baño que se haya tomado, es como estar nuevamente allí. A la sensación de atemporalidad del ritual chamánico "se entra" de una manera similar; uno se desliza dentro de una experiencia familiar que parece haber estado esperándolo. En el contexto chamánico, varios factores contribuyen a este cambio de conciencia. El canto es uno de los más importantes. Hay diferentes tipos de rituales de sanación y purificación chamánica, y las secuencias de cantos específicos pertenecen a cada uno de ellos. Durante las ceremonias más largas, esas series de cantos se repiten una y otra vez, siempre acompañados por el mismo monótono toque de tambor. Muchos de los más intensos rituales de sanación son realizados, al menos parcialmente, a oscuras. Inmerso en la oscuridad, escuchando y cantando los viejos cantos de plegarias familiares y sintiendo los fuertes tambores resonando en su piel, la experiencia del tiempo de alguna manera se mezcla con la experiencia del espacio. En la oscuridad ya no pueden verse los límites del espacio; el espacio aún es percibido pero se vuelve indefinido. De manera similar, uno está rodeado de atemporalidad: el tiempo aún existe pero uno ha perdido su control sobre él. La percepción de la oscuridad exterior se transforma en conciencia de un lugar interior. La experiencia de atemporalidad se profundiza y fortalece con cada sucesivo ritual, porque, en cada ritual, se utiliza la misma impronta sensorial continua y potente. La experiencia interna de la sensación de atemporalidad puede ser revivida una y otra vez.

La pérdida de la pauta del tiempo lineal es una de las características del trance, tanto en el trance liviano como en los trances profundos. La gente entra en trance con mucha facilidad, y básicamente cualquier estímulo sensorial rítmico lo induce. Alguien puede entrar en trance sentado en un tren con los ojos cerrados, escuchando el sonido de las ruedas en los rieles, mientras baila en una fiesta con un ritmo continuo y luces intermitentes, incluso durante un buen masaje. Tan pronto como uno se relaje y se exponga a un estímulo sensorial rítmico por algunos minutos, entrará gradualmente en un ligero trance. En un trance, la habilidad para medir el tiempo, que es bastante precisa en la vida cotidiana, se interrumpe con facilidad. Después de haber estado en trance, independientemente de si fue ligero o profundo, mucha gente se muestra sorprendida de que haya

pasado tan poco o tanto tiempo. La experiencia de atemporalidad que se cultiva en la práctica chamánica no es simplemente falta de habilidad para medir correctamente el tiempo; puede compararse con la sensación de vigor y salud. Para algunas personas, "salud" significa simplemente ausencia de enfermedad o molestias. La salud, entonces, es definida como una condición negativa. Otros realmente experimentan la salud como una energía, una presencia de vitalidad y fuerza. De la misma manera, algunas personas sólo pueden experimentar la pérdida de la capacidad de medir el tiempo lineal, una condición que es el efecto natural del trance. La atención también puede ser entrenada para enfocarse de manera más y más profunda, y entonces la atemporalidad se convierte, no sólo en una ausencia de tiempo lineal sino en una presencia clara de algo más; algo que es percibido como bueno, completo y enriquecido.

La experiencia de atemporalidad es de suma importancia en la práctica chamánica. Cuando se quiebra la experiencia del tiempo lineal, el flujo de las historias que constantemente nos contamos a nosotros mismos se interrumpe. Pensar en términos de las historias acerca del pasado, acerca de lo que está pasando ahora o debería estar pasando en su lugar; acerca de lo que pasó ayer o lo que debería pasar en el futuro, es posible solamente cuando la conciencia está firmemente anclada en el tiempo lineal. En la atemporalidad del ritual chamánico, estas historias internas pronto pierden su sustento. Se fragmentan y pierden cohesión; incluso puede haber momentos en que se silencian totalmente. Tan pronto como el monólogo interno compulsivo se debilita, la conciencia comienza a quedar libre para una nueva experiencia. Cuando las historias internas acerca de nosotros mismos y de otros han perdido su dominio sobre nuestra atención, lo que empezamos a sentir es la experiencia real de la energía ligada a estas historias, la energía que es su esencia. Por ejemplo, en vez de repetir la interminable queja familiar de que nuestra pareja nunca nos dice que nos quiere, de repente podemos sentir otra verdad: el sufrimiento silencioso que cerró su corazón mucho tiempo atrás. O, en vez de decirnos una y otra vez que nuestra madre nunca nos vio realmente, y cómo eso nos irrita, ahora sentimos el miedo absurdo de una criaturita que a veces necesitaba más de lo que sus padres podían darle. Los patrones de pensamiento habituales sirven para mantener a la "realidad" fijada en una forma que está al servicio de las identificaciones de la personalidad. Anclada en la atemporalidad, la conciencia empieza a ver otra de las capas de la verdad, la de la verdadera energía del cuerpo y las capas más profundas de la psique.

Experimentar la atemporalidad y, de ese modo, abrirnos para llegar a capas más esenciales de experiencia es un factor clave en la sanación, tanto para el chamán como para su cliente. Un chamán o sanador no está siempre haciendo el trabajo de sanación, no sería saludable para él. Si los chamanes no pudieran anclarse firmemente en la realidad física común después de sus encuentros con los espíritus, enfermarían pronto o se volverían psicóticos. En la vida diaria, la atención es dirigida al mundo de la materia, pero cuando el chamán conduce una ceremonia, debe poder dirigir totalmente su atención hacia el mundo del espíritu, de otro modo no podrá hacer su trabajo. El chamán se desconecta de la vida cotidiana permitiendo a la conciencia hundirse más y más profundamente en la

atemporalidad; y cuando concluye la ceremonia, vuelve a la percepción lineal del tiempo. Para el cliente, también es importante entrar en un estado de atemporalidad. En algún punto durante el ritual de sanación chamánica, cuando el toque de tambor y el canto han continuado durante un tiempo, el chamán o sanador le pedirá al cliente que rece en voz alta y pida ayuda a los espíritus. Las plegarias chamánicas son siempre improvisadas, y el cliente, que ya se encuentra en un ligero trance, comienza a rezar. Puede ser que empiece con sus pensamientos habituales, pero a medida que la plegaria continúa, estos pensamientos se alejan suavemente y aparecen en la superficie sentimientos más profundos y esenciales. Resulta indispensable hablar en voz alta y clara sobre estas verdades y experiencias fundamentales. La identificación del cliente con su enfermedad sólo puede empezar a cambiar cuando le da voz, literalmente, a las estructuras de pensamiento y sentimiento subyacentes. En algún punto durante las plegarias, llega un momento en que el cliente está lejos de su manera habitual de describir su problema. Continúa pidiendo ayuda a los espíritus y su mente y sus sentidos están muy abiertos. Luego, su plegaria termina porque empieza a sentirse vacío; en realidad ahora está en un estado purificado, vaciado de las historias, en contacto con su alma. Recién en ese punto puede empezar el trabajo sanador.

En la atemporalidad, los espíritus se vuelven visibles fácilmente. Cuando la mente ha detenido sus formas habituales de entretenerse, los sentidos empiezan a abrirse más, primero al entorno físico, pero luego a las capas espirituales. Para asegurarse de que el chamán pueda ver el mundo espiritual, muchas ceremonias chamánicas se realizan en parte en la oscuridad, después de haberse inducido el trance. En la oscuridad, los ojos del chamán ya no están distraídos por el mundo físico. Si se necesita luz durante la ceremonia -por ejemplo, porque los asistentes del chamán la precisan para realizar sus tareas- el chamán puede optar por ponerse una venda para proteger sus ojos de la luz. Mientras tanto, el continuo toque de tambores y el canto crean una sobrecarga sensorial auditiva, lo que profundiza el trance del chamán. En la oscuridad las imágenes empiezan a aparecer por sí mismas. Después de algún tiempo de exposición al continuo toque ruidoso y monótono de los tambores, la mente ya no puede procesar el estímulo auditivo. Repentinamente, todo puede parecer extrañamente silencioso o el chamán puede oír voces y sonidos que no son parte de los cantos. A veces se oyen cantos hermosos, y muchas de las canciones del chamán son descubiertas de esta manera, cuando el chamán está en trance profundo y escucha los tambores. Estas alucinaciones visuales y auditivas espontáneas son una señal de que está ocurriendo un cierto cambio de conciencia. A través de su entrenamiento, los chamanes pueden aprender a profundizar y dominar este estado hasta un grado sorprendente; en él, pueden tener comunicación consistente y clara con sus espíritus ayudantes. Para entrar en trance, los chamanes siberianos usan también una vestimenta chamánica. Cuando el chamán baila con su vestimenta, las campanillas colgantes de hierro hacen mucho ruido y de ese modo ayudan a crear una sobrecarga sensorial auditiva. La vestimenta de un chamán puede llegar a pesar 20 o 30 kilos, y bailar con semejante peso es extremadamente cansador.

Después de bailar apenas unos minutos, un chamán ya puede estar agotado, y en ese estado, los patrones habituales de pensamiento se disuelven muy fácilmente.

A medida que uno aprende a dirigir la conciencia con mayor precisión, la experiencia de atemporalidad es percibida como más y más conectada a una presencia o a un aspecto de una conciencia interior que existe todo el tiempo, como si una parte de nosotros estuviera siempre en la atemporalidad y nuestra atención pudiera ligarse a este aspecto de nosotros. En el proceso de ingresar a la atemporalidad, las maneras conocidas de pensar ceden lugar a la conciencia de las capas profundas de la verdad, que se hallan por debajo de estos patrones habituales de pensamiento. Se van aclarando capas más y más profundas, y finalmente sólo hay silencio. Nuestra alma existe en el silencio de la atemporalidad, y en la atemporalidad podemos, hasta cierto punto, llegar a ser conscientes de ella. Siempre que estemos enraizados en nuestra parte atemporal, nuestra personalidad tendrá dificultad para mantenerse aferrada a los pensamientos y emociones. Sin embargo, ni siquiera en un estado atemporal la personalidad es capaz de entrar al cuarto interior de nuestro ser donde puede ser hallada nuestra alma. La personalidad puede quedarse en la puerta, mirar adentro y, hasta cierto punto, puede vislumbrar o saborear lo que allí ocurre, pero nunca podrá ingresar del todo.

La atemporalidad no es sólo un estado de conciencia, es también la experiencia de un lugar interno donde se puede encontrar y experimentar a nuestra alma interior. En la atemporalidad, lo que experimentamos durante el trance -sea lo que fuere- puede, de algún modo, ser mantenido o almacenado en ese espacio, en nuestra alma. Uno de los principios importantes que han sido comprendidos y se utilizan en la sanación chamánica es que una imagen sanadora creada durante un ritual no debería ser almacenada en la personalidad sino en el alma. De este modo, queda a salvo del alcance de las maneras de pensar habituales.

Es fácil entender esta idea de que un recuerdo se almacene en la personalidad, donde está sujeto al pensamiento normal, o bien sea guardado en un lugar de atemporalidad que es parte del alma, donde permanecerá intacto. Imagina que llegas a casa de vuelta de unas vacaciones fantásticas. Has sacado fotos de la mayoría de las atracciones principales. Sin embargo, a medida que hablas repetidamente de las vacaciones con distintos amigos y miembros de tu familia y muestras las fotos a los demás una y otra vez, te das cuenta de que los recuerdos reales son reemplazados gradualmente por lo que tú cuentas. Cuanto más hablas de tus vacaciones, más difícil se te hace sentir verdaderamente cómo fueron en realidad. Cuanto más miras las fotos, menos permanecen otras imágenes visuales. Al final, los relatos y las fotos son todo lo que te ha quedado; los recuerdos de lo que realmente experimentaste han desaparecido. Imagina que durante estas vacaciones particulares, en una oportunidad hiciste el amor con un hombre maravilloso que conociste en la playa. Pasaste un día y una noche con él. Los dos cenaron a la luz de las velas, en la playa y tuvieron sexo a la luz de la luna sobre la arena tibia. Los recuerdos de esto son muy especiales y no hablas de ellos con otros, excepto quizá con uno o dos de tus mejores amigos y sólo muy

raras veces. Hay momentos en que recuerdas y puedes sentir nuevamente la cálida brisa sobre tu piel cuando estabas acostada desnuda en la arena; puedes realmente seguir sintiendo el contacto de su mano sobre tus brazos y tu espalda. El recuerdo de esta atesorada aventura no disminuye con el tiempo; mucho después de que todos los otros recuerdos de tus vacaciones han sido reemplazados por relatos relacionados con las fotos, esta experiencia particular ha mantenido su frescura. Eso fue posible porque no le has contado a mucha gente acerca de la experiencia real, la has protegido bien. Has logrado almacenarla en un espacio interior especial y allí la has guardado. Ha quedado viva porque no la has reemplazado con historias sobre ella. La sacaste de la mente lineal y la personalidad, y la mantuviste en la atemporalidad. Depositada allí, puede continuar siendo fuente de poder durante los años venideros.

Cuando se reemplaza el recuerdo verdadero de una experiencia de sanación por historias que la personalidad hace de la experiencia, no sólo ocurre que uno gradualmente olvida lo que realmente pasó, sino que, a medida que la experiencia real es reemplazada por nuevas imágenes, uno pierde también acceso a una fuente de energía. Sin embargo, cuando logramos guardar la imagen de una experiencia sanadora poderosa en la atemporalidad, nuestra alma la atesora. Luego la imagen se transforma en vehículo para un poder sanador que viene de la propia alma. Cuando el guardián de un recuerdo es la personalidad, este recuerdo pierde fuerza rápidamente; pero cuando es guardado en el alma, la experiencia realmente gana en fuerza porque el alma le agrega poder.

Para el practicante chamánico, aprender a callar las experiencias personales importantes con los espíritus es un aspecto esencial de la preparación. Hay dones de los espíritus que deben ser almacenados en el alma como imágenes sanadoras. Esto también puede ser aplicado al recuerdo de una constelación familiar que ha llegado a una solución y es reemplazado gradualmente por las historias que la mente crea sobre la experiencia, el recuerdo de la constelación está sujeto a cambios. Esta imagen cambiante está progresivamente menos relacionada con la experiencia real, y cuando ambas se alejan, menos y menos fuerza puede fluir a través de ella. La mente cuidadosamente transforma la experiencia en algo que sólo sirve para sostener una continuidad de sus patrones de pensamiento hijos. Sin embargo, cuando el recuerdo de una constelación es almacenado en la atemporalidad, está protegido del análisis de la mente que está afirmada en el tiempo lineal y no cambia. Entonces, el impulso sanador original continúa estimulando un proceso de cambio mucho después de que se hiciera la constelación misma. En cierto momento, sin embargo, después de unos meses o un período más largo de tiempo, un recuerdo que fue guardado en el alma puede desaparecer, o mejor dicho, no fluye más fuerza del alma a través de él. Habitualmente es una buena señal. El alma simplemente deja ir una imagen sanadora cuando se completa el trabajo que se podía hacer a través de ella. En ese momento, uno es libre de empezar a hablar de la experiencia con familiares y amigos; la experiencia ya no necesita la protección del alma.

Me gustaría dar un ejemplo concreto de cómo una imagen sanadora puede ser guardada en la atemporalidad hasta que finalmente da como resultado una sanación que alcance tanto los niveles del alma como los de la personalidad. En marzo de 1999, estuve participando en un seminario con Bert Hellinger y Hunter Beaumont en San Francisco. Había comentado con Bert Hellinger algunas experiencias que había tenido con la violencia física de agresores a los que había estado expuesto, y también le había mencionado ciertos momentos de mi vida en que había estado en el umbral mismo de la muerte después de enfermedades graves. Luego, durante una pausa para tomar el té, me sugirió dos ejercicios. Uno era visualizarme entrando al mundo de los muertos y buscando a los asesinos. Allí debería visualizar que me acostaba junto a ellos, que luego los miraba y les decía: "Soy uno de ustedes". El segundo era un ejercicio para ver a la muerte no delante de mí sino detrás de mí, y tomar cada día como si fuera un extra, una bendición. Sin embargo, después de describirme estos ejercicios, enigmáticamente me dijo: "No hagas estos ejercicios, no te sientes a hacerlos. Tu alma sabrá como tenerlos a su cuidado". No me sonó como una intervención terapéutica. Estando entrenado en chamanismo, automáticamente tomé esta sugerencia como una instrucción chamánica tradicional y la seguí como tal. Literalmente, puse la sugerencia en mi alma, esa parte de mí que existe continuamente en el silencio de la atemporalidad. No sólo almacené las imágenes que el ejercicio me provocó sino también la imagen real de Bert Hellinger explicándomelas, la posición en que estaba parado, mis propias sensaciones físicas cuando escuchaba su descripción de los ejercicios, incluso el olor de la habitación. Guardé toda la experiencia intacta y no pensé en ella en un sentido analítico ni se la conté a nadie. La mantuve viva durante algún tiempo volviendo a experimentar ese momento durante un ritual. Luego, pocos meses después del seminario, tuve un sueño muy poderoso.

En el sueño, yo era parte de algún grupo o entidad que había matado a una cantidad de gente. Como miembro del grupo, había estado participando en la matanza. Al comienzo del sueño estaba parado en la corte de justicia y era el momento de mi defensa. Había decidido ser mi propio defensor en lugar de tomar a un abogado, aunque sabía que nadie lo había hecho antes. Cuando me llegaba el turno de hablar, decía un discurso corto y simple. Manifestaba ser culpable de los crímenes y aceptaba sus consecuencias. Decía al tribunal que la única defensa que tenía era que era un ser humano. Les explicaba que todo ser humano es capaz de acciones terribles, y que sólo las circunstancias de nuestras vidas determinan si se nos permitirá llegar a ser personas decentes o monstruos. Me había transformado en un asesino pero no había verdadera diferencia entre yo y toda la gente presente en la corte; continuaba siendo lo mismo que todos los demás. Cuando decía esto, estaba calmo, me sentía preparado para aceptar el juicio y, de esta forma, asumir la responsabilidad por mis actos. El juez decidía que la pena de muerte sería ejecutada en unas semanas. Luego el sueño se extendía, yo experimentaba días y noches. Escribía cartas a los que amaba, hablaba con familiares y amigos, me preparaba para la muerte. Estaba calmo; a veces lloraba y sufría, pero me iba aclarando cada vez más. Finalmente, llegaba la última mañana. Al despertar, y todo lo que hacía tenía una extraña cualidad sutil; todo era claro como el cristal. Me lavaba las manos, me cepillaba los dientes,

sabiendo que estaría muerto en apenas en unas pocas horas. Después de un tiempo, me llevaban a la silla eléctrica. Al sentarme en la sala de espera, sentía la muerte muy cerca de mí, muy misteriosa; todo se volvía vívido y directo, muy intenso y calmo a la vez. Mientras permanecía sentado esperando, me decían que la ejecución se postergaba. Luego empezaba otro tipo de espera, que llevaba horas; la claridad y la calma perduraban, anclándose más y más profundamente. Finalmente, me decían que el juez había reconsiderado mi caso y que sería liberado. Viviría; en vez de matarme me desterrarían. Me liberaban inmediatamente; se abrían las puertas de la prisión y me encontraba parado en un paisaje amplio y abierto, soleado y seco. Sólo tenía mis ropas y un poco de dinero para comprar un pasaje para salir del país. Había abandonado todo y a todos, y de alguna manera extraña había sobrevivido a la muerte. Me había transformado en otra persona. No sentía más inocencia ni culpa; sólo había conciencia y fortaleza. Al despertar de este sueño seguí funcionando en ese estado de calma e intensidad. Los colores eran más vívidos; todo tenía una especie de cualidad de cámara lenta ya que tenía muy clara conciencia de todo. El corazón me latía lento y fuerte. Durante algunos días, mi atención tuvo esa cualidad de nitidez y, al haberseme dado más tiempo para vivir, estaba constantemente consciente de estar vivo. Por supuesto que después de unos días me sentí como soy usualmente, pero algo se había transformado realmente.

Esencialmente, en el momento en que entendí la instrucción de Bert Hellinger de dejar que mi alma cuidara de los ejercicios almacenando la experiencia en el espacio interior de la atemporalidad, un proceso de sanación había comenzado. Por supuesto, yo no tenía manera de saber cuál sería el efecto final cuando el poder sanador de mi propia alma empezara a actuar a través de la imagen que me brindaran estas instrucciones. Simplemente permití que el recuerdo de la experiencia de San Francisco continuara actuando en mí, intacto, sin cambiarlo nunca ni permitir que perdiera energía al hablar de esto. Seguramente que algo sucedería más tarde o más temprano. El sueño que finalmente tuve fue esencialmente la manifestación final de un movimiento sanador, la concreción de un proceso sanador que había estado ocurriendo invisiblemente. Recién después del sueño empecé a pensar en ello y tuve algunas valiosas percepciones que fueron útiles a nivel intelectual. Por ejemplo, entendí que mi exposición a la violencia me había hecho sentir totalmente indefenso y perdido y que, en mis intentos de recuperar mi propia fuerza, había empezado a sentirme superior a los agresores en general. Había comenzado a creer que era mejor persona que la gente violenta, y eso me hizo sentir fuerte otra vez. De esta forma, sin embargo, estaba creando una fuerte sombra, ya que sólo podía sostener esa autoimagen mientras negara la existencia de mis propios impulsos violentos. Tuve que volver a los agresores y reconocer que, en esencia, yo no era diferente de ellos. Esa clase de percepciones sólo pudieron surgir después de haber tenido el sueño. Habiéndose completado la sanación espiritual, el recuerdo de que me hubieran dado esas instrucciones ya no necesitaba ser guardado en la atemporalidad. Entonces, podía usar mi mente analítica para encontrar verdades e inspiración adicionales.

En un seminario de constelaciones familiares, se puede observar un uso natural del factor atemporalidad. La presencia de los muertos, de los nonatos e inclusive de conceptos abstractos quiebra la experiencia habitual del tiempo. Los participantes son rápidamente cautivados por las constelaciones y atraídos hacia las intensas experiencias de los representantes. En una concentración empática, los límites se disuelven y la gente pierde la noción del tiempo. Hay largos períodos de silencio interrumpidos por frases cortas arcaicas con una elevada carga emocional y espiritual. En este ambiente, el cambio hacia la experiencia de atemporalidad ocurre gradualmente y es un fenómeno espontáneo que, por ser tan natural, apenas se percibe. Sin embargo, en efecto, casi todos los que participan en un seminario de constelaciones familiares pasan la mayor parte del tiempo en un trance liviano.

Cuando se ha encontrado y completado un movimiento de sanación, la constelación termina. Luego, idealmente, el cliente mira la imagen de conjunto de la constelación. Al ver a los representantes, ahora equilibrados en sus nuevas ubicaciones, lo ideal es que el cliente coloque esta imagen en un lugar profundo dentro de sí. La imagen tiene que ser guardada en un espacio protegido para que pueda continuar su trabajo sanador, sostenida por el alma. Si se mira la constelación sólo desde la perspectiva de juicio habitual, el recuerdo no puede tener más que una cualidad superficial. De este modo, al igual que después de una sanación chamánica, el que ha armado una constelación debe poder quedarse enfocado en la atemporalidad para, de alguna manera, guardar la imagen sanadora en el lugar correcto. Sin embargo, muchos clientes que han desplegado una constelación de sus familias, no han desarrollado activamente tales habilidades, y esto deja en manos de la comprensión intuitiva del cliente el que sea capaz de "tomar la sanación" o no, a menos que el facilitador intervenga.

Un facilitador de constelaciones familiares no emplea de manera consciente métodos para guiar a los participantes a entrar en trance. Sin embargo, a veces se hacen referencias a la experiencia de atemporalidad y la importancia de guardar las experiencias este lugar interior. Después de una constelación, un facilitador puede decir algo como: "Confío en que tu alma buena cuidará de esto", como Bert Hellinger hace a veces, lo cual puede ser visto como una referencia a la cualidad de atemporalidad donde la experiencia puede permanecer intacta. También una instrucción como "No hables acerca de la constelación después" es en realidad una sugerencia para contenerse de crear historias sobre la experiencia. Al no haber historia, la imagen no cambiará y permanecerá intacta; cuando una imagen sanadora permanece intacta, el alma puede sumarle fuerza. Las sugerencias que mencioné se relacionan en esencia con ayudar a la gente a permanecer fuera de su habitual experiencia lineal del tiempo. Las constelaciones familiares sólo son posibles en un campo atemporal, pero esto no es explicado a los participantes en un seminario, de modo que no son guiados claramente a potenciar y mantener el estado de conciencia específico de atemporalidad. Muchos facilitadores han observado que, después de una constelación, algunos clientes son capaces de absorber la imagen sanadora, y que hay otros que obviamente no pueden hacerlo. Mi observación es que conocer o no conocer los espacios interiores que existen

en la atemporalidad determina que la gente pueda o no tomar el poder sanador de una constelación. El que las personas no puedan tomar la imagen sanadora se debe usualmente a que continúan pensando o hablando en forma habitual sobre lo que han visto usando, por ejemplo, la terminología de la psicoterapia para analizar y explicar la constelación. Hacen todo lo posible, a su manera, para absorber lo que la constelación les ha mostrado, pero no pueden dejar la imagen intacta del proceso, necesitan desarmarla a través del análisis. De esta manera, pierden acceso a la fuerza que la constelación posibilita cuando es almacenada en el alma.

Hay ciertas cosas que un facilitador puede hacer cuando se da cuenta de que un cliente está firmemente anclado en un marco mental analítico, lo cual es señal de estar en un marco de tiempo lineal. Probablemente, no sería útil apagar las luces y traer tambores chamánicos para cantar cantos rituales; lleva tiempo dominar esas formas chamánicas específicas de manejar los trances, por lo general, al menos unos años. Sin embargo, muchos occidentales tienen experiencia con distintas formas de ejercicios de meditación y relajación, y algunos podrían ser útiles. Un facilitador puede, por ejemplo, al final de una constelación, guiar al cliente en una meditación breve. Puede pedir al cliente que perciba las expresiones faciales de los representantes para tomar conciencia primero en el aquí y ahora, y luego sugerir al cliente que sienta las sensaciones en su propio cuerpo cuando recuerde qué procesos se han desplegado. Pidiendo al cliente que se afirme en su cuerpo, podría sugerir que inhale la imagen de la constelación llevándola a un lugar silencioso en su corazón. Puede sugerir que preste atención a la atmósfera y la fuerza de la constelación, y pedir al cliente que visualice esto bajo la forma de un campo de materia muy sutil que pueda ser inhalado y absorbido. Luego, cuando el cliente lo haya hecho y permanezca sentado con los ojos cerrados por un minuto, permitiendo que el ejercicio afecte su energía, el facilitador podría pedirle que se abstenga de hablar sobre la constelación durante unas semanas para protegerla por un tiempo como a un frágil tesoro. Estas sugerencias simples, que no tienen que llevar más de unos pocos minutos, son a menudo beneficiosas para aquellos clientes que tienen dificultad para asimilar una constelación. El facilitador debería, sin embargo, continuar siendo respetuoso en todo momento. A veces es absolutamente correcto que un cliente no abarque todavía la constelación porque quizás simplemente puede ser que necesite más tiempo para aceptarla.

7

MANIFESTACIONES DEL ALMA Y DEL ESPÍRITU.

En capítulos previos, se han utilizado varias veces las palabras espíritu y alma. Sor utilizó "espíritu" para describir un ayudante del chamán: una entidad consciente con conocimiento individual que no vive en un cuerpo físico. Para el chamán, un espíritu es una presencia concreta, con la que es posible comunicarse en un trance. Hasta ahora, utilicé la palabra alma para describir una presencia interna que puede ser hallada por medio de la profundización de la experiencia de atemporalidad. Las palabras alma y espíritu indican, básicamente, el mismo tipo de conciencia, ya sea de naturaleza humana o no. De acuerdo con las tradiciones chamánicas, no sólo los humanos, sino también los animales, las plantas, las rocas y el agua tienen alma o espíritu. Un espíritu es un alma y un alma es un espíritu. Cuando esta conciencia reside en un cuerpo físico, generalmente es llamada alma. Cuando no tiene cuerpo físico, se la llama, generalmente, espíritu; y de ese modo, a las almas de las personas que han muerto, también se las llama a menudo espíritus.

Probablemente, una comprensión verdadera y completa del alma está más allá del alcance de nuestro intelecto, de igual forma que no es posible entender realmente la naturaleza del poder que creó nuestro universo. Las descripciones e imágenes que usamos para indicar la naturaleza del alma son necesariamente limitadas, pero aun así pueden ayudarnos a aprender y a entender más acerca de nuestra propia naturaleza espiritual. Lo que estoy buscando en las siguientes exploraciones no es una comprensión completa de los misterios con los que el alma nos obsequia, sino que quiero simplemente crear una imagen del alma y del espíritu que sea de utilidad en el contexto de las constelaciones familiares. Para empezar a construir tal imagen, creo que es útil describir primero algunas experiencias personales de mi percepción de las almas de personas que han muerto.

Hace un tiempo atrás, tuve una sesión privada con un hombre que era adicto al juego, a quien llamaré Juan. Me dijo que tanto su padre como su hermano habían sido jugadores profesionales, y que ambos habían muerto bastante jóvenes. Su padre había muerto en la pobreza; a su hermano lo había matado una organización de delincuentes a quienes les había pedido prestada una gran suma de dinero que no podía devolver. Juan no tenía problemas con el juego mientras su hermano aún vivía, pero perdió el control tan pronto como lo mataron. El juego, que había sido por mucho tiempo un pasatiempo ocasional, se volvió compulsivo. Sentía que estaba asumiendo los modelos autodestructivos de su padre y su hermano, como si alguna oscura energía se estuviera moviendo a través de la familia y ahora él era el próximo en la hilera para convertirse en su víctima. La manera en que lo describió mostraba que sabía algo sobre implicaciones familiares sistémicas. Sin embargo, le dije que mi impresión de la situación era diferente a la suya y que, según mi opinión, su juego obsesivo era en realidad una expresión de lealtad inconsciente. Su padre y su hermano habían muerto en situación de soledad, sin apoyo, y de algún modo Juan se sentía atraído hacia

ellos como si todavía pudiera hacer algo para apoyarlos. Entonces, al ser él mismo jugador, de alguna extraña manera estaba más cerca de su padre y su hermano. Obviamente, el juego era la única forma que conocía para estar cerca de ellos. Sugerí a Juan un pequeño ritual: poner fotos de los dos muertos frente a él y ubicar un mazo de naipes u otro símbolo del juego entre él y las fotos. Le pedí que cerrara los ojos y se visualizara haciendo el ritual mientras yo lo describía, para que no olvidara cómo hacerlo. Le sugerí que hablara con las fotos de su padre y su hermano como si realmente estuvieran allí, contándoles que quería que continuaran siendo parte de su vida, pero que, hasta ahora, la única manera que conocía para estar cerca de ellos era copiar su actitud ante el juego. Ahora él podía ver que esto no iba a ser útil ni para el padre, ni para el hermano, ni para él mismo. Le dije a Juan que les pidiera su bendición o su permiso para dejar el juego, de modo que quedara libre para recordarlos de otra forma más saludable. Luego sugerí que se dirigiera al símbolo del juego como si fuera una persona. Podía decirle que había pensado en acercarse a sus seres queridos a través del juego, pero que veía que esto sólo creaba más destrucción, así que era el momento de avanzar. Ahora estaba preparado para intentar otras formas de amarlos y honrarlos. Entonces, le sugerí que simplemente alejara el símbolo y se librara de él quemándolo o tirándolo a un río. A medida que Juan iba visualizando todo esto, el espíritu de su hermano apareció junto a nosotros. Yo no podía verlo claramente, pero lo sentí con muchísima fuerza. A medida que Juan se abría al movimiento sanador del ritual, yo sentía que su hermano le daba silenciosamente su bendición y su apoyo. Fue un gesto simple y puro; el corazón de Juan estaba profundamente conmovido y respondió a la presencia de su hermano, aunque no podía verlo, y yo no le había dicho que su hermano había venido realmente. Cerramos la sesión. Unas horas más tarde, Juan me llamó. Después de la sesión había ido a su casa y le había sugerido a su esposa ir a dar un paseo por la playa, donde pudiera contarle acerca de la sesión. Cuando caminaron hasta su auto, que estaba estacionado en la calle, había un hombre parado junto a él. Cuando se acercaron, el hombre volvió su rostro hacia ellos y ambos reconocieron al hermano de Juan. Los miró, y luego se fue dando vuelta la esquina que estaba a pocos metros. La esposa de Juan inmediatamente corrió tras él, pero al doblar la esquina encontró la calle completamente vacía; apenas unos segundos después de que lo vieran claramente, el hermano de Juan había desaparecido, simplemente se había ido. Juan y su esposa estaban anonadados. Cuando vieron la aparición del hermano, la esposa de Juan aún no había tenido información de lo que había ocurrido en la sesión.

Recientemente, cuando fui participante en un seminario de constelaciones familiares, tuve otra experiencia en la cual estuvo presente un espíritu. Una mujer había desplegado una constelación y el facilitador no podía encontrar una solución, algo estaba faltando. No estaba claro cómo podía encontrarse la solución, así que traté de ver si podía captar una sensación de lo que estaba ocurriendo, verificando si en la habitación estaban presentes espíritus relacionados con la familia. Uno de los abuelos que estaba representado en la constelación era considerado un héroe, había sido salvavidas voluntario en la orilla del mar y había ayudado a rescatar a una cantidad de nadadores en problemas y

a marineros de barcos que se hundían. Para mi sorpresa, vi a un espíritu parado al lado de este abuelo. Este espíritu, que era un muerto, obviamente no estaba representado en la constelación. En silencio, con los ojos cerrados, y sin que los otros participantes o el facilitador lo notaran, me concentré en el espíritu y le pregunté qué estaba haciendo allí. Entendí que lo habían abandonado en un barco que se hundía porque, durante una operación de rescate, el abuelo no se había animado a llevar más de un cierto número de hombres en su bote, a pesar de que, en realidad, tenía capacidad para rescatar más hombres dado que el tiempo no estaba extremadamente malo. El hombre que vi había sido dejado en el barco que se hundía, junto con otros dos, y se habían ahogado. Se había planeado que serían recogidos por otro equipo de rescate, pero el barco se había hundido antes de que pudiera llegarles la ayuda. Uno de mis propios espíritus ayudantes interrumpió la comunicación en este punto y me dijo que no debería continuar hablando directamente con este espíritu. No debía involucrarme ya que no estaba dirigiendo el seminario. Me despedí del hombre muerto y en cambio enfoqué mi atención en mi ayudante. Él explicó que el abuelo había hecho mucha obra de bien, pero en realidad no estaba muy lejos de ser también un asesino. No había matado en realidad a los tres hombres, pero los había dejado conscientemente en una situación extremadamente peligrosa mientras que había otras opciones. A causa de esto, llevaba la responsabilidad de sus muertes. El abuelo nunca había hablado sobre este acontecimiento, y por lo tanto la culpa que sintió no fue nunca reconocida en la familia. La responsabilidad de la muerte de los tres hombres quedó sin adjudicar, y de ese modo causó problemas para las siguientes generaciones de esta familia. No hablé de mis observaciones con el facilitador, ya que era la primera vez que participaba en su seminario y no podía saber si recibiría bien este tipo de información.

En estos dos casos, describí tres tipos diferentes de manifestación de espíritus. En el primer caso, el alma del hermano muerto fue inicialmente sólo una presencia clara que podía ser percibida, pero unas horas más tarde se revistió temporariamente de un cuerpo que parecía ser físico para la gente que lo vio. En el segundo caso, un muerto se presentaba aún en otra forma; ninguno de los otros participantes del seminario sintió una presencia ni vio nada, sin embargo, con mis ojos "internos" yo había visto claramente a un hombre y había podido comunicarme con él fácilmente. Estas tres maneras diferentes de manifestaciones -una presencia sentida, un cuerpo sutil que sólo puede ser percibido en trance, y un cuerpo más denso que es visible para otros en la conciencia cotidiana- son típicos ejemplos de experiencias con espíritus. No sólo con los espíritus es posible tener tales encuentros, sino también con las almas de la gente que aún esta viva. El alma humana puede ocasionalmente manifestar aspectos de sí misma fuera del cuerpo físico de variadas maneras. No es extraño que pueda hacerlo; el alma es, después de todo, de la misma naturaleza que los espíritus. En los capítulos subsiguientes exploraré más ampliamente este fenómeno.

Un alma o un espíritu debe estar obviamente revestido de alguna especie de cuerpo, no importa cuán sutil, de otro modo no puede ser percibido por los demás. Ocasionalmente, como en el primer caso que describiera, el cuerpo del espíritu

parece semejarse tanto a la materia física que puede ser visto por la gente en un estado de conciencia despierta normal. Sin embargo, tal manifestación es relativamente poco frecuente; es mucho más común que pueda ser percibido después de que se ha hecho un esfuerzo. Alguien en trance, sintonizado con su propia alma, puede percibir los espíritus de manera relativamente fácil, revestidos de un cuerpo de naturaleza sutil. Sea que el cuerpo del espíritu parezca tener una cualidad densa o muy sutil, siempre parece estar hecho de alguna clase de materia, de una sustancia. Basado en mis experiencias personales, diría que un espíritu (o un alma de una persona viva que se ha manifestado temporalmente fuera del cuerpo físico) puede expresarse a través de distintas sustancias. O, con mayor exactitud: me parece que los espíritus y las almas que deambulan libremente pueden ser experimentados por nuestros sentidos cuando están revestidos de diversas sustancias.

Las experiencias que he tenido hasta ahora me han llevado a creer que las almas o espíritus individuales están hechos de una cierta energía que sólo puede ser directamente experimentada por nosotros como un aspecto de nuestra propia conciencia, por ejemplo, durante ciertos estados meditativos, o cuando estamos muy afirmados en la atemporalidad del trance. Aunque podemos experimentar nuestra propia alma dentro de nosotros mismos como conciencia pura, nuestros sentidos físicos o los sutiles no pueden percibir las almas o espíritus reales a nuestro alrededor. Cuando miramos hacia adentro encontramos al alma, pero cuando miramos afuera nos elude. Mucha gente ha visto manifestaciones de espíritus y almas, pero ¿quién ha visto al "alma pura"? Lo que vemos cuando percibimos a los espíritus son sus cuerpos temporales, las "ropas" que usan. Algunas personas pueden ver distintas clases de energía sutil, que teóricamente podrían ser manifestaciones del alma, probablemente incluso podrían ser el alma en su estado puro. Sin embargo, no nos podemos comunicar directamente con la "energía". La energía puede ser leída o interpretada, pero no es posible dialogar con ella. No creo que la energía, las almas y los espíritus que a veces podemos ver manifestados a nuestro alrededor sean verdaderamente la esencia del alma. Sin embargo, por imposible que pueda resultar entender la real sustancia del alma misma, es relativamente fácil relacionarse con los cuerpos en los cuales las almas y los espíritus aparecen a nuestros sentidos.

Almas y espíritus sólo pueden percibirse cuando están revestidos de cuerpos sutiles temporarios. El alma de una persona viva habita un cuerpo físico. Pero ¿dónde residen los espíritus? Debe de haber alguna clase de lugar o zona en alguna parte donde estén en su hogar; tienen que vivir en algún lado. ¿Dónde podría ser? En chamanismo, la cuestión es relevante porque a menudo se busca el consejo de los espíritus. Si uno quiere llegar a los espíritus necesita saber dónde encontrarlos. Si, por así decirlo, uno no sabe su dirección, no se puede tocar a su puerta ni escribirles una carta. Las tradiciones chamánicas dicen que los espíritus viven en su propio mundo, y este mundo del espíritu está ligado a nuestro mundo físico. El símbolo chamánico típico es el de un universo con capas superpuestas, en el cual los distintos mundos se conectan por el árbol del mundo que crece atravesándolos a todos. El chamán puede percibir ese árbol mientras

está en trance, y a veces puede de algún modo ascender y descender por ese árbol para visitar los diferentes mundos espirituales. La imagen que personalmente utilicé cuando pienso en los diferentes mundos y su relación con la naturaleza del alma, es la de las ondas de radio. La conciencia humana se puede comparar con una radio que puede recibir frecuencias de distintas estaciones. Imagino simplemente que, por ejemplo, en frecuencia 100 hay cierto mundo espiritual, en frecuencia 105 tenemos el mundo físico, en 110, otro mundo espiritual, etc. El mundo de los espíritus no es un lugar, sino una frecuencia. Según este modelo, los distintos mundos pueden ocupar el mismo espacio al mismo tiempo, bajo la forma de distintas frecuencias. Las diferentes frecuencias de las ondas de radio podrían compararse con las de la materia sutil que los espíritus utilizan para mostrarse ante nosotros. Cuando escuchamos la radio, podemos oír las voces de gente que está muy lejos de nosotros. De la misma forma, cuando estamos en trance podemos sintonizar nuestra conciencia con distintas frecuencias y ver las manifestaciones de los espíritus que existen en los diferentes niveles. Pero, al igual que en el mundo físico vemos los cuerpos físicos sin ver las almas reales que viven en ellos, podemos también ver los espíritus en sus distintos mundos sin ver la sustancia real de su alma. Lo que vemos en los otros mundos son cuerpos temporarios, mientras que la naturaleza esencial del espíritu continúa estando fuera del alcance de nuestros sentidos.

La idea de que los espíritus deben hacer uso de un "cuerpo temporario" para hacerse entender es uno de los paradigmas más importantes de la práctica chamánica. Todas las tradiciones chamánicas ayudan a los espíritus a manifestarse durante las ceremonias ofreciéndoles un cuerpo temporario. Cuando se les ofrece un cuerpo temporario, los espíritus no tienen que crear uno ellos mismos. Para esto son utilizados los objetos físicos purificados espiritualmente por medio de oraciones, hierbas, y/u otros agentes purificadores. Los estandartes de colores, que son parte de muchos altares chamánicos en todas las regiones subárticas, son llamados túnicas: una túnica para que use el espíritu. En los trajes rituales de los chamanes siberianos hay muchos cuerpos temporarios para los espíritus, imágenes de personas y animales hechos en hierro por un herrero. Las banderas sobre el altar, las imágenes en el traje del chamán ... a través de ellas los espíritus pueden entrar a la ceremonia y hacerse sentir. Los practicantes chamánicos pueden también ayudar activamente a los espíritus a manifestarse durante los rituales suministrándoles energía extra. Los chamanes se aseguran de tener mucha energía antes de entrar a una ceremonia; los espíritus pueden usar parte de la energía del chamán para manifestarse más claramente. La energía del chamán, por ejemplo, puede incrementarse ayunando y absteniéndose de la actividad sexual durante los días previos al inicio de un ritual. Cuando los practicantes chamánicos avanzados se prepararon bien, y se reúnen durante unos días de intensos rituales, los espíritus a veces se manifiestan en formas notables. Los espíritus son invitados a través de rezos continuos, y de este modo sus cuerpos sutiles se fortalecen: el rezo dirige la energía. Puede ser que los espíritus vengan durante el ritual y se muestren en forma de luces fortuitas, o como grupos de chispas flotando en la habitación. Cuando aparecen en esta forma, usualmente no hablan. A veces los espíritus son invisibles pero igualmente pueden tocar a las

personas; esto percibido como un contacto físico verdadero, cálido y fuerte. Para un practicante chamánico inexperto ésta es inicialmente ¡una experiencia desestabilizadora! A veces entran espíritus animales, que parecen animales físicos; a veces hablan como humanos. Algunas veces los espíritus levantan objetos del suelo y los mueven por el aire, para que todos vean. A menudo se muestran sólo a algunos individuos, pero puede haber momentos en que son visibles para mucha gente al mismo tiempo. Aunque los espíritus pueden manifestarse en formas notables, no es un modelo fijo que todo ritual chamánico sea un circo espiritual. En realidad, es más probable que no, que durante unos días de ceremonia haya sólo una o dos manifestaciones del espíritu, de naturaleza más o menos sutil. Generalmente, los espíritus se manifiestan solamente a los sanadores o chamanes, para brindar algunas respuestas a las plegarias que se han hecho.

Al comprender que los espíritus utilizan cuerpos temporarios, los chamanes tradicionales aprendieron a mejorar la comunicación con los espíritus. No obstante, antes de que la comunicación pueda comenzar, primero los espíritus tienen que llegar, es necesario llamarlos para que intervengan. ¿Cómo puede un chamán acceder a los espíritus cuando necesita su ayuda? ¿Cómo enviar un mensaje de un mundo a otro? Algunas antiguas canciones Lakotas lo describen bellamente. Durante las ceremonias, se dirigen canciones a los espíritus. Las canciones de llamado invitan a los espíritus; las canciones de sanación les piden ayuda, las canciones de despedida dicen adiós. En una determinada canción de despedida que se utiliza en la ceremonia de la tienda del sudor, los participantes del ritual cantan juntos las palabras que los espíritus han dicho a menudo cuando se iban de una ceremonia: "Nos vamos ahora, nos retiramos otra vez hasta que seamos voz lejana". La voz humana es el puente con los espíritus, puede acceder a los espíritus en su propio mundo. Cuando hay necesidad de la presencia de los espíritus, o cuando es necesario darles un mensaje, las personas pueden utilizar su voz y hablar en voz alta. Los chamanes usan sus voces para hablar y dejar saber a los espíritus que los necesitan. Nunca conocí un practicante chamánico tradicional, sin importar su tradición, que no invitara a los espíritus con palabras habladas, en plegarias y cantos.

Los principios espirituales que han dado forma a la práctica chamánica también están activos durante el proceso de despliegue de una constelación familiar. En una constelación, los representantes ofrecen sus cuerpos físicos como cuerpos temporarios para otras almas y espíritus. Eso suena bastante arcaico, y en realidad lo es. Cuando se observa el proceso del despliegue de una constelación familiar teniendo en mente el chamanismo tradicional, una constelación parece ser un ritual simplificado y resumido para invitar a los espíritus y ofrecerles cuerpos temporarios. Se dan todos los pasos necesarios para el ritual. Primero, el facilitador entrevista al cliente y menciona quiénes estarán representados: "Necesitaremos a tu madre, a tu padre y a tus hermanas", o: "Elige a tu padre, a tu tío y a tu hijo". Esta es la primera vez que se dicen en voz alta los nombres de los que son invitados. Luego, el cliente elige a los representantes entre los participantes del seminario. Nuevamente, utilizan palabras habladas:

"¿Puedo tomarte como mi madre?", "¿Ocuparías el lugar de mi padre?", "¿Quieres ser mi tía?". La tradición chamánica enseña que tales preguntas simples pueden ser oídas por los espíritus y almas, y tienen el poder de invitarlos a participar. Más aún, tales preguntas dedican el cuerpo de un representante como cuerpo temporario para un alma específica. Durante esta fase del proceso de la constelación, cuando un cliente invite al representante de un modo descuidado y a la ligera, la mayoría de los facilitadores lo detendrá. Si el cliente no siente el peso de lo que pide, el facilitador y el elegido para ser representante tienen inmediatamente la sensación de que algo se perturba. Desde un punto de vista chamánico, esto es lógico. La voz del cliente tiene que llevar una invitación al mundo del espíritu y solamente cuando una persona se encuentre centrada y calma, su voz tendrá fuerza y poder. Antes de elegir a los representantes, el facilitador entrevistó al cliente que le describió la vida y el destino de diversos miembros de la familia. Sabiendo que los espíritus son solamente voz lejana, es fácil imaginar que las almas y los espíritus pertenecientes a una familia particular de alguna manera se activan, reaccionan y despiertan con dicha entrevista. De hecho, hay culturas en las cuales nunca se mencionan los nombres y las vidas de los muertos; el sólo mencionar su nombre ya podría atraerlos. De modo que, cuando el cliente pide al representante que "sea" un determinado miembro de su familia, el espíritu o alma de esa persona puede oírlo y saber que es bienvenido. Lo que encuentra allí es un cuerpo esperándolo: un representante receptivo y atento. El cuerpo del representante sirve de punto de anclaje para el espíritu. La información se encuentra disponible. Tales estados de conciencia simbióticos son típicos de la práctica chamánica. El alma del chamán y sus espíritus ayudantes a menudo se funden, se vuelven uno durante el ritual.

Un representante, en una constelación, puede representar a alguien que esté vivo o a alguien que haya muerto. El representante no experimenta ninguna diferencia entre ellos, es igualmente fácil (o difícil) representar a alguien que esté vivo o alguien que esté muerto. El alma de una persona muerta no tiene cuerpo, existe sólo como un espíritu, pero el alma de una persona viva está anclada en un cuerpo físico. Esto hace surgir la cuestión de si, al representar a alguien vivo, su alma de alguna manera sale de su cuerpo físico para ligarse al cuerpo del representante. La experiencia muestra que un individuo al que representan en una constelación no observa nada inusual ni específico durante el tiempo en que lo representan. No hay "movimiento" detectable del alma en el sentido de que un alma salte de un cuerpo al otro y regrese. Para comprender esto, puedo contar con la imagen de la radio que diera anteriormente. Las ondas de radio tienen toda clase de frecuencias, altas y bajas. Sin embargo, todas viajan a través del mismo medio: el éter. Este medio impregna y sustenta a todas las diferentes ondas, sin importar en qué frecuencia estén. La relación entre cuerpos temporarios o vehículos del alma y el alma misma podría compararse con las distintas frecuencias y el éter. El "alma" puede de algún modo impregnar más frecuencias al mismo tiempo, de manera que, cuando alguien representa a una persona viva, ambos están en contacto con la misma alma.

En el siguiente capítulo, exploraré una imagen chamánica tradicional del alma y veré de qué modo esto puede estimular adicionalmente nuestros pensamientos acerca del proceso de las constelaciones.

8

EL ALMA MULTIPLE.

La primera ocasión en la que fui introducido al concepto de que el alma o las almas podían entrar y salir del cuerpo fue durante la primera vez que fui por unas semanas asistente de un sanador indio norteamericano nativo, durante su trabajo y sus viajes, hace muchos años atrás. Nunca antes había tenido la oportunidad de estudiar con un maestro espiritual en un contexto más privado. Yo todavía era inexperto en muchos sentidos, y para mi creciente sorpresa, en las cuatro semanas que viajamos, no oí una sola instrucción ni explicación directa sobre técnicas espirituales. Mi maestro se había reunido con grupos de personas y con individuos, había estado celebrando ceremonias y visitando los hogares de la gente, pero, de algún modo, al recordar lo que se había dicho o comentado, no podía encontrar ninguna sugerencia práctica ni descripción de técnicas chamánicas en absoluto. Todavía tenía que acostumbrarme al hecho de que los sanadores muy raras veces dan explicaciones e instrucciones. Tampoco era consciente en ese momento de que hay muchos indios norteamericanos que se resisten a que sus sanadores enseñen a los que no son nativos, sea cual fuere el contexto. Un maestro espiritual que da instrucciones directas sobre temas espirituales tradicionales puede ser sujeto de chismorreos, exclusión o incluso violencia directa.

Recién al terminar ese mes recibí finalmente algo que se podía considerar una instrucción directa acerca del trabajo ritual. Mi maestro me aconsejó realizar diariamente algunos pequeños gestos rituales que incluían el uso del agua, y me dijo que esto era para beneficio de mi alma, para que fuera alimentada y permaneciera cerca. No puedo describir aquí los detalles de este pequeño ritual, porque me lo dio específicamente para mi uso personal. Yo estaba intrigado por la idea de que el alma pudiera ir y venir y necesitara que la mantengan en buen estado. ¿Cómo podía el alma no estar en buen estado? Mi concepto del alma, hasta donde lo tenía, era estático. Pensaba que mi alma era la parte espiritual de mí mismo que estaba todo el tiempo presente y era siempre saludable. ¿Cómo podía mi alma no estar en mi cuerpo, andar por ahí por su cuenta? Nunca había siquiera pensado en la posibilidad de un alma que se desplazara a la deriva. Creía que la única vez que un alma salía de un cuerpo físico sería en el momento de la muerte. Después de que me presentaran la idea de que el alma puede viajar, y que incluso necesita alimento y cuidado, empecé a prestar atención a lo que otros maestros y las distintas tradiciones chamánicas tenían para decir sobre estos asuntos; pronto descubrí que había todo un mundo de ideas sobre el alma.

Estudiar en detalle los numerosos conceptos y teorías chamánicas sobre el alma sólo tiene sentido cuando es tenido en cuenta el contexto de prácticas sanadoras tradicionales. Hay un concepto o modelo básico, sin embargo, que es también interesante dentro del contexto del trabajo sistémico: el concepto de almas múltiples de las tradiciones siberianas. La mayoría de los chamanes de Siberia y Mongolia creen que los humanos no tienen únicamente una sola alma, sino por lo

menos tres, cuatro o hasta cinco; el número exacto varía en las distintas tradiciones. Lo que presento aquí es sólo un resumen fragmentado y muy básico, que se fundamenta en las ideas generales, compartidas por muchos pueblos chamánicos, acerca de las almas múltiples.

Las almas múltiples ocupan posiciones diferentes dentro y alrededor del cuerpo físico, y cada una tiene una naturaleza diferente. Generalmente, una de ellas está íntimamente entrelazada con la estructura física; está específicamente conectada con los huesos y, de acuerdo con algunas tradiciones, también con las uñas y el pelo. Esta alma reside en el cuerpo en todo momento. Se considera que lleva poder y vitalidad de tipo animal, y a veces se la considera también como la piedra basal de la conciencia individual. Las distintas tradiciones tienen diferentes opiniones sobre el alma que sustenta la base de la individualidad; todo depende de cuántas almas se considere que hay en total. Cuando no se considera que la primera alma de tipo animal tenga conciencia personal individualizada, entonces, en general, se dirá que hay una alma extra residiendo en el cuerpo físico que sustenta las características individuales básicas que integran la conciencia de un yo. De ese modo, una o dos almas residen constantemente en el cuerpo físico, ligadas a la fuerza vital autónoma del cuerpo y al sentido de individualidad. Las otras almas están ubicadas fuera del cuerpo físico, ya sea cerca o lejos de él. Usualmente, se describe un alma que vive muy cerca del cuerpo físico pero no realmente dentro de él, y por lo menos otra alma que vive en lo salvaje de la naturaleza o en el mundo del espíritu. Puede ser también que haya más almas del último tipo, por ejemplo, una que vive en el mundo inferior y una que se puede encontrar en el mundo superior. Todas las almas están conectadas con aspectos específicos de la experiencia humana. Por ejemplo, una tiene sabiduría espiritual, otra tiene el conocimiento práctico que es necesario para la supervivencia día a día. Juntas, las almas múltiples encarnan todas las cualidades y características humanas, tanto de naturaleza práctica como espiritual, en forma manifiesta o en estado potencial. Los chamanes tradicionales usan su modelo de las almas múltiples para diagnosticar y tratar enfermedades. Cuando alguien está enfermo, cada alma es controlada separadamente, porque una enfermedad puede originarse sólo en una de las almas. ¿Son todas las almas saludables, están débiles, contaminadas con energías extrañas? ¿Ha deambulado alguna de ellas demasiado lejos y ahora está perdida en algún lugar?

Cuando alguien no se sienta bien, un chamán verificará siempre que todas las almas estén todavía presentes. De acuerdo con las tradiciones siberianas, todas las almas separadas pueden moverse por ahí. Por ejemplo, es fácil que las almas se alejen de noche mientras su dueño duerme. Su regreso produce los sueños. La forma y contenido de un sueño depende de dónde han estado las almas y qué han experimentado. A veces un alma puede alejarse y no volver; no desea volver porque ha perdido interés en lo que ocurre en la vida de su dueño. También es posible que un alma se vaya porque las circunstancias externas la obligan a hacerlo. Los accidentes físicos graves, por ejemplo, pueden obligar a un alma a salir del cuerpo físico, o un shock puede romper los vínculos entre el cuerpo y un alma que vive cerca de él. En estas circunstancias, las almas se desorientan muy

pronto y se pierden. Una observación adicional, hecha en el contexto chamánico tradicional, es que un alma puede ser robada por los espíritus, o por chamanes que quieren crear problemas.

Las tradiciones chamánicas dicen que el alma singular o dual que está fuertemente conectada a nuestros huesos y al cuerpo físico no puede dejar el cuerpo por mucho tiempo; muy pronto, eso daría como resultado la muerte. De las otras almas, por lo menos una se queda generalmente muy cerca del cuerpo físico de su dueño. Las otras almas, sin embargo, pasan su tiempo en la naturaleza o en los otros mundos, y estas almas pueden desaparecer sin que sea advertido directamente. En realidad, es difícil ser consciente de estas almas, aunque estén cerca. De acuerdo con la tradición normalmente sólo podemos sentir los efectos positivos de la presencia del alma, o los resultados negativos al irse y desconectarse de nosotros, pero no al alma misma. Darse cuenta o sentir la ausencia de una de las almas móviles puede ser comparado con el efecto de apagar la calefacción en una habitación grande. Cuando está confortablemente tibia y alguien apaga el calefactor sin que uno lo sepa, transcurre bastante tiempo hasta que uno se percató de que ha ocurrido algo. Al principio, la temperatura desciende tan levemente que uno no se da cuenta en absoluto. Luego, puede empezar a sentir apenas algo de fresco pero no lo registra conscientemente. Recién después de un tiempo más prolongado uno siente un poco de frío y empieza a pensar en el calefactor. Lo mismo ocurre con la ausencia de las almas móviles. Cuando una de las almas se va, no se lo advierte inmediatamente. Recién al irse durante un tiempo más prolongado, el dueño empieza a sentir que algo ha cambiado. Quizás experimente una vaga incomodidad, o cierta falta de energía. Quizás gradualmente empiece a sentirse deprimido o pierda interés en el mundo que lo rodea. Los efectos negativos relacionados con la pérdida del alma son advertidos relativamente pronto cuando se ha ido una de las almas que permanecen cerca del cuerpo físico, entonces puede llevar apenas unas horas o unos pocos días. Sin embargo, cuando se ha ido una de las almas que sólo visita a veces a su dueño cuando duerme y habitualmente vive en el otro mundo, puede llevar muchos días y hasta semanas antes de que alguien comience a darse cuenta de los efectos de perderla.

Hay algo peculiar referente a la presencia de las distintas almas: nos acostumbramos tanto a tenerlas alrededor, como a no tenerlas alrededor. Por ejemplo, podría ser que para alguien -visto desde un modelo de cinco almas- tres almas estén presentes, una esté conectada sólo a medias y una se haya ido totalmente. Cuando se le pregunta cómo se encuentra, probablemente diga: "¡Bien!". Cualquiera sea la situación habitual, "normal", concerniente a la presencia de las distintas almas, automáticamente se transformará en el marco de referencia de alguien; cualquiera sea la situación durante un período más largo, será experimentado como normal. Así que, más allá de que alguien manifieste sentirse bien, sus propios sentimientos no siempre indican cuántas de sus almas están generalmente presentes. Esa es la razón por la cual, en la práctica chamánica clásica, cuando alguien visita a un chamán para pedirle ayuda o sanación, el chamán verificará que todas las almas estén presentes. Cuando, después de un

control, el chamán encuentra que falta una de las almas, envía, en trance, a una de sus propias almas a buscar en los mundos espirituales la presencia del alma perdida. Cuando la encuentra, la trae de regreso, y luego vuelve a conectar el alma perdida al cuerpo físico del cliente. Cuando todas las almas están en sus lugares correctos, el paciente advierte una diferencia, y se da cuenta de que en realidad no se sentía tan bien antes de la sanación. La presencia de las almas no crea sentimientos dichosos espectaculares ni experiencias espirituales intensas, simplemente aporta una calma sutil, un sentido de salud y de equilibrio interno, una especie de sosegada curiosidad acerca del mundo y las otras personas.

El modelo de las almas múltiples que se pueden trasladar arroja una luz interesante sobre los procesos que entran en acción en las constelaciones. Una de las preguntas que surgen fácilmente en el trabajo sistémico es cómo un representante puede sentir y saber tanto sobre la persona a quien representa, y sobre la familia a la que esa persona pertenece. Si una persona tiene una cantidad de almas que pueden trasladarse a voluntad en mayor o menor grado, una de estas almas podría, en teoría, unirse a la constelación y, de algún modo, fundirse con las almas del representante. Como se explicara anteriormente, un alma, se encuentre o no conectada a un cuerpo físico, aceptará una invitación tan pronto como le hablen con respeto. No es difícil imaginar que cuando se despliega una constelación, algunas almas lo notarán aunque estén muy lejos, y puede ser que vengan a controlar lo que está ocurriendo. Debería considerarse aquí que, de acuerdo a la tradición, todas las diferentes almas, excepto quizás la que está conectada a los huesos del cuerpo físico, tienen una conciencia individual separada. Al mismo tiempo, son parte de la vida de su dueño, Cuando un individuo ha sufrido enfermedad o dificultad, todas sus almas sienten necesidad de sanación y apoyo. El alma que encuentra a una constelación y un representante esperándola es más probable que reconozca el contexto como una oportunidad para la sanación, la liberación, o la resolución. Dado que las almas que son más móviles son aquellas cuya partida sólo es percibida después de algunas horas, días o hasta semanas, teóricamente cualquier alma puede fácilmente unirse a una constelación y volver al lugar de donde vino sin ningún efecto para su duelo.

De acuerdo con la tradición, la mayoría de las almas que han perdido completamente el contacto con sus dueños no pueden volver por sí mismas. No habría un problema tecnológico que les dificulte el regreso; las almas que se han ido alejando mucho simplemente están en parte o completamente desorientadas, y ni siquiera piensan en la posibilidad de volver. Cuando un alma se ha ido porque las condiciones en la vida de su dueño eran demasiado duras para ella, o a causa de alguna herida o accidente, simplemente olvida a quién pertenece. Un alma perdida continúa existiendo con una especie de piloto automático, sin ninguna iniciativa propia. A menudo ocurre que la enfermedad o problema, que hizo que el alma se fuera, fue curada o resuelta hace largo tiempo, pero el alma aún no retorna. Tradicionalmente, es tarea del chamán hacer contacto con tales dichas almas perdidas. El chamán se comunica con ellas para que tomen conciencia nuevamente de quiénes son y a qué lugar pertenecen. Las almas perdidas responden fácilmente a la ayuda que se les ofrece, y pueden ser rápidamente

restituidas a la conciencia. No es difícil imaginar que una constelación familiar pueda tener un efecto sobre las almas perdidas similar a la recuperación del alma chamánica. Se puede atraer un alma perdida mientras se despliega una constelación. Luego, ésta se conecta con el representante, y experimenta los movimientos sanadores del proceso de la constelación. Cuando la constelación termina, el alma se va.

Durante la constelación, ha encontrado un nuevo equilibrio y ha recuperado su vitalidad, tiene un sentido más claro de a quién pertenece. Si la razón de su partida fue un trauma, es probable que, durante la constelación, por lo menos una parte del trauma se haya procesado y sanado. En lugar de continuar vagando sin propósito por el mundo espiritual, el alma recuerda su historia claramente y entonces es probable que esté interesada en volver a su dueño, al menos si ese dueño aún se encuentra vivo. Cuando ha sido representada el alma perdida de una persona muerta, después de la constelación, dicha alma puede ir a esa parte del mundo espiritual donde viven las almas de la gente muerta.

El modelo siberiano de las almas múltiples describe cómo distintas almas pueden circular fácilmente de aquí para allá. Normalmente, los movimientos de estas almas no son detectables para sus dueños. La imagen de las almas móviles posiblemente pueda explicar de qué modo los representantes en una constelación saben lo que está ocurriendo en la familia a la que representan tan pronto como son ubicados. Cada representante sabe instantáneamente cómo se relaciona con los otros; no tiene que esperar que estos sentimientos se desarrollen, no hay proceso alguno de clasificación de la información. Para los representantes en una constelación y para el público que los observa, resulta claro que "algo" ha ingresado, y este algo, desde un punto de vista chamánico, podría ser alguna de las almas múltiples móviles. Los movimientos de las almas y de los espíritus son inimaginablemente rápidos. Al existir en los otros mundos, compuestos de energía que vibra en distintas frecuencias, las almas o espíritus no tiene que viajar a través de nuestro mundo físico cuando quieren aparecer en un ritual o una constelación. El espacio y la distancia significan para ellos algo diferente que para nosotros. Las frecuencias de los otros mundos impregnan el mundo físico en todas partes, y de ese modo pueden presentarse fácilmente en cualquier lugar. Cuando se los invita durante una ceremonia, sintonizan con la voz y la persona que los invitó y, si se sienten interesados en incorporarse, se conectan y se hacen sentir. Cuando sienten deseos de irse o cuando el ritual, o una constelación, ha terminado, se retiran nuevamente.

Ocasionalmente, durante los rituales chamánicos, los espíritus o almas se van repentinamente antes de que termine la ceremonia, y algo parecido también puede ser observado durante una constelación. En algunas constelaciones simplemente la energía disminuye de repente. Una constelación que se estaba desarrollando bien puede perder algo y, a partir de ese punto, ninguna intervención del facilitador puede traer de regreso la fuerza que estuvo allí en un principio. Algo parece realmente haberse ido; una cualidad desaparece de repente. Cuando una constelación pierde su poder, la energía del auditorio

empieza también a dispersarse, la gente empieza a bostezar y a mirar sus relojes. Tales cambios repentinos pueden ser rastreados en algún comentario o apenas una actitud de alguno de los representantes. Una constelación en desarrollo está influida constantemente por los representantes; lo que ellos digan, sientan o hagan puede fortalecer el proceso o debilitarlo. Cuando la vida abandona una constelación, el cambio es a veces causado por el cliente que ha reemplazado a su propio representante y ocupa entonces su propio lugar. Un cliente a veces no puede aceptar el movimiento sanador que se está desarrollando y logra interrumpir el proceso. Una pequeña frase, un gesto u observación que esté totalmente fuera de sintonía con los difíciles y delicados movimientos del alma será sentido por todos los representantes de la constelación como si se hubiese desconectado un enchufe. La repentina pérdida percibida en esos momentos bien podría ser el resultado del repliegue de las almas y espíritus presentes. En un ritual charnánico, los espíritus a veces se van cuando se perturba uno de los altares, o cuando alguien interfiere con el movimiento sanador cantando una canción que no es apropiada para esa parte de la ceremonia. Cuando eso ocurre, toda la ceremonia, o por lo menos la fase en la cual tuvo lugar la perturbación, tiene que comenzar nuevamente. A menudo los espíritus vuelven, pero no siempre. En una constelación, cuando el cliente interrumpe consciente o inconscientemente un movimiento sanador, a veces puede ser retomada si se saca al cliente de la constelación y un representante ocupa su lugar. También ocurre que una constelación pierda poder sin la interferencia del cliente u otra persona. Probablemente, el facilitador diga entonces algo como "siento que no tenemos permiso para hacer el trabajo"; entonces, se percibe que alguna inteligencia no apoya la constelación. Por ejemplo, puede haber un secreto familiar que está demasiado celosamente guardado para que sea posible un movimiento sanador. En tales casos, la energía puede sentirse muy densa y confusa, y entonces se percibe que algo está actuando en contra de un descubrimiento. Pero también puede ser que no haya más energía disponible, y en ese caso, las almas o los espíritus pueden haberse ido.

Hay otro aspecto más de la teoría de las almas múltiples que es interesante en el contexto de las constelaciones familiares. Algunas culturas siberianas, pero no todas, describen que entre las distintas almas que tiene un individuo, hay un alma personal y un alma familiar. Estas dos almas "registran" lo que ocurre en la vida de su dueño pero, después de la muerte física, se separan una de la otra. De acuerdo con la mayoría de las tradiciones siberianas, las almas siguen viviendo después de la muerte. De modo que tanto el alma personal como el alma familiar continúan viviendo. El destino del alma individual puede o no ser la reencarnación, pero el alma familiar de alguien reencarna en la misma familia. Si una familia se ha extinguido, las almas familiares, que solían reencarnarse en ella una y otra vez, reencarnan en una familia que se parezca a la familia en la cual las almas se originaron. Un alma familiar es compartida por una cantidad limitada de individuos a medida que nacen como miembros de las generaciones sucesivas, y ésta trae consigo toda clase de recuerdos propios de esa familia; no todos los recuerdos, ya que una determinada alma familiar sólo puede conectarse con una persona por vez. A medida que pasan los años, el alma familiar continúa encarnándose en

sucesivas generaciones del árbol genealógico. Cuando una persona determinada muere, su alma personal puede encarnar en otra cultura, pero su alma familiar reencarnará en su propia familia, por ejemplo, en su sobrino. Cuando este sobrino muera, el alma familiar que tenía encarnará en otro miembro de la familia de una generación siguiente, por ejemplo, en su propia nieta. Después de que la nieta haya muerto, puede ir a la hija de su hermano. El alma familiar se mueve a través de las generaciones, de un linaje al otro dentro del mismo sistema familiar. Cada miembro de la familia tiene también un alma personal individual, que puede muy bien ser un alma reencarnada, y puede venir de cualquier lugar: de otra cultura, otro país u otro continente. Sin embargo, el alma familiar siempre proviene de la familia. Las dos almas son entidades separadas y siguen sus propios programas en forma independiente una de la otra, para bien o para mal. A veces, el alma personal y el alma familiar tienen muchos intereses o impulsos en conflicto, causando una vida difícil, llena de frustración.

Los conceptos de las culturas chamánicas acerca del alma se basan en interpretaciones de observaciones hechas por los chamanes durante muchas generaciones. Obviamente, la gente veía que las pautas de comportamiento y las inclinaciones de los miembros de la familia fallecidos retornaban en los miembros de la familia recién nacidos. La imagen de un alma familiar que reencarna en la familia es una imagen lógica dentro del contexto de la cosmovisión chamánica tradicional y de la cosmología espiritual. La imagen de un alma familiar también es interesante en el contexto del trabajo sistémico; podría esclarecer alguna de las dinámicas que crean cierto tipo de implicaciones sistémicas transgeneracionales dentro de las familias. La imagen de un alma familiar que se reencarna ayudaría a entender las dinámicas involucradas cuando un determinado destino vuelve repentinamente después de algunas generaciones, sin que exista la posibilidad de que alguien copie, por lealtad inconsciente, el destino de un familiar al que haya conocido personalmente. En un capítulo anterior, di el ejemplo de una madre y una hija cuyas vidas se implicaron sistémicamente a causa de sus intentos inconscientes de apoyarse mutuamente. Tales dinámicas se pueden entender con relativa facilidad: madre e hija se conocen muy bien. Pero ¿qué podemos decir de un nieto que se suicida el mismo día y de la misma manera que su bisabuelo, a quien nunca conoció, aún ignorando el hecho de que su bisabuelo se hubiera matado? La idea de un alma familiar que se transmite de uno a otro dentro de la misma familia podría aquí ser relevante; explicaría cómo algunos destinos muy específicos pueden repetirse tan literalmente. La idea de un alma familiar que reside en un solo individuo también ayuda a explicar por qué, normalmente, sólo una persona capta el destino de un determinado miembro de la familia mientras que los otros quedan libres.

El alma familiar es un concepto interesante en muchos sentidos. Cuando miramos las implicaciones sistémicas que están relacionadas con la homosexualidad y la trans-sexualidad, la imagen del alma familiar también adquiere significado. A menudo, cuando un cliente homosexual o trans-sexual despliega una constelación familiar, se descubre que una de las dinámicas que operan en la familia es que el cliente, en su propia familia, tuvo que representar a alguien del género opuesto. A

veces, en las constelaciones, también se encuentran implicaciones de cruce de género para la gente heterosexual, y existen además las mismas identificaciones sexuales que para los homosexuales y trans-sexuales. Entonces, desde las constelaciones, no se puede sacar la conclusión terminante de que la verdadera causa de la homosexualidad o las trans-sexualidad sea una implicación sistémica de cambio de género; simplemente se observa que este tipo de implicación específica a menudo coincide con ella. En algunas culturas chamánicas, especialmente las del Artico superior, cuando nace una criatura, los chamanes intentan rastrear el origen del alma familiar. Se considera al recién nacido como la reencarnación de un pariente fallecido, y la criatura recibe el nombre del muerto o la muerta. Conserva este nombre hasta la pubertad. Un niño puede tener un alma familiar femenina y una niña puede tener un alma familiar masculina, así que un niño puede recibir un nombre de mujer y una niña puede recibir un nombre de varón. En la pubertad, recibe un nombre nuevo que coincide con su sexo. Muchos adoptan el nuevo nombre y se identifican con él, pero algunos no lo hacen. La mayoría de las culturas chamánicas tradicionales, tanto en Siberia como en América del Norte, establecen que, además de hombre y mujer, hay otros dos géneros: un hombre-mujer en un cuerpo masculino, y un hombre-mujer en un cuerpo femenino. Estas personas del tercero y cuarto género se consideran intrínsecamente diferentes a los hombres y mujeres, ya que no son solamente masculinos o femeninos sino que en su alma son ambas cosas. En la mayoría de las culturas chamánicas, la gente del tercero y cuarto género tenía responsabilidades espirituales específicas; en las culturas siberianas muchos de ellos llegaban a ser chamanes.

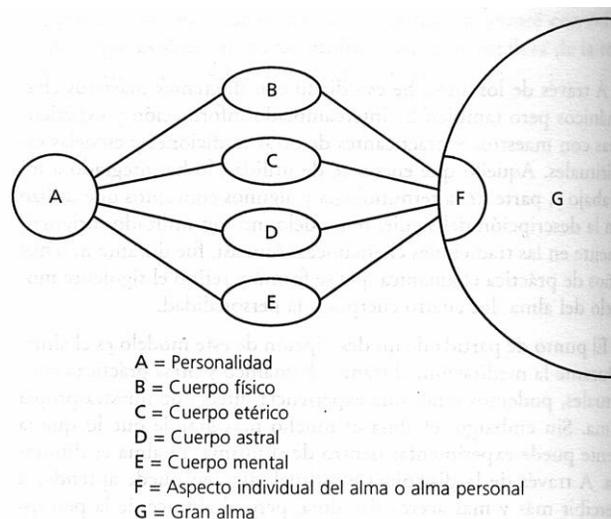
Extraer imágenes de una determinada cultura y utilizarlas para explicar las dinámicas que percibimos en las constelaciones y en las implicaciones sistémicas es riesgoso, no importa cuán inspirador pueda ser. Por lo tanto, la exploración que he realizado aquí debería ser considerada una línea de pensamiento experimental, y las sugerencias de las posibles respuestas que encontré no deberían ser tomadas como conclusiones definitivas. El modelo siberiano de las almas múltiples puede ser útil de alguna manera, pero, reconsiderar el capítulo anterior en el que expliqué que un alma necesita un cuerpo temporario para darse a conocer, da origen también a nuevas preguntas. Si el alma misma no puede ser percibida por medio de nuestros sentidos, ¿qué sucede con las almas múltiples mencionadas en el chamanismo siberiano? ¿Son realmente almas, o son cuerpos temporarios? En el siguiente capítulo, avanzaré con otro modelo que explore en mayor profundidad la naturaleza de la relación entre el alma y los cuerpos temporarios.

9

EL ALMA, LOS CUATRO CUERPOS Y LA PERSONALIDAD.

A través de los años, he estudiado con diferentes maestros chamánicos pero también. he intercambiado información y experiencias con maestros y practicantes de otras tradiciones y escuelas espirituales. Aquello que encontré de utilidad lo he integrado a mi trabajo y, parte de la terminología y algunos conceptos que utilizo en la descripción del siguiente modelo, no son utilizados originalmente en las tradiciones chamánicas. Aun así, fue durante muchos años de práctica chamánica que se formó y refinó el siguiente modelo del alma, los cuatro cuerpos y la personalidad.

El punto de partida de mi descripción de este modelo es el alma. Durante la meditación, el trance chamánico y otras prácticas espirituales, podemos tener una experiencia directa de nuestra propia alma. Sin embargo, el alma es mucho más grande que lo que la gente puede experimentar dentro de sí misma. El alma es ilimitada. A través de la disciplina espiritual, alguien puede aprender a percibir más y más acerca del alma, pero el alcance de la percepción siempre sigue siendo determinado por los límites personales. El alma en sí misma no tiene límites; el alma es la energía vital que impregna a todos los seres vivientes. Los estudiantes de muchas escuelas de yóguicas y budistas constantemente se esfuerzan para alcanzar la experiencia real de la totalidad del alma, más frecuentemente llamada iluminación o autorrealización. En la práctica chamánica tradicional, este tipo de experiencia directa del alma total nunca es buscada activamente, aunque se da espontáneamente de tiempo en tiempo en los practicantes de chamanismo verdaderamente avanzados. Cada alma individual es la puerta a esta unidad mayor. Desde los aspectos más individualizados del alma personal a la gran totalidad, esencialmente, el alma es una. Podemos decir que todos tenemos almas individuales pero, en algún nivel, esas almas individuales son también una sola.



Además de un alma, cada individuo tiene cuatro cuerpos. Cada uno de estos cuerpos es de diferente naturaleza y está compuesto por diferentes sustancias; son llamados cuerpo físico, etérico, astral y mental. El cuerpo físico es el ancla para los otros tres: los cuerpos etérico, astral y mental impregnan la estructura física y necesariamente también el uno al otro. Los cuatro cuerpos existen en el mismo espacio en diferentes frecuencias vibratorias. Están entretejidos e influyéndose constantemente unos a otros. No obstante, al mismo tiempo, continúan siendo entidades separadas que pueden ser experimentadas por nuestra conciencia como estructuras separadas e independientes. Cada uno de los cuatro cuerpos está conectado al alma y recibe de ella fuerza y vida; cada cuerpo es en realidad un vehículo distinto para el alma.

El cuerpo físico está compuesto por los huesos, la sangre, los tejidos y la totalidad de la materia. El que le sigue es el cuerpo etérico. Es apenas ligeramente más grande que la estructura física. El cuerpo etérico o energético es el vehículo para la fuerza de vida que vitaliza nuestro cuerpo físico. De alguna manera, es una versión más sutil del cuerpo físico, y ambos están completamente entretejidos. En acupuntura, el concepto de meridianos es utilizado para describir el flujo perceptible de energía sutil electromagnética a lo largo de las líneas que conectan varios órganos y partes del cuerpo. Son los flujos de energía etérica que vitalizan el cuerpo físico. Así como los dos primeros cuerpos están estrechamente entrelazados y forman una especie de unidad, de la misma manera el tercero y cuarto cuerpo funcionan como una totalidad. El tercer cuerpo es el cuerpo astral, que es de una naturaleza más sutil que el cuerpo etérico y el físico. Normalmente, se lo percibe como un campo mucho más amplio que la estructura física. A veces es descrito como un cuerpo de fluidos y vívidos colores, con siete ruedas ubicadas en ciertas posiciones sobre la columna vertebral, llamadas chakras. Sólo muy pocas tradiciones chamánicas han descrito el fenómeno como chakras y, dado que he sido formado en el chamanismo, no utilizo el concepto de chakras en mis prácticas chamánicas. El cuerpo astral, sea cual fuere su forma exacta, es el vehículo en el cual están almacenadas las imágenes de los recuerdos. Además, es el cuerpo que siente las emociones. La tercera cualidad importante del cuerpo astral es la conciencia mítica; su lenguaje son los sueños y los símbolos. El cuerpo mental, que es el cuarto en la línea, es el cuerpo de la estructura. Así como las diferentes partes del cuerpo físico están conectadas a través del "cableado" del cuerpo etérico, de la misma manera el cuerpo mental provee al cuerpo astral de una sutil estructura subyacente. Para mucha gente, la palabra mental está asociada con la capacidad de pensar, pero el pensamiento no sólo está relacionado con el cuerpo mental. El cuerpo mental se describe mejor como la estructura que hace posible el pensamiento. Imaginemos que los pensamientos son una araña corriendo por los hilos de una telaraña. Los diseños de la red determinan cómo la araña puede desplazarse o de qué modo evolucionan los pensamientos. El cuerpo mental no es la araña sino la red; una estructura que influye en los movimientos del pensamiento, pero sin guiar los pensamientos activamente. Así como el cuerpo etérico vitaliza al cuerpo físico y lo sostiene con estructuras y patrones energéticos, también el cuerpo mental está estrechamente entretejido con el cuerpo astral. Está compuesto de senderos y estructuras que

determinan el curso de los sueños, las asociaciones y los pensamientos. La habilidad de pensar, sin embargo, es una capacidad de la personalidad, que es una entidad de una naturaleza muy diferente a la del alma y los cuatro cuerpos.

Cuando nos tomamos un momento para sentarnos con los ojos cerrados, es fácil experimentar el funcionamiento de los cuatro cuerpos. Al sentarnos, podemos sentir el peso de nuestro cuerpo en la silla, percibir el calor de las manos y los pies, y percibir la humedad en la boca. También podemos sentir la energía etérica que vibra sutilmente en nuestro cuerpo, la fuerza vital en los huesos, músculos y piel. Las imágenes y recuerdos que se originan en el cuerpo astral corren por nuestra mente, acompañadas el pensamiento asociativo que sigue automáticamente los patrones y estructuras del cuerpo mental.

Cada uno de los cuatro cuerpos tiene sensaciones independientes que luego se mezclan en nuestra conciencia formando una sola experiencia cohesiva. Es la personalidad la que lo hace posible. La personalidad filtra la producción y las sensaciones de los cuatro cuerpos y permite que emerja a la superficie de la conciencia lo que juzga importante: la información que entra fluyendo desde cuatro fuentes diferentes se convierte en parte de una sola corriente de atención. Esta realidad interior unificada que está compuesta por información de los cuatro cuerpos determina cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Nuestra personalidad establece lo que experimentamos como realidad, interpreta los acontecimientos y el mundo a nuestro alrededor.

La personalidad controla la conciencia y ocasionalmente dirigirá toda su atención sólo hacia uno de los cuerpos solamente en lugar de filtrar y mezclar las sensaciones de los cuatro en una totalidad. Generalmente, sólo hará esto cuando uno de los cuerpos se encuentre extremadamente activo o agitado y esté atravesando por una experiencia muy intensa. Imagina, por ejemplo, que corres diez kilómetros. Después de una cierta cantidad de tiempo, la conciencia se localiza únicamente en el cuerpo físico. Sientes los movimientos de los músculos, ya casi no piensas, ni siquiera piensas si deberías detenerte o continuar corriendo. No hay más emoción, ni fantasía ni historia en tu mente. Tu conciencia del cuerpo físico es mucho más aguda que lo normal; en cierto sentido, ahora te has convertido totalmente en el cuerpo físico. Del mismo modo, la personalidad puede dirigir toda su atención hacia uno de los otros cuerpos. Durante algunas prácticas meditativas en las que el cuerpo físico es mantenido inmóvil por largos períodos de tiempo, uno puede llegar a percatarse del cuerpo etérico de energía. Cuando la conciencia se ha desplazado del cuerpo físico al etérico, sólo experimenta un campo vibracional en el cual es imposible discriminar entre las diversas partes del cuerpo físico. La experiencia del cuerpo etérico modifica la experiencia del espacio interior: no hay forma de discriminar el espacio entre dos dedos o el espacio entre el tope de la cabeza y la planta de los pies; la experiencia del tamaño físico no existe en el cuerpo etérico. Todo se siente o bien muy grande o muy pequeño, y a veces incluso ya no es posible diferenciar entre esos dos conceptos. Un ejercicio simple que, para mucha gente, conduce a la experiencia del cuerpo etérico, es el movimiento extremadamente lento de uno de los brazos. Si quieres hacerlo, siéntate en una posición relajada y cierra tus ojos. Coloca tu mano derecha sobre

tu rodilla. Luego practica moviendo tu mano hacia tu hombro izquierdo, algo que lleva alrededor de un segundo o un segundo y medio. Ahora coloca tu mano sobre tu rodilla y nuevamente mueve tu mano desde tu rodilla a tu hombro, pero tómate por lo menos una hora sólo para este movimiento. El movimiento tiene que ser tan lento que ni siquiera te permita determinar si realmente estás moviendo tu brazo o no, aunque la intención de moverlo esté ahí todo el tiempo. Muchas personas que hacen este ejercicio experimentan todo tipo de cambios en la manera en que perciben su brazo, y finalmente dejan de percibirlo del todo. Lo que se experimenta simplemente es un campo de energía. Con frecuencia, no sólo la sensación del brazo cambia, la conciencia de todo el cuerpo se transforma en la extraña sensación del cuerpo etérico.

La atención también puede ser trasladada completamente al cuerpo astral; esto sucede por ejemplo durante algunos trances hipnóticos. Alguien que es hipnotizado puede retirarse totalmente a un mundo interior de memoria, imagen y mito, y perder completamente la sensación del cuerpo físico y su entorno material. La conocida sensación de soñar despierto también significa que la atención se está retirando al cuerpo astral. Puedes, por ejemplo, "despertar" a tu entorno físico después de haber estado perdido en pensamientos e imágenes, y encontrarte con un libro en las manos que habías estado leyendo, o esperando que las luces de tránsito se pusieran verdes, o parado en la ventana mirando el jardín. Por último, la conciencia también puede desplazarse hacia una experiencia del cuerpo mental, pero esto es difícil de describir. Cuando la conciencia está completamente concentrada en él, está inmersa en un mundo de patrones abstractos, un contexto sin contenido, lo cual es difícil de poner en palabras. Semejante experiencia es bastante rara, y usualmente sólo la tienen las personas que han sido entrenadas durante mucho tiempo en prácticas espirituales de concentración, o accidentalmente les ocurre a aquellos que están bajo la influencia de poderosas drogas.

La descripción de los cuatro cuerpos puede ser superpuesta hasta cierto punto al concepto chamánico de almas múltiples. Tanto los cuatro cuerpos como las almas múltiples constituyen la totalidad de la experiencia humana en su forma latente y manifiesta. El cuerpo etérico puede ser comparado fácilmente con el alma que vitaliza el cuerpo físico; tanto la primer alma como el cuerpo etérico están íntimamente conectados a la estructura física. Cuando la conciencia está anclada en esta primer alma o cuerpo etérico, hay un claro y fuerte sentido del yo, aunque este sentimiento no esté acompañado por características individuales. El modelo de almas múltiples describe que el alma o almas animalísticas son prácticamente una con el cuerpo físico, de la misma manera que el cuerpo etérico. El alma siguiente no está realmente dentro del cuerpo físico pero todavía está muy próxima a él; en realidad, a menudo es representada como viviendo sobre la piel. El cuerpo astral, que es el siguiente en la línea después del etérico, es más grande que la estructura físico-etérica, y entonces parece flotar a su alrededor, y de este modo, tenemos la imagen de un campo de color alrededor de la sustancia física. Esto se asemeja a la imagen de un alma envolviendo al cuerpo físico. El alma que le sigue es vista generalmente como una entidad que vive en otro mundo y que nos visita sólo en sueños. El cuerpo mental básicamente ocupa el

mismo espacio que el astral y de ese modo también rodea e impregna el cuerpo físico. Quizás el cuerpo mental pueda ser comparado con el alma que está lejos, en el sentido de que la experiencia real del cuerpo mental es difícil de ser alcanzada, y no puede realmente ser traducida a las palabras que utilizamos para la descripción de experiencias más familiares. En ese sentido, el cuerpo mental es ciertamente de otro mundo. Los cuerpos astral y mental son, en muchos sentidos, como las almas más móviles. En el modelo de las almas múltiples, el sentido del pasado y el futuro es transportado por dos almas diferentes. Al observar los cuerpos, encontramos que el cuerpo astral lleva la memoria, mientras que el cuerpo mental tiene la capacidad de posibilitar la planificación. No todos los aspectos de las almas múltiples corresponden, sin embargo, al modelo de los cuatro cuerpos. El alma que trae los sueños, por ejemplo, debería ser una de las almas que viven muy lejos y sólo nos visitan ocasionalmente. En el modelo de los cuatro cuerpos recién descrito, esta alma es más probable que sea reconocida como una facultad de la parte personalizada del alma mayor o como un efecto de los viajes del cuerpo astral.

Existe un aspecto de la teoría de las almas múltiples que es difícil de transferir al modelo de los cuatro cuerpos, y es la idea de que una de las almas múltiples lleva una parte de los recuerdos familiares y otra, sólo experiencias personales. Hasta donde he sido capaz de determinar, los cuatro cuerpos, la personalidad y el alma tienen cada uno su propia manera de almacenar experiencias, convirtiéndolas en varios tipos de recuerdos. El alma conserva una experiencia original contenida como una imagen o campo estáticos, no la cambia. La personalidad contará historias sobre cuentos pasados: ella filtra y dirige radicalmente la atención, huyendo de los recuerdos dolorosos y abrazando los positivos. El cuerpo astral comprende lo que usualmente llamamos recuerdos, pero éstos son en realidad imágenes recreadas todo el tiempo, imágenes basadas en sucesos pasados, reformadas según las nuevas percepciones profundas y opiniones de la personalidad. Los cuerpos físico, etérico y mental no almacenan experiencias bajo la forma de verdaderos recuerdos; simplemente reaccionan a una experiencia poderosa con un cambio de forma: los patrones y conductos de energía pueden cambiar, pueden por ejemplo abrirse o bloquearse. Los cuerpos físico, etérico y mental pueden también almacenar experiencias e información en la misma forma estática en que lo hace el alma. Por ejemplo, diez años después de habernos lastimado la rodilla, un masaje sanador puede aún liberar dolor; obviamente, algo fue almacenado en el tejido. Cada uno de los cuatro cuerpos, el alma y la personalidad pueden ser heridos y marcados con cicatrices en su propia forma particular. En base a estas observaciones, la imagen chamánica de almas múltiples que se encarnan dentro y fuera de una cierta familia, genera un interrogante general acerca de la reencarnación. ¿Es el alma la que reencarna o los cuerpos etérico, astral y mental? Y si uno o más de ellos se reencarnan ¿estarán en condiciones de llevarse consigo a su próxima vida sus experiencias y recuerdos almacenados? ¿Qué ocurre con los recuerdos personales y los recuerdos familiares? En el próximo capítulo, La presencia de los muertos, consideraré nuevamente el tema de la reencarnación, por ahora continuaré con la exploración de los cuatro cuerpos.

Según el modelo chamánico tradicional de las almas múltiples, las diferentes almas son todas móviles, incluso el alma que está íntimamente entrelazada con la estructura física es capaz de moverse hasta un cierto punto. La capacidad de las diversas almas de alejarse y perderse en el otro mundo es vista como un factor importante en el desarrollo de las enfermedades. Los cuatro cuerpos también son móviles, aunque observé que sus movimientos son más sutiles y más pequeños que aquellos descritos para las almas múltiples: los cuerpos sutiles no se pierden en otros mundos. Aun así, hasta el movimiento relativamente sutil que los cuerpos etérico, astral y mental realizan en su relación con el cuerpo físico puede causar fácilmente incomodidad y también pueden ser la causa del desarrollo de una enfermedad crónica. Cierta vez, al comienzo de un seminario, llegó un joven con un corte sangrante en la mano.

Cuando le pregunté qué había ocurrido, me contestó que un auto había golpeado la rueda delantera de su bicicleta y se había caído en la calle. Además del corte en su mano, que no era profundo, no tenía ninguna lesión, pero aún se sentía un poco impactado. Comencé el seminario introduciendo al grupo en el concepto de los cuatro cuerpos, y expliqué algo acerca de la tendencia de los cuerpos sutiles a desplazarse después de algún trauma físico repentino. Tomé una sonaja y canté por un momento para entrar en un ligero trance, y en ese estado examiné la posición de los cuerpos etérico, astral y mental del joven. Observé que su cuerpo etérico estaba colocado ligeramente hacia atrás y hacia arriba; en realidad, estaba apenas parcialmente superpuesto con su cuerpo físico. Me pareció como si su cabeza etérica estuviera mirándome por encima de su hombro derecho, una visión graciosa en sí misma. Empleando una técnica chamánica, tomé el cuerpo etérico y simplemente lo encajé nuevamente en su lugar. Mi "cliente" miró por unos momentos a su alrededor y pareció asombrado. Su reacción impresionó a los otros participantes del seminario: "¡Qué bien que se siente esto! ¡Los colores son más brillantes, no había visto colores tan claros como éstos desde hacía mucho tiempo! ¡Y todo tiene forma definida nuevamente, es como si una niebla hubiese desaparecido o algo así!". A partir de esta reacción comprendí que el desplazamiento del cuerpo etérico que había corregido no había sido causado en absoluto por el accidente de la bicicleta; era una condición crónica que debía de haber existido desde hacía mucho tiempo, de otro modo mi "cliente" no habría estado tan sorprendido por el resultado de mi trabajo. Aunque parezca extraño, cuando uno de los cuerpos se desplaza fuera de su posición, después de un tiempo difícilmente nos percatamos ya de los efectos de este cambio. Sentirnos crónicamente incompletos como resultado del cambio de posición de los cuerpos puede convertirse, luego de un tiempo, en sinónimo de sentirse bien, sencillamente porque los efectos negativos de este cambio no son tan espectaculares para los sentidos y, generalmente, se van construyendo en forma gradual. Una ceremonia de sanación que restablece los cuerpos a sus posiciones correctas puede producir un efecto como si alguien limpiara las ventanas que habían juntado polvo y suciedad durante meses. Cuando todos los cuerpos están en su lugar e interactúan en forma correcta, las cosas parecen claras nuevamente, no sólo la percepción auditiva y visual, sino también el pensamiento mismo.

El término chamánico "pérdida del alma" sólo es verdaderamente funcional en un contexto chamánico tradicional y, por lo tanto, generalmente no lo utilizo. Sí, he podido observar cómo los desplazamientos del cuerpo etérico, astral o mental pueden crear una serie de problemas, desde una incomodidad menor hasta serias enfermedades crónicas. Sin embargo, nunca he encontrado personalmente a alguien que haya perdido uno o todos sus cuerpos etérico, astral y mental en forma completa, excepto alguien que había estado en coma por un largo período de tiempo. Un cuerpo etérico, astral o mental puede estar en muy malas condiciones, y a veces está tan débil que apenas está presente; pero, según mi experiencia, alguna parte de éste siempre permanece allí. He escuchado cuidadosamente, cuando los chamanes tradicionales dicen que tienen que ir y buscar un alma específica en el otro mundo, no afirman específicamente que la totalidad del alma se haya ido. Esto da lugar a la posibilidad de que alguna de las almas superiores sea capaz de dividirse en varias partes, que pueden luego perderse individualmente en el otro mundo; y esto es algo que he observado frecuentemente con respecto al cuerpo astral. De acuerdo a mi experiencia personal, un desplazamiento permanente o una condición pobre de uno de los cuatro cuerpos o más puede causar efectos similares a la tradicional pérdida del alma chamánica, sin que dicho cuerpo haya tenido primero que desconectarse completamente y perderse en el otro mundo. Incluso en la descripción tradicional, alguien que sufre de pérdida del alma aún conservará parcialmente su capacidad de recordar cosas o pensar en el futuro, no es que ciertas funciones de los cuatro cuerpos desaparezcan completamente en forma repentina. Aun cuando determinados procesos de los cuerpos sean menos vitales que lo habitual, los procesos mismos permanecerán razonablemente intactos. Esto indica también que la tradicional pérdida del alma no significa pérdida completa de uno de los cuerpos superiores.

Los cuatro cuerpos sirven como vehículos para la energía y la presencia del alma. Cuando uno de los cuerpos está desplazado o deteriorado, puede cumplir sólo una parte de esa particular función, y una persona carecerá de la correspondiente cantidad o calidad de la fuerza y la conducción que se originan en el alma. Desde esta perspectiva, el término pérdida del alma es acertado cuando los cuerpos están desplazados. Los resultados típicos de la disminución de la presencia del alma en los cuatro cuerpos pueden ser, entre otros, la pérdida del interés en la vida, el sentirse desconectado de los demás, el pensar obsesiva o repetitivamente en imágenes de ciertos recuerdos molestos o inoportunos, la pérdida de la visión global de la estructura de la propia vida, el sentimiento de desorientación y, finalmente, la depresión.

Verificar la posición y el estado de los cuatro cuerpos ha demostrado ser, en muchas circunstancias, una herramienta muy útil en el trabajo chamánico, para mí y para las personas que he entrenado. Utilizando el modelo de las almas, los cuatro cuerpos y la personalidad, uno puede aprender muchas cosas sobre el origen y tratamiento de las enfermedades, incluyendo algunos tipos de enfermedad mental. Los cuatro cuerpos influyen en la personalidad, que tiene la

tarea de dar sentido a las experiencias y actividades de los cuatro cuerpos y unirlos en una experiencia coherente de la realidad. A veces, he encontrado que alguien puede parecer un deficiente mental profundo, mientras en realidad la personalidad en sí misma sigue estando esencialmente capacitada para funcionar perfectamente bien. En tales casos, existe una perturbación en uno de los cuerpos, y la personalidad ya no puede darle un sentido, por lo que la experiencia total de la realidad se modifica. En esos casos, la curación chamánica realizada por un practicante experto y experimentado será apropiada y efectiva incluso en personas diagnosticadas como esquizofrénicas o psicóticas. Sin embargo, la enfermedad mental también puede tener sus causas en la personalidad misma, y cada uno de los cuatro cuerpos puede estar aún en condiciones bastante buenas. En ese caso, el tratamiento debe ser dejado a un psiquiatra o psicoterapeuta, un ritual chamánico probablemente sólo confunda más al cliente.

Los cuatro cuerpos influyen en la personalidad, pero existe también un flujo en la dirección opuesta. La personalidad, a su vez, también influye en los cuatro cuerpos. Dirige el pensamiento y determina qué es importante o posible en determinado contexto. Realiza elecciones que tienen un efecto directo en el estado de los cuerpos. Por ejemplo, mientras alguien está nadando, el cuerpo físico se cansa y esto le señala que es tiempo de detenerse y hacer un descanso. La personalidad puede elegir ignorar esta señal porque quiere entrenar el cuerpo para que se fortalezca. El nadador continúa nadando y el cuerpo físico va siendo entrenado y, gradualmente, aprende a nadar más y más tiempo sin la necesidad de un descanso. El cuerpo astral también puede ser entrenado. En un restaurante, alguien ve una foto en una revista y hace una asociación muy perturbadora conectada con recuerdos personales. El cuerpo astral reacciona y hace estallar una cascada emocional. La personalidad puede detener este proceso; decide, por ejemplo, que no es apropiado llorar fuerte en un restaurante, y así ejercitará el control, forzando al cuerpo astral a aprender la habilidad de contener una emoción sin sumergirse profundamente en ella. Las interacciones entre los cuatro cuerpos y el alma también fluyen en ambos sentidos. El alma ayuda a dar forma a los cuatro cuerpos y los fortalece. Pero al mismo tiempo, las experiencias de los cuatro cuerpos tienen una influencia en el alma y la ayudan a desarrollarse.

Un aspecto importante del modelo del alma, los cuatro cuerpos y la personalidad, es que el alma y la personalidad están fuera del alcance directo una de otra. Visualizando su relación en términos de espacio, los cuatro cuerpos están ubicados entre ellas haciendo imposible la interacción directa. El alma y la personalidad son dos campos diferentes y separados. Como dijera en un capítulo anterior, el pensamiento habitual de la personalidad no tiene acceso a la experiencia de la atemporalidad, una experiencia interna del alma. Por lo tanto, el alma y la personalidad son apenas conscientes una de la otra, pero al mismo tiempo, cada una de ellas está continuamente confrontada con las fortalezas y debilidades de la otra a través de los cuatro cuerpos. Sin embargo, el alma y la personalidad pueden aprender gradualmente a sintonizarse una con otra y, finalmente, pueden incluso estrecharse las manos. Esto solamente se hace posible cuando los cuatro cuerpos están completamente purificados a través de la

práctica espiritual. Entonces, el alma puede brillar a través de ellos con una fuerza siempre creciente, y la personalidad se sintoniza más y más con el conocimiento y el poder del alma. Cuando los cuatro cuerpos están en un estado purificado, ya no son una obstrucción en la comunicación entre el alma y la personalidad, sino un conducto. La personalidad tiene que ser entrenada para ser más receptiva al alma; tiene que aprender a mantener la experiencia del silencio interior que el alma necesita para hacerse sentir. A través de la plegaria, la personalidad puede crear estructuras de pensamiento que inviten al alma a acercarse mucho más. El alma y la personalidad estarán siempre separadas, pero están capacitadas para aprender a funcionar íntimamente unidas.

10 LA PRESENCIA DE LOS MUERTOS.

Durante los últimos años, en los círculos de personas involucradas en el desarrollo del trabajo sistémico en Alemania, ha aparecido la cuestión de si los muertos que aparecen en las constelaciones familiares pueden, al igual que los vivos, encontrar sanación. Esta pregunta tiene toda clase de respuestas y se han producido muchas discusiones al respecto. Algunas personas están felices de que el tema haya sido abordado; para ellas, resulta obvio que los muertos aún están vivos de alguna manera y que realmente se benefician con las constelaciones. Otra gente siente que los muertos ya no están realmente vivos como almas independientes, ven a los muertos de las constelaciones simplemente como aspectos de la propia alma del cliente. Para ellos, el alma se ha ido, pero continúa existiendo en los recuerdos que guardan de ellos los que los amaron y, cuando una persona encuentra curación para sí misma, también la logran esas partes de sí, porque son parte integrante de su alma. También otra gente se siente muy incómoda con la discusión, porque mirando las cosas de esta forma podría interpretarse el conocimiento que surge en las constelaciones familiares como un fenómeno espiritual, mientras que ellos, en cambio, sienten que debería ser clasificado solamente como un método terapéutico. Para esta gente, la discusión acerca de sanar a los muertos conduce a una mistificación peligrosa del trabajo sistémico. No existe manera de que una discusión entre gente con opiniones tan diferentes pueda conducir a algún esclarecimiento. La pregunta misma -¿pueden los muertos sanar por medio de una constelación?- ni siquiera es verdaderamente relevante, ya que es solamente la expresión de un choque entre diferentes visiones de la realidad. Los diversos puntos de vista están acompañados por emociones profundas, y a veces son defendidas vigorosamente por personas que están participando activamente en la discusión. Si uno se experimenta y define a sí mismo como un ser aislado, básicamente independiente y único, separado de los otros y libre para elegir su propia vida y destino, entonces, una de las consecuencias es que los muertos están fuera del alcance, están perdidos y se han marchado. Y no sólo los muertos, sino también los vivos, aunque no sea evidente de inmediato. Si uno se experimenta y define no sólo como participante de la vida, sino realmente como formando parte de una fuerza mayor que lo une con los otros, la cuestión de si los muertos pueden ser sanados resulta irrelevante. ¿Cómo podrían los muertos, que son percibidos como tan cercanos, quedar fuera de la sanación? El peligro de la discusión acerca de la naturaleza de los muertos es que puede derivar fácilmente en la pelea habitual de quién está en lo correcto y quién está errado.

He observado que toda la gente involucrada en la discusión tiene una experiencia limitada en su trabajo con la presencia real de los muertos. Queda claro que la mayoría tiene mucha experiencia en su propio campo de trabajo; algunos, por ejemplo, pueden ser muy buenos terapeutas. Sin embargo, el lenguaje terapéutico, por su propia naturaleza, no es el medio correcto para explorar la capacidad de los muertos para recibir sanación. En el lenguaje psicoterapéutico,

los muertos sólo existen como una presencia en los recuerdos, una presencia que no contiene vida propia aunque afecte a los vivos. La gente cuya experiencia con los muertos se limita a ver representantes de los muertos en las constelaciones familiares necesariamente tendrá una percepción limitada de ellos, ya que sólo pueden comparar la apariencia de los muertos de una determinada constelación con la apariencia que tienen en otras constelaciones. Las constelaciones familiares pueden enseñarnos varias cosas importantes, pero no nos pueden conducir a conclusiones finales acerca de la naturaleza de la habilidad de los muertos para sanar. Antes de que puedan sacarse conclusiones acerca de la habilidad de los muertos para sanar son necesarias otras observaciones además de las que puedan tomarse de las constelaciones familiares: los muertos pueden manifestarse de muchas maneras.

Deseo explorar las dimensiones espirituales de las constelaciones familiares observándolas desde una perspectiva chamánica, de modo que quiero mirar específicamente cuáles son las observaciones del chamán acerca de los muertos. Lo que aquí presento está basado en parte en el conocimiento tradicional chamánico (trasladado a imágenes y conceptos que se adaptan a nuestra manera occidental de pensar) y en las observaciones que he hecho como practicante de chamanismo. Comenzaré observando el proceso de morir, porque automáticamente conduce a una descripción de la situación de los muertos. Durante mucho tiempo, generaciones de chamanes y sanadores hicieron descripciones cuidadosas y detalladas del proceso de morir. Cuando un practicante de chamanismo entrenado se encuentra en trance, su conciencia puede retirarse a los cuerpos más sutiles, los vehículos del alma y el proceso de morir puede ser observado muy precisamente desde las diversas perspectivas de los reinos etérico, astral y mental.

Como explicara en el capítulo anterior, cada individuo tiene cuatro cuerpos: físico, etérico, astral y mental. El alma fortalece a cada uno de ellos e intercambia información con los cuerpos, así que tanto el alma como los cuatro cuerpos se ven influidos continuamente entre sí. La personalidad es el guardián y director de la conciencia, y la personalidad y los cuatro cuerpos se influyen también entre sí. Durante el proceso de morir, el alma, los cuatro cuerpos y la personalidad se ven afectados cada uno de diferentes maneras. Lo primero que ocurre cuando alguien muere es que el cuerpo físico deja de funcionar y comienza un proceso de descomposición: este cuerpo rápidamente se desmorona. Cuando los cuerpos etérico, astral y mental quedan desconectados del cuerpo físico, la personalidad también se retira del cuerpo físico. Después de la muerte física, los cuerpos etérico, astral y mental y la personalidad quedan sin el anclaje físico, y gradualmente pierden conexión con el mundo físico. Unos pocos días después de la muerte del cuerpo físico, el cuerpo etérico también comienza a desmoronarse. El cuerpo etérico ha estado tan cercanamente relacionado al cuerpo físico que no puede mantener su estructura sin él. Muy a menudo, los cuerpos astral y mental se desconectan del cuerpo etérico que se está deteriorando alrededor de tres días después de la muerte física; pero cuando alguien ha sido entrenado en prácticas espirituales para fortalecer su cuerpo etérico, esto puede suceder en un momento

posterior, fácilmente después de una semana o más. Cuando los cuerpos astral y mental están libres de la estructura etérica, pueden, teóricamente, comenzar a retirarse a los mundos espirituales, los cuales son de naturaleza astral-mental.

Lo que debe considerarse aquí es que, junto con los cuerpos astral y mental, la personalidad está básicamente intacta aún. La personalidad es un medio que está conectado a cada uno de los cuatro cuerpos. Cuando los cuerpos físico y etérico se han ido, la personalidad obviamente se convierte en una estructura más limitada de lo que era, pero aún sigue funcionando. Sin embargo, cuando los impulsos de los cuerpos astral y mental ya no están moderados y equilibrados por los cuerpos físico y etérico que son más pesados y lentos, la personalidad comenzará a reaccionar a su entorno, en gran medida, como aquello que los vivos conocen por sus sueños nocturnos. Durante los sueños, las relaciones entre los cuerpos astral y mental por un lado y los cuerpos etérico y físico por el otro, se debilitan temporariamente. Como resultado, mucho de la conciencia crítica se pierde, y las asociaciones e impulsos emocionales dominan a la personalidad. Después de la muerte física, uno puede perderse muy fácilmente en ese estado parecido al sueño, atrapado por las reacciones intensas e impulsivas de su cuerpo astral dondequiera que se encuentre. En este estado, con una personalidad de alcances limitados, uno puede vivir por un tiempo prolongado en su cuerpo astral y mental, probablemente durante muchos años. Si, durante su vida física, alguien aprendió a manejar sus emociones en lugar de ser gobernado por ellas, se beneficiará enormemente a partir, de ese momento. Hay muchas prácticas chamánicas y budistas tibetanas que se dedican especialmente a conseguir estados de conciencia en los sueños, mientras uno duerme. Esto, además de enseñar a manejar las emociones sin suprimirlas, es considerado como una de las mejores preparaciones posibles para la muerte. Los cuerpos astral y mental finalmente se debilitarán y perderán sustancia y, a medida que se desmoronen, la personalidad también se disolverá. La parte individual del alma queda sin vehículo, y automáticamente se retira por completo dentro del alma mayor. De alguna manera, nunca estuvieron completamente separadas.

Pequeños aspectos del alma mayor se conectan continuamente con los niños nonatos que están creciendo en el útero de sus madres. Si este fenómeno debería ser definido o no como reencarnación es una cuestión de perspectiva. El alma en sí misma no es la personalidad, de modo que, cuando la reencarnación se define como el regreso de un genuino "yo", el proceso del alma alcanzando a un feto en el útero no puede ser llamado reencarnación. La personalidad se disuelve cuando finalmente los cuerpos astral y mental pierden estructura, y ese particular sentido del "yo" nunca renacerá. Sin embargo, algo de la vida individual es transportado por el alma menor que se ha retirado dentro del alma mayor. El alma no lleva las miles de anécdotas, imágenes y recuerdos del cuerpo astral que la personalidad aprecia, sino que guarda algo de la imagen total, un sabor, sin detalles. El alma menor ha cambiado como resultado de estar conectada a los cuatro cuerpos durante toda una vida; tiene ciertas características ahora que no tenía antes. Algunas de sus tendencias intrínsecas se han fortalecido o debilitado, ciertas cualidades se pueden haber desarrollado. Sin embargo, aunque estos son rasgos

individuales, no llegan a crear el particular sentido del "yo" que es característico de la personalidad. El alma es parte de algo grandioso y no conoce ningún límite, mientras que la personalidad está separada de todo lo que la rodea. Cuando nace un nuevo niño, tiene sus cuerpos físico y etérico completos; los cuerpos astral y mental también están, pero todavía son fluidos y tienen poca estructura. Los cuatro cuerpos intercambian constantemente información con el alma. Dado que la personalidad se forma en la interacción entre los cuatro cuerpos y su entorno, a través de su influencia sobre los cuatro cuerpos, el alma influirá de manera indirecta en la formación de la personalidad del niño. El alma puede comprender tanto tendencias negativas como positivas, de modo que los dones que brinda al niño pueden ser para mejor o para peor. Hay casos en que un alma conecta con un niño nonato cuando todavía está revestido de un cuerpo astral y mental debilitados. En ese caso, sería esperable que la "vida anterior" tenga alguna clase de influencia directa en la formación de la nueva personalidad del niño. Diversas tradiciones espirituales tienen diferentes opiniones acerca de por qué o cuán a menudo tiene lugar este fenómeno, y pocas de ellas están de acuerdo entre sí. Me parece que existen muchas posibilidades; aparentemente, el alma tiene una variedad de maneras de encarnar.

El alma en sí misma tiene características individuales, pero al mismo tiempo continúa siendo parte de algo mayor. La verdadera separación y la individualidad existen solamente en los niveles del cuerpo físico y la personalidad; los límites entre los cuerpos más sutiles y su entorno están menos estrictamente definidos. Después de la muerte, los cuerpos astral y mental continúan siendo vehículos del alma individual pero la personalidad impone menos límites al alma cuando se ha disuelto parcialmente. El alma está menos restringida y, en cierta medida, expandirá su conciencia. Después de la muerte física y etérica, la primera zona del alma mayor que se da a conocer en el alma individual es la que, en el trabajo sistémico, es llamada a veces alma familiar. Desde una perspectiva chamánica, el término alma familiar es muy limitado, ya que no solamente los miembros de la familia están incluidos en la expansión del alma. Después de la muerte, el alma individual se abre también a las almas de las personas que han estado cerca durante la vida, tales como el compañero de vida y los buenos amigos. Cuando alguien que muere tuvo una pasión especial o un hobby que haya tenido una fuerte influencia en la forma en que condujo su vida, aun las personas desconocidas que compartieron la misma pasión estarán incluidas en la expansión del alma. Sin embargo, aunque el término "alma familiar" es muy restringido, dado que estoy observando lo relevante para las constelaciones familiares, continuaré utilizándolo. De modo que, después de la muerte, el alma menor se expande y siente en sí misma al alma familiar, la presencia de otros. Esta conciencia expandida impulsa al individuo fallecido a frecuentar la presencia real de aquellas otras almas. Idealmente, después de la muerte, el alma es llevada específicamente hacia esas personas que murieron antes y ya están en paz en el mundo espiritual.

Después de la muerte, la mayoría de los muertos se retiran profundamente dentro del mundo astral; frecuentan las zonas donde residen los que murieron antes que

ellos. Idealmente, la atención de los muertos recientemente se aparta de los vivos. En ese estado, pueden continuar viviendo por muchos años, hasta que sus vehículos astral y mental y su personalidad finalmente se disuelven. Sus almas pueden entonces replegarse completamente dentro del alma mayor. Sin embargo, los muertos también pueden continuar teniendo interés en aquellos seres queridos que todavía están vivos.

Mucha gente que ha muerto continúa estando vagamente orientada hacia los vivos durante algunos años. Se han replegado al otro mundo pero, ocasionalmente, aparecerán en los sueños de los vivos para decirles aquellas cosas que les parecen bien o porque desean brindar apoyo. Algunas veces, cuando los muertos acarrear cargas pesadas, pueden pedir atención para las cosas que no pudieron resolver durante sus vidas en el mundo físico. Hay también algunos individuos que, después de la muerte, no viajan a otros mundos en absoluto. Continúan flotando alrededor, en los bordes de la realidad astral, con su atención fijada en el mundo físico, a menudo en sus familiares y amigos o sobre sus enemigos y víctimas, si es que los tuvieron. La gente que murió en un accidente, como víctima de la violencia o bajo anestesia en un hospital, algunas veces queda sintonizada con el mundo físico simplemente porque no han percibido que están muertos. Como explicara anteriormente, la personalidad de aquellos que siguen viviendo en sus cuerpos astral y mental en parte se ha ido, y los individuos en ese estado no piensan tan clara o lógicamente como las personas que están físicamente vivas. Una de las características del comportamiento en los sueños nocturnos es que la gente rara vez saca conclusiones cuando ocurre algo extraño. Simplemente responden a algo inusual como si fuera normal. El sueño se parece mucho al estado en que están las almas después de la muerte; pueden estar vagamente conscientes de que algo inusual está sucediendo pero no sacan conclusiones a partir de eso.

Desde la perspectiva chamánica acerca de la relación entre los muertos y los vivos, es mejor cuando los muertos se retiran a su propio mundo. No se los debe estimular para que permanezcan cerca. Su trabajo aquí ha terminado, y continuar enfocados en el mundo físico los llevará a la frustración. Aun cuando los muertos entren en el mundo del espíritu, tanto ellos como sus seres queridos continuarán conectados. Por intermedio del alma, los vivos y los muertos seguirán en contacto. Si los espíritus que están conectados con nosotros son felices, sentiremos su alegría como fortaleza y apoyo en nuestra propia alma. Si no son felices, estaremos intranquilos y agitados de alguna manera. Lo mismo ocurre a la inversa; si somos infelices eso arroja sombra en el mundo del espíritu, pero nuestro gozo será percibido también en sus almas, y eso les dará fortaleza para enfrentar los desafíos que son parte de su existencia. De ese modo, aun cuando los muertos deberían retirarse a su propio mundo, nosotros tenemos todavía alguna responsabilidad por su bienestar y ellos aún tienen cierta responsabilidad por nuestro el nuestro.

Una de las tareas más comunes en el trabajo de los chamanes es ayudar a la gente que no se ha dado cuenta que ya está muerta o a aquellos que no se atreven o no desean irse del mundo físico. Esta tarea es realizada en forma

regular por todos los practicantes tradicionales. La gente muerta que aún anda errando en su vehículo astral, es notificada en forma relativamente fácil por un chamán entrenado, que intentará comunicarse con ellos y verá cómo pueden ser ayudados para trasladarse hacia el mundo siguiente. Muchos chamanes se han convertido en chamanes sólo porque de niños tenían la habilidad natural para ver a los muertos que permanecían alrededor. Puede verificarse fácilmente si un niño ve realmente a los muertos porque los chamanes experimentados pueden verlos también. Para verificar si un niño tiene verdaderas visiones de los espíritus, algunas veces el chamán lo entrevista cuando los muertos están cerca para detectar qué es lo que realmente ve. Cuando la percepción del niño sea buena recibirá luego el entrenamiento para convertirse en chamán. Uno puede también convertirse en chamán después de una experiencia cercana a la muerte. Cuando alguien está muy enfermo y sobre el filo de la muerte, el alma se desconecta parcialmente de los cuerpos físico y etérico y comienza a replegarse dentro del mundo espiritual. Debido a que la conexión con el mundo físico se ha vuelto tan débil, el alma, vestida en los cuerpos astral y mental, se retira más lejos de lo normalmente posible. Alguien que, de manera consciente, ha llegado tan profundamente dentro del otro mundo, vuelve como una persona transformada, su perspectiva acerca de la realidad es otra. Mientras estaba sumergido en el otro mundo, puede haber sido informado por los espíritus que viven allí, y en su retorno al mundo de los vivos, puede haberlo acompañado un espíritu ayudante. El conocimiento de cómo volver del mundo de los muertos, acompañado por un espíritu ayudante, le dará la capacitación necesaria para ayudar a desplazarse a los que acaban de morir, y será enseñado por un chamán sobre cómo hacer uso de sus conocimientos.

Aquel que quiera ser facilitador de constelaciones no necesita haber vivido una experiencia cercana a la muerte o tener un talento especial para ver a los muertos. Desde cierta perspectiva, esto es muy bueno, porque de ese modo mucha más gente puede ayudar a los muertos y no sólo aquellos que realmente puedan comunicarse con ellos en su cuerpo astral. Sin embargo, desde una perspectiva chamánica tradicional, esto no necesariamente es siempre tan bueno, porque no es sólo el efecto sanador de la constelación lo que sostiene y apoya a los muertos. La actitud del chamán o facilitador también tiene una influencia directa sobre los muertos: no es solamente la constelación sino también el facilitador lo que determina que los muertos encuentren sanación. Dado que los muertos han perdido parte de su personalidad, la mayoría de ellos, de un modo específico, ya no tienen tanta fuerza. Aun después de una sanación, pueden continuar perdidos nuevamente o sucumbir a la tristeza y la pérdida. Un chamán lo sabe, y después de ayudar a los muertos a través de un ritual, el chamán continuará pensando en ellos de una manera especial. Durante un tiempo después de la ceremonia de sanación, el chamán no pensará en los muertos sólo en el sentido de recordarlos, sino que enfocando sus propios pensamientos ayudará a los muertos a mantener sus mentes centradas y fuertes. Una de las mejores maneras de ayudar a los muertos es visualizarlos regularmente, con su personalidad funcionando bien, con un sentido claro y fuerte de determinación y propósito, sus pensamientos concentrados y gozosos. Los muertos absorberán esas imágenes y, a través de

ellas, les resultará fácil recordar quiénes son. Estas imágenes positivas les servirán como espejos, por su intermedio se fortalecerán. Cuando el chamán que ayudó a los muertos continúe pensando en ellos de esta manera, los muertos seguirán recordando cuál es su tarea: viajar hacia el otro mundo.

Cuando alguien está conduciendo una constelación, y de esa manera ayuda a encontrar una solución para los representantes de los muertos, eso es muy bueno. Cuando, después de la constelación, continúa pensando en los muertos con respeto y coloca las imágenes finales del movimiento sanador en la atemporalidad de su propia alma, esto es aún mejor. Sin embargo, cuando, después de una constelación, un facilitador se dice a sí mismo que los muertos no existen realmente y que, por lo tanto, no pueden ser sanados, está debilitando seriamente, desde un punto de vista chamánico, el efecto de los movimientos sanadores de la constelación. No sólo para los muertos, sino también para las otras personas que fueron representadas y para el cliente. Y, finalmente, también para su propia alma.

11

EL ALMA Y EL PROCESO DE LA CONSTELACIÓN.

A través de los diversos capítulos, ya he podido examinar muchos de los aspectos del proceso de las constelaciones, explorando posibles respuestas a algunas de sus inexplicadas dinámicas. Ahora me gustaría examinar, paso a paso, los procesos energéticos que están en juego durante el despliegue de la constelación en su totalidad. Sin embargo, antes de comenzar con la descripción de las diversas fases del proceso de la constelación, resumiré brevemente las imágenes y conceptos sobre el alma y los espíritus, que han sido explorados hasta ahora.

He comenzado con el concepto de atemporalidad. Dentro de nosotros, podemos encontrar una cualidad atemporal que tiene también la cualidad de un espacio interno. Esta experiencia de atemporalidad está fuera del alcance de la personalidad; cuando la conciencia está focalizada en la atemporalidad, las estructuras habituales de pensamiento tienen poco poder o se disuelven temporariamente. Yo veo a esta conciencia como una experiencia de nuestra propia alma, uno de los aspectos individualizados del alma mayor de la que somos parte. Luego, he explicado cómo las otras almas y los espíritus necesitan vestirse con un cuerpo temporal para manifestarse a nuestros sentidos. Podemos sentir nuestra propia alma dentro de nosotros mismos en el silencio de la atemporalidad, pero sólo podemos percibir un espíritu o alma fuera de nosotros cuando está vestido con alguna clase de vehículo. He utilizado la imagen de ondas radiales, vibrando en ciertas frecuencias, como una ilustración de los vehículos empleados por el alma. El alma es vista entonces como el éter en el cual las frecuencias existen; en su estado puro, el alma no es vista ni escuchada por nosotros. Luego, he explorado diversos aspectos del modelo tradicional chamánico de las almas múltiples. Todas las diferentes almas de un individuo ostentan diferentes cualidades y son capaces de moverse alrededor, excepto la o las responsables de vitalizar la estructura física. Describí las ideas tradicionales acerca de la pérdida del alma, cuando una de las almas ha sido arrastrada al mundo del espíritu y ha perdido contacto con su dueño. Después introduje el modelo de una sola alma, los cuerpos físico, etérico, astral y mental y la personalidad. Tanto el alma como la personalidad están en continua interacción con los cuatro cuerpos, influyéndolos y a su vez siendo influidos por ellos. He explorado cómo el concepto tradicional de la pérdida del alma se relaciona con los cuatro cuerpos, y he concluido que la pérdida del alma significaría un desplazamiento de los cuerpos sutiles en relación a la estructura física, o una pérdida de energía de los cuerpos superiores, específicamente la pérdida de partes del cuerpo astral. Luego, describí cómo, durante el proceso del morir, los cuerpos físico y etérico se desintegran mientras que los cuerpos astral y mental continúan siendo vehículos para el alma individual por algún tiempo. La personalidad del muerto pierde parte de su estructura con la pérdida de los cuerpos físico y etérico y, como resultado, el alma incluye en su sentido del "yo" una conciencia incrementada de la presencia de los seres queridos, tanto vivos como muertos. Hay todavía una fuerte sensación de individualidad, pero los otros son percibidos como presentes, más cercanos.

Finalmente, mencioné cómo esta conciencia interna de los otros motiva a la gente que ha muerto a moverse dentro del mundo del espíritu o, contrariamente, los mantiene parcial o totalmente enfocados en el mundo físico. Es el chamán quien se comunica con aquellos muertos que continúan siendo tironeados cerca del mundo de los vivos, e intenta ayudarlos a entrar en el mundo del espíritu.

Desplegando una constelación.

Después de que el cliente ha sido entrevistado, el facilitador elige a los miembros de la familia que necesitan ser representados y pide al cliente que elija a los representantes. Frecuentemente, al comienzo del seminario, un facilitador dirá que no importa quiénes son elegidos para ser representantes. Esto es cierto en muchos casos, pero no en todos. Hay constelaciones donde una o dos personas que son representadas demuestran ser figuras clave en el proceso de realizar el movimiento sanador para toda la familia; la mayor parte de la atención del facilitador está focalizada en ellas. A menudo, estos miembros de la familia representados tienen un destino excepcionalmente duro y llevan una carga más pesada que otros miembros de la familia, o puede ser que tuvieron que cerrar sus corazones completamente para no sentir culpa personal u otro dolor, o que en sus vidas estuviera sucediendo alguna otra cosa seria. En mi experiencia, realmente no importa quién es elegido como representante para un rol clave en una constelación. He escuchado regularmente que, luego de una constelación, las personas que fueron elegidas como esos representantes clave dijeron algo como: "¡Yo estaba absolutamente seguro de que iba a ser elegido para representar a esta persona tan pronto como el cliente se paró para hacer su elección!", o "Sabía que iba a ser yo". El cliente, mientras elige, a veces sabe que sólo puede pedirle a cierto participante del seminario que intervenga en una representación específica. Con frecuencia, recién cuando la constelación está terminada se vuelve claro qué hizo que el representante fuera el correcto para la tarea específica de representar a cierta persona. A veces, el representante ha resuelto en su propia vida los temas que la persona que representa debe enfrentar, y entonces ya ha desarrollado la fuerza específica necesaria para llevar la constelación a su consumación. Lo opuesto también puede ser verdad; a veces sucede que cierto movimiento sanador es necesario no sólo para el que es representado, sino también para el representante. Puede suceder, por ejemplo, que cierto representante en un seminario nunca haya sido capaz de aceptar la fuerza y el amor de su pareja. Ser elegido para representar a alguien que necesita aceptar el amor de su pareja le da al representante la oportunidad de atravesar él mismo el proceso, y más tarde beneficiarse con él en su propia vida.

Al mirar alrededor para encontrar a los representantes correctos, el cliente tiene que estar en un estado centrado. En este estado, en contacto con su propia alma, la gran alma puede dirigirlo durante el proceso de elección. La personalidad no tiene acceso directo a la guía del alma, por lo que, generalmente, no es de utilidad pensar mientras uno elige. El cliente simplemente trata de sentir quién es la persona correcta para cierto rol. Recuerdo la vez en que desplegué mi

constelación familiar en un seminario de veinte participantes. Cuando estaba eligiendo a los representantes, observé el círculo, miré a cada uno a los ojos, y esperé a que algo desde el interior respondiera. Mayormente, la respuesta que sentí no fue muy clara ni fuerte, y no parecía importar mucho a quién eligiera. Sin embargo, cuando tuve que elegir a mi quinto representante, súbitamente una de las participantes estaba bañada literalmente en luz cuando la miré, como si alguien hubiera puesto una lámpara sobre ella. Me di cuenta con sorpresa que no recordaba en absoluto haberla mirado a los ojos cuando estuve eligiendo a los representantes anteriores. Sentí que mi alma había hecho que primero la pasara por alto, para que estuviera disponible para representar a cierto miembro de mi familia que resultó ser una figura clave en la constelación.

Habiendo elegido a los representantes, el cliente entonces tiene que desplegar realmente la constelación: cada representante necesita ser ubicado en un lugar que el cliente perciba como correcto. Alguien en estado centrado armará su constelación sin mucha agitación, aun cuando durante la entrevista con el facilitador, apenas momentos antes, surgieran fuertes emociones. Un cliente centrado puede sentir dónde tienen que pararse los representantes, no necesita pensarlo. El guía a los representantes a sus lugares, posiblemente tomándose un pequeño descanso de tanto en tanto para verificar las respuestas en su propio cuerpo físico a medida que mueve a cada representante. ¿Dónde encuentra el cliente la información que necesita para poder encontrar el lugar correcto para los representantes? Obviamente, no en su personalidad; la instrucción del facilitador es siempre clara: "No pienses dónde ubicarlos. Olvida tus ideas sobre cómo se ve tu familia, quién está cerca de quién y cosas por el estilo. Sólo ábrete y siente dónde tienen que estar". El cuerpo físico parece ser capaz de indicar cuándo un lugar es correcto o equivocado, pero ese cuerpo por sí mismo no puede ser la fuente real del conocimiento, carece del tipo específico de inteligencia necesario para ubicar a los representantes de los miembros familiares uno a uno en la habitación. El cuerpo físico es, sin embargo, uno de los cuatro vehículos para la propia alma del cliente. Es probable que el alma del cliente guíe el proceso de desplegar la constelación, haciéndose sentir a través de sensaciones del cuerpo físico. Quizás ni siquiera sea sólo el alma del cliente, puede muy bien ser el alma familiar que fuera mencionada antes. La comunidad compuesta por nuestra familia y amigos es muy cercana a nosotros en el plano del alma, y un alma individual necesita abrirse apenas un poquito para tener acceso a estas partes de la totalidad mayor. Cuando la personalidad del cliente está en un estado concentrado y sereno, deja al cuerpo físico libre para los impulsos desde el nivel del alma, y el cliente puede simplemente seguir dichos impulsos.

Cuando un cliente ha armado su constelación y los representantes están en posición, en casi todos los casos, los representantes inmediatamente disponen de información. No necesitan tiempo para adaptarse. El grupo de los representantes forma un vehículo físico para los patrones que son percibidos en el alma del cliente. Los representantes han utilizado toda clase de palabras para describir lo que sintieron cuando se desplegó una constelación: "Algo descendió", "Algo hizo

click ", "Algo llenó el espacio", o "Eso estaba allí, yo lo sabía". La pregunta es: ¿Qué o quién descendió, hizo click, llenó el espacio o estaba allí?

El representante ¿está temporariamente conectado con una de las almas del modelo chamánico de almas múltiples, o está fundido con el cuerpo astral de aquel a quien representa? Es una posibilidad, pero la experiencia sugiere que no es tan así. Un individuo entrenado puede fusionar su cuerpo astral con el cuerpo astral de otro y recibir información de ese modo; esto se hace en ciertas prácticas tradicionales chamánicas para comunicarse con tipos específicos de espíritus. Sin embargo, una fusión del cuerpo astral tiene una cualidad muy distintiva y perceptible, y desde las típicas respuestas de los representantes en las constelaciones, se puede deducir que no están sólo interviniendo en una energía astral. El cuerpo astral está siempre preocupado con las imágenes que crea y las historias que cuenta, que están basadas en recuerdos; está en constante movimiento, y siempre está buscando contenidos emocionales. En muy poca gente sus cuerpos astrales son capaces de aferrarse a una imagen silenciosa por mucho tiempo, ya que el cuerpo astral tiene poca paciencia con la esencia percibida que existe fuera del tiempo lineal. En las constelaciones, los representantes rara vez o nunca tienen el impulso de inventar historias asociadas; ellos encarnan sentimientos suspendidos, basados en la esencia de las relaciones que perciben tener con los otros representantes de la constelación. Saben y sienten con una cualidad de atemporalidad. Los representantes, por ejemplo, son capaces de mirarse uno a otro a la cara durante minutos sin distracción ni agitación, simplemente sintiendo la profundidad de una particular cualidad de amor, odio o incomodidad. Esta cualidad de atemporalidad es característica de la energía del alma misma, y no del cuerpo astral. Sin embargo, aun cuando los representantes no se funden con los cuerpos astrales de quienes representan, ocasionalmente, los espíritus o almas se muestran durante las constelaciones en sus cuerpos astrales. Habitualmente, desean hallar sanación. Anteriormente, describí una constelación en la que vi el espíritu de un hombre ahogado, parado en medio de los representantes. La mayoría de las veces que he visto un espíritu en una constelación se trataba de alguien que no estaba representado, pero también ha sucedido que he visto el espíritu o alma de alguien parado cerca de la persona que lo estaba representando. En aquel momento, no observé ningún intercambio entre ambos en los niveles astrales: el representante, obviamente, es perfectamente capaz de acceder a información útil desde algún otro nivel que no es el astral. Todas estas observaciones en su conjunto conducen a la conclusión de que no es el cuerpo astral del representado el que ha entrado en el campo de conocimiento del representante. Para mí, es lógico asumir que, en las constelaciones, el alma se está expresando a sí misma a través de los cuatro cuerpos de los representantes, incluyendo el cuerpo físico.

Las respuestas de los representantes muestran que su información se origina en el alma. Pero ¿qué alma -retomando el modelo siberiano-, el alma individual del cliente o el alma familiar del cliente? ¿O incluso el alma del representante? Estas preguntas pueden resultar interesantes, pero finalmente son superficiales, porque el alma no hace una verdadera distinción real entre el yo y el otro. Incluso dentro

del contexto del alma, que tiene aspectos menores y mayores, sigue siendo una. Uno puede decir que el aspecto individual, más pequeño del alma, no tendría acceso a todos los sentimientos de la familia, de modo que lo que se percibe en una constelación tendría que originarse en una parte del alma que es mayor que sólo el aspecto individual de ella. En el nivel del alma, el cliente que está desplegando su constelación abre para el alma familiar aquello que puede experimentar dentro de sí mismo. Al mismo tiempo, el representante que está ubicado en la constelación también se expande, abriéndose a aquél a quien representa. No hay aquí un movimiento real del alma en el mismo sentido en que, por ejemplo, un cuerpo físico puede alcanzar a otro cuerpo. El vínculo entre los diversos aspectos del alma se da en la dimensión misma del alma, fuera de lugar y tiempo. El "otro" es encontrado interiormente, en la propia alma del representante, y la influencia que viene del alma es percibida en sus cuatro cuerpos. El representante puede entonces describir lo que experimenta. Cuando un representante tiene que representar un concepto abstracto como la muerte, Suiza, la lujuria en la vida, las dinámicas son realmente muy semejantes. El pensamiento de la humanidad crea estructuras en el campo del alma mayor. Estas estructuras son fortalecidas a través de generaciones; gradualmente, la imagen comienza a ser un campo independiente con características individuales distintivas. Finalmente, los conceptos abstractos se convertirán en aspectos conscientes, individualizados, de la gran alma. Como espíritus, son capaces de manifestarse a sí mismos en cuerpos temporarios, ya sea en un vehículo astral durante un ritual chamánico o en los cuatro cuerpos de alguien que los representa en una constelación. La puerta de entrada para todos aquellos que están representados -los vivos, los muertos, y las fuerzas abstractas- es el alma interior del representante.

Durante una constelación.

Cuando se ha desplegado una constelación, el facilitador observará cuidadosamente a los representantes. Puede preguntarles cómo están, algunas veces puede retirarse para permitir que los representantes sigan sus impulsos y ver cómo se mueven de un lado a otro. Más tarde o más temprano quedará claro para él cuáles son las dinámicas familiares y, cuando los específicos patrones negativos o destructivos se vuelven evidentes, comienza la búsqueda de la solución. Durante este proceso, cualquiera sea el resultado, los representantes actúan y hablan en nombre de otro, conectados con el alma del otro. A menudo, hay también un representante que ocupa el lugar del cliente que ha desplegado la constelación, pero también puede suceder que el facilitador pida al cliente que ocupe su lugar en la constelación, después de haber ubicado a los otros representantes.

Cada individuo ha fijado su propia manera de hacer las cosas, y resulta muy difícil romper incluso los patrones más pequeños. Por ejemplo, la gente que siempre cocina su omelette con aceite se siente muy perturbada si tiene que utilizar manteca. Si uno siempre usa una lapicera negra para escribir sus cartas, sentirá

disgusto si tiene que utilizar una verde. Con los patrones emocionales o racionales es aún más difícil salirse de una rutina. Una persona que necesita sanación solamente puede actuar y pensar en conformidad con los viejos patrones que sus cuatro cuerpos y su personalidad le proporcionan. A veces la sanación es posible dentro de esta limitada estructura, pero también a menudo no lo es. Cuando las posibilidades de solución dentro de esos patrones fijos no son suficientes para resolver un problema o para sanar una herida psicológica, el alma comenzará a sufrir. Seguirá intentando proporcionar fuerza y guía, pero si eso no puede ser aceptado o interpretado dentro de los patrones fijos de los cuatro cuerpos, ellos no podrán integrarse. Después de algún tiempo, el alma renunciará y se marchitará; ella se contrae y retira de la herida o del problema. En tales situaciones, un alma puede encontrar un nuevo impulso para sostener la sanación cuando es representada dentro de una constelación. Las diferentes personas nunca comparten exactamente los mismos problemas y patrones: cada individuo reacciona en forma diferente al estrés, la pena, el dolor y otras dificultades. Cuando un alma, en una constelación, puede hacer uso de los cuatro cuerpos y la personalidad de un representante, se le ofrece un nuevo conjunto de estructuras en el pensar y reaccionar. El alma lo percibirá y nuevamente enviará un impulso sanador. Sin el obstáculo de los límites y bloqueos específicos del dueño de los cuatro cuerpos, el alma se expandirá nuevamente.

Cuando el alma está libre del dueño de los cuerpos físico y etérico, es más libre y fluida. Sin embargo, será también menos capaz de desarrollarse. Algo que ha sido observado por muchas tradiciones espirituales, incluido el chamanismo, es que un alma que está libre de una estructura física y etérica puede cambiar sus patrones sólo en forma muy gradual. Lo mismo ocurre con las almas de los muertos que están permanentemente desconectadas de un cuerpo físico, con un alma que ha perdido temporariamente la conexión con la estructura física durante el sueño, o con una parte del alma que puede estar perdida de acuerdo a la definición clásica de pérdida del alma. Para que un alma pueda realizar algunos cambios y desarrollarse -o al menos hacerlo rápido-, simplemente es necesario que esté en un cuerpo físico. Debido a que el cuerpo físico, es rígido y denso, actúa como un molde para el alma, dirigiendo en cierta medida su experiencia, forzándola dentro de cierto tipo de forma. "Forma" es aquí una palabra simbólica, ya que el alma no tiene forma real. Aun así, en el alma se imprime profundamente la estructura física. Un alma sin un cuerpo físico, y que necesita hacer un cambio de conciencia o debe aprender a ver las cosas de diferente manera, puede ser mejor ayudada conectándose y dando la bienvenida a un cuerpo temporario. Los cuerpos físicos armonizan perfectamente con esta tarea.

En la práctica ohamánica tradicional, se han desarrollado varias técnicas a través de las cuales las almas que necesitan sanación son conectadas temporariamente con un cuerpo físico para que obtengan su "tratamiento". Los chamanes siberianos que iban en busca de las almas perdidas o las de los muertos, ponían esas almas en su vestidura después de haberlas encontrado. El ropaje del chamán es una estructura exteriorizada del cuerpo del chamán, que al mismo tiempo funciona como un mapa espiritual del universo. Por ejemplo, la

representación de las vértebras y costillas del esqueleto del chamán simboliza el tallo y las ramas del árbol cósmico del mundo. En muchos de los ropajes de los chamanes, hay colgantes de metal especiales que sirven como vehículos temporarios para las almas perdidas y almas de los muertos. Al colocar a las almas halladas en esos colgantes, el chamán incorpora el alma a su traje y a sí mismo, en realidad las absorbe en su propia alma. Las almas permanecen en los colgantes mientras dura la ceremonia y escuchan todas las plegarias y canciones, y así reciben la sanación. Las constelaciones son, en realidad, una variación de este familiar y viejo tema: el cuerpo físico del representante es el cuerpo temporario para el alma de aquel que necesita sanación.

Durante una constelación, el representante ha abierto su propia alma a los individuos a quienes representa. El alma de quien es representado comienza a actuar a través del alma del representante. En esencia son una, pero con la misma facilidad se las podría describir como dos corrientes individuales de conciencia: durante una constelación ambas almas se experimentarán y expresarán a sí mismas a través de los cuatro cuerpos y la personalidad del representante. Los cuatro cuerpos del representante darán a la otra alma nuevas posibilidades de expansión, liberación y cambio. Viendo a los cuatro cuerpos como dispositivos mecánicos, uno podría decir que los tubos, los conductos y el software del representante son diferentes de aquéllos de los cuatro cuerpos de la persona representada. Los patrones de los cuatro cuerpos del representante modelarán el alma del representado de una manera nueva, de modo que el alma experimentará ciertas restricciones nuevas, pero también nuevas oportunidades de expansión y liberación. Al mismo tiempo, el representante también se verá transformado. Cuando alguien ha sido ubicado para representar a otra persona durante una constelación, su respiración cambia, su tono muscular cambia, su postura cambia, la cantidad de energía disponible cambia. Los cuatro cuerpos del representante se adaptan a la esencia que trae el alma del otro. Sin embargo, esta adaptación puede llegar tan lejos debido a que la propia alma del representante también está "ocupando" aún su propio cuerpo, cerca del alma de la persona representada. Y así, durante el proceso de la constelación, hay un proceso dinámico continuo de mezcla y adaptación del alma y las estructuras energéticas. Cuando se le solicita, o espontáneamente cuando está distraído o excitado, un representante puede regresar a la percepción habitual de sí mismo, pero con la misma facilidad puede abrirse a la entrada del alma del otro y volver a adaptarse.

Es esta habilidad para cambiar entre dos patrones diferentes de alma lo que hace posible la sanación en una constelación. Si un representante fuera completamente "tomado" por el alma del otro, si los patrones de los cuatro cuerpos del representante estuvieran completamente dominados por la otra alma, entonces ya no habría diferencia entre representado y representante. No podría esperarse ningún cambio repentino del alma. Y si el representante siguiera siendo él mismo completamente, y continuara sintiendo solamente los contenidos de su pequeña alma individual, no tendría acceso a ningún conocimiento del otro, y él mismo no podría ser tocado y cambiado por dentro. Sólo cuando un representante permite a ambos aspectos de la gran alma -la del representado y la suya propia- que actúen

a través de los cuatro cuerpos al mismo tiempo, se hace posible la sanación. Entendiendo estas dinámicas precisas del alma, el proceso sanador alcanza una belleza sutil. La propia alma del representante otorga fuerza y estructura cuando es preciso decir una frase sanadora difícil. Imaginemos a un padre que nunca se atrevió a mirar a los ojos a su hijo muerto. Ahora, mientras es representado a través del alma del representante, tiene el coraje de hacerlo realmente y dice: "Ahora, mi querido hijo, te veo". El alma del padre se beneficia con la fuerza del representante; él lo ayuda a hacer lo que debe ser hecho. Cuando el representante y el representado trabajan juntos de esta manera, uno puede ver al movimiento sanador sumergirse y anclar en el alma mayor. Durante y después de decir las frases sanadoras que facilitan las verdaderas soluciones, la expresión facial del representante atraviesa de una serie de cambios; los músculos se contraen y se relajan, toda la energía disponible se mueve y cambia cuando las frases sanadoras están actuando en los patrones del alma del representante y representado. Para mí, éstos son los momentos más fascinantes de una constelación: la danza de las dos almas en un solo cuerpo físico, la una ayudando a la otra, haciendo uso de la misma mente y las mismas estructuras energéticas.

Algunas veces, el proceso de la constelación no conduce a una solución. Puede haber varias razones para eso. El alma del cliente puede no ser capaz o no querer abrirse a algunos movimientos específicos de sanación, y entonces los representantes tienen dificultad para acceder a la gran alma. El alma de la familia puede no permitir que ciertas cosas sean observadas en forma directa porque son muy dolorosas o muy pesadas para los miembros de la familia. Entonces, simplemente no hay manera de que la constelación se despliegue y conduzca a la sanación. También puede ser que la constelación no pueda ser guiada hacia el equilibrio porque esté faltando cierta información importante. Esa información en sí misma no tiene que ser en absoluto un secreto escondido. En cada familia, hay eventos e historias que simplemente no han sido transferidos a las siguientes generaciones. A menos que alguien de la generación más joven haga una pregunta directa que saque a colación dicha información, ésta queda perdida cuando las generaciones mayores mueren. Cuando la información está perdida, es importante respetar el hecho de que, en una constelación, la información de los hechos no puede ser recuperada, porque el alma no incluye recuerdos reales. El alma de la persona representada no tiene acceso en absoluto a los hechos históricos, solamente tiene impresos los efectos de la historia. El alma encarna la esencia atemporal, no las historias. Cuando en una constelación queda claro que está faltando información esencial, el facilitador sólo puede, entonces, averiguar más entrevistando al cliente, y debería abstenerse de preguntar a los representantes acerca de sus sentimientos u opiniones sobre los hechos históricos de las personas a quienes representan. Finalmente, una constelación también puede quedar atascada porque el alma de un representante clave rechaza la sanación. Aunque es muy raro, algunas veces ocurre. Cuando una constelación queda atascada por este motivo, el facilitador puede tener dificultad para reconocer que es realmente el representante el que rechaza el movimiento sanador y no el alma de la familia que está siendo representada. En caso de duda, la única posibilidad de solución sería cambiar a los representantes, y entonces,

inmediatamente se vuelve claro quién es el que resulta incapaz de moverse: el individuo representado o el representante. Todas las razones que he mencionado aquí de por qué una constelación detendría su desarrollo en una dirección sanadora están basadas en la idea de que el facilitador está capacitado para hacer su trabajo, que puede sintonizarse con el campo de energía sistémica y comprende las dinámicas y posibilidades del proceso de la constelación. Si el facilitador no tiene suficiente experiencia, muchas de sus constelaciones tendrán solamente un poco de poder y un efecto limitado.

Finalizando una constelación.

Una constelación está terminada cuando ha sido completado un movimiento sanador o se ha tomado la decisión de interrumpirla sin llegar a dicha consumación. Si el cliente no ha ocupado todavía su propio lugar en el proceso de la constelación, durante esta última fase, usualmente se pide al representante del cliente que le ceda su lugar. Parado en su propio lugar, el cliente siente el efecto de los cambios en la constelación, y puede pedírsele que diga una o dos frases. Finalmente, el facilitador dice: "Salgan de sus roles". Todos los representantes salen de la constelación, vuelven a sus asientos, y focalizan su conciencia en su sensación habitual de sí mismos. El facilitador puede pedir al cliente que se siente a su lado por un tiempo, y puede señalarle algunas cosas que considere importantes, o puede hacer algunas intervenciones terapéuticas. Finalmente, el cliente también regresa a su asiento.

12

EFFECTOS DE LAS CONSTELACIONES.

Algunas constelaciones son seguidas por una buena evolución, incluso a veces milagrosa: el cliente siente que ha encontrado su lugar, los problemas de salud se disuelven, miembros de la familia que no se han comunicado por años se llaman o hacen citas para tomar el té juntos. Sin embargo, de la misma manera, puede no haber resultados inmediatos tangibles, ni claras modificaciones, cambios o sanaciones. Muchos factores influyen en una constelación y el proceso que sigue después, tantos que es imposible predecir cuál será el resultado final. Sin embargo, muchos de estos factores pueden ser reconocidos, y su descripción mejora el entendimiento de las dinámicas que están operando después de una constelación.

Cuando un cliente ha desplegado una constelación, presencia cada movimiento que el representante hace, y escucha cada frase que se dice. La constelación afecta el alma y la personalidad del cliente, y ambas integran la experiencia de una manera diferente. El efecto en la personalidad es inmediato y claro. Muchos clientes están felices con sus constelaciones; las dinámicas que se han desplegado les brindan nuevas y profundas percepciones de sus familias, y de su propia posición dentro de ellas. Aunque es difícil entender inmediatamente todo lo que la constelación ha sacado a la luz, para la mayoría de la gente una constelación trae alivio y claridad. Cuando una constelación ha terminado, el facilitador habla frecuentemente con el cliente durante unos minutos. El puede querer explicar ciertas dinámicas que se hicieron visibles durante el proceso de la constelación. Lo extraño es que algunos clientes simplemente no pueden captar lo que se dice en esos momentos. Mientras que aquellos que fueron representantes e incluso toda la audiencia comprenderá exactamente lo que el facilitador señala, el cliente no puede captar lo que ha sucedido y lo que se le explica. La mayoría de los clientes despliegan una constelación debido a un problema que han tenido durante muchos años, y esto significa que también han pensado en este problema durante todo ese tiempo. Tendrán ciertas teorías acerca de la raíz del problema y acerca de los caminos para resolverlo. Frecuentemente, el proceso de la constelación muestra una dinámica completamente inesperada, a veces hasta contraria a lo que el cliente ha pensado siempre.

Recuerdo una constelación desplegada por un hombre cuyos padres se habían divorciado cuando él era muy pequeño. El padre había dejado a la mujer y a los hijos, y aunque los niños apenas conocían a su padre, siempre lo habían despreciado por esto. La constelación mostró que el padre no había querido dejar a la familia en absoluto, sino que se había ido en lugar de la madre. La madre era en realidad la que quería irse y ser libre, sin duda debido a las implicaciones sistémicas dentro de su propia familia de origen. El padre procuró evitar que ella abandonara a sus hijos, yéndose él. De pronto, su partida demostró ser un acto de profunda lealtad hacia sus hijos; ¡él quería estar seguro que ellos continuarían estando bajo el cuidado de su madre! Esto era difícil de ser absorbido por el

cliente. Más adelante, la constelación mostró que el odio que el cliente había sentido siempre por su padre era en realidad un sentimiento que había adoptado de su madre, quien se sentía inconscientemente ultrajada por habersele impedido abandonar a la familia. Dado que la madre era incapaz de expresar su enojo porque se habría mostrado como egoísta, el hijo lo había expresado inconscientemente por ella. Esta constelación fue por supuesto extremadamente perturbadora para el cliente. Él siempre había considerado a su padre como un monstruo y a su madre como la víctima inocente y, confrontado con la constelación, encontró seriamente desafiadas sus suposiciones acerca de la historia de la familia. En la charla que tuve con él acerca de la constelación, no vio otra alternativa que rechazarla. Aceptarla hubiera significado una amenaza muy seria para su visión habitual de la realidad. No es extraño que la personalidad de un cliente no siempre pueda hacer graciosamente tan enorme salto de perspectiva apenas unos minutos después de la exposición del facilitador. Todos los demás en el seminario pueden aceptar con facilidad lo que la constelación ha mostrado, porque no tienen los patrones energéticos ni las estructuras de creencias del cliente; en el nivel de la personalidad, no se identifican con la historia. Si el cliente hubiera podido incorporar fácilmente en su sistema de creencias las dinámicas escondidas que se hicieron visibles en la constelación, probablemente habría encontrado sanación en un momento más temprano de su vida.

Algunos facilitadores interpretan la incapacidad del cliente para aceptar la constelación como resistencia, y luego lo tratan como si el cliente estuviera atravesando una sesión psicoterapéutica. Personalmente, siento que el concepto terapéutico de resistencia generalmente no ayuda demasiado en esos casos. El cliente no es renuente a cambiar, su conducta se origina en viejas estructuras fijas de la personalidad y los cuatro cuerpos, estructuras que son realmente incapaces de hacer un cambio súbito. En un principio, la mayoría de las constelaciones son desorganizadoras para el cliente, porque el proceso muestra dinámicas que están ocurriendo en el alma, donde la personalidad nunca ha tenido acceso directo. Aun cuando la información que la constelación ha sacado a la luz sea percibida como verdadera, y el movimiento sanador haya traído alivio al cliente, su personalidad todavía necesitará tiempo para adaptarse e integrar la visión que tiene el alma de la realidad. Desde el punto de vista chamánico, es mejor permitir al cliente que sienta y absorba sólo aquello que acepta natural y fácilmente, y hacer poco o nada más. Esto no significa que el facilitador no deba guiar activamente al cliente a encontrar una manera de relacionarse con el trabajo que acaba de hacerse y encontrar un equilibrio con éste, simplemente, significa que el cliente que no ha podido aceptar todo de inmediato, debe ser respetado. Cuando hablé con el cliente cuya constelación acabo de describir, le sugerí que se permitiera rechazar la constelación, pero también le pedí que de vez en cuando recordara los movimientos de los representantes. Después de algunos meses, me dijo que aunque no creía que la historia que había salido a la luz fuera cierta en todos sus aspectos, ahora miraba a su padre con más respeto. El odio ciego que había sentido siempre por su padre se había disuelto.

¿Se pueden sanar implicaciones sistémicas transgeneracionales de destino a través de una constelación familiar? Frecuentemente, una constelación muestra

que el cliente u otro miembro de su familia está realmente representando o repitiendo el destino de algún otro, alguien que vivió antes o aún vive, y fue excluido de la familia de una u otra forma. ¿Es el niño quien eligió ponerse en lugar del mayor, o el mayor quien de alguna manera ha sido capaz de enganchar activamente al niño para que lo represente a él en la familia? Las almas están conectadas y, en niveles que no pueden normalmente ser experimentados por la personalidad, cada alma es parte de la totalidad mayor. Sin embargo, no hay una participación personal verdadera en el mecanismo que hace que el alma de cierto niño se conecte con otro miembro de la familia cuyo destino necesita ser reconocido. Parece ser que la gran alma familiar misma crea estas conexiones. Incluso el alma de un niño nonato puede ya dar cabida a los patrones del alma de alguien que necesita ser reconocido en la familia, y estos patrones tendrán influencia en la forma de los cuatro cuerpos del niño y en la personalidad que se forma en la niñez. Más tarde, en la adultez, los patrones del otro que necesitaba ser representado se habrán convertido en parte integrante de él mismo. Cuando una constelación familiar saca a la luz dicha situación libera al alma de las implicaciones originales, el alma estará, desde ese momento, más libre para desarrollar nuevos patrones. Sin embargo, el efecto de los viejos patrones continuará sintiéndose hasta cierto punto, porque están plenamente integrados en los cuatro cuerpos y la personalidad. Sanar no significa volver a la situación anterior a que la implicación existiera, sanar simplemente significa que haya algunas opciones adicionales.

El trabajo sistémico es presenciado por el cliente, pero los miembros de la familia que fueron representados no han visto por sí mismos el armado y despliegue de la constelación. Como se describiera en el capítulo anterior, durante la constelación, sus almas estuvieron influyendo en la percepción de los representantes. Los miembros de la familia estuvieron conectados con el proceso de esta manera, pero en los planos de la personalidad y de los cuatro cuerpos no fueron tocados directamente por lo sucedido. Sin embargo, luego de la constelación, el alma individual de todos los que fueron representados mostrará un progreso en mayor o menor grado. Y, luego de una constelación, el alma de la persona que fue representada automáticamente tendrá una influencia en sus cuatro cuerpos; la nueva fuerza hallada y los nuevos patrones que se experimentaron o incluso se imprimieron durante la constelación tendrán algún efecto. Los cuatro cuerpos pueden resistirse a esta influencia o ceder ante ella, pueden luchar o darle la bienvenida. Podrá llevarles algún tiempo adaptarse o reaccionarán inmediatamente de alguna forma.

Cuando un alma estuvo unida a los cuatro cuerpos y a la personalidad del representante durante la constelación, temporariamente experimentó otra forma de responder y de actuar. Si fue una experiencia sanadora y el alma ha ganado fuerza, automáticamente trasladará esta experiencia a las diversas estructuras de sus propios cuatro cuerpos. No es realmente una transferencia activa, es más bien que el alma intentará aferrarse a su nueva forma. Los cuatro cuerpos pueden resistirse a ello pues automáticamente quieren aferrarse a sus viejas y familiares formas. Después de un período de mutua adaptación y acomodamiento, el alma y

los cuatro cuerpos encuentran juntos un equilibrio nuevo. A veces los nuevos patrones del alma son suficientemente fuertes como para dejar una huella profunda en los cuatro cuerpos; a veces sólo una parte o incluso un pequeño fragmento de ellos puede integrarse. Luego, todavía debe darse otro paso porque entonces la personalidad debe adaptarse a los cambios en los cuatro cuerpos. Tendrá lugar el mismo proceso de adaptación, que finalmente dará como resultado un nuevo equilibrio entre los cuerpos y la personalidad. Al entender este largo y gradual proceso, resulta lógico que, con frecuencia, la mayoría de las constelaciones tengan apenas un efecto sutil en los miembros familiares representados. En aquellos que fueron representados sin presenciar ellos mismos la constelación, sólo algunas veces puede observarse una sanación inmediata y sorprendente o un cambio completo de la estrategia de la personalidad. Aunque ocurren milagros, el resultado más probable es un sutil cambio en ciertos patrones habituales de pensamiento o sentimientos. Esta pequeña apertura, sin embargo, es más que suficiente, puede desarrollarse en el tiempo si la persona así lo quiere. Luego de una constelación, el alma conoce una alternativa frente a las estrategias anteriores, y es libre de elegir.

Cuando ha sido representada una persona muerta, los efectos de una constelación son más directos. Un individuo que ha muerto ha dejado atrás sus cuerpos físico y etérico, y por lo tanto los nuevos patrones de su alma que han sido creados durante la constelación tienen que actuar sólo a través de los cuerpos astral y mental para formar parte de la personalidad. Estos dos cuerpos son menos densos y rígidos que los cuerpos físico y etérico y ofrecen menos resistencia; entonces, generalmente el alma podrá ser capaz de mantener los efectos de la constelación intactos en mayor medida. La personalidad de una persona que ha muerto puede ser más errática y menos estructurada que la de los vivos pero, en el contexto del efecto del trabajo sistémico, esto es una ventaja. Una personalidad que es menos rígida está más abierta al cambio y a los nuevos impulsos que vienen desde el alma, a través de los cuerpos astral y mental.

A veces el movimiento que se hizo posible en una constelación puede, por razones técnicas, no tener un resultado práctico en la vida diaria concreta de los que han sido representados. Se da con frecuencia en el caso relacionado con personas mentalmente discapacitadas de nacimiento, o que realmente han enloquecido. Algunas enfermedades mentales se desarrollan debido a una herida o cicatriz en uno de los cuerpos sutiles; las estructuras energéticas más delicadas pueden ser tan discapacitadas como el cuerpo físico. Tal discapacidad de los cuerpos sutiles puede ser el resultado de un defecto de nacimiento, una enfermedad o un accidente. El alma de alguien puede ser esencialmente sana, pero cuando los cuatro cuerpos sólo pueden ofrecer una estructura severamente limitada, no permiten un crecimiento o función normal de la personalidad. En dicha situación, algunos no pueden interactuar libremente con su entorno pero, en una constelación, su alma tiene la oportunidad de "usar" temporariamente una serie completamente funcional de cuerpos y personalidades sanas. A veces el alma ha estado tan limitada por los cuatro cuerpos disfuncionales que no es capaz de utilizar de inmediato esta oportunidad; continúa actuando desde los límites que

sus propios cuatro cuerpos impusieron sobre ella. El representante se sentirá enloquecido. Sin embargo, las almas de alguna gente mentalmente discapacitada florecerán cuando sean representadas, y se comunicarán con los representantes de aquellos a quienes aman con un gesto puro que está fuera de su alcance en la vida diaria. Esta oportunidad es muy valiosa, pues relaja tensiones en el alma y en la familia, pero no puede traducirse en cambio alguno en la vida diaria del individuo representado. El daño estructural en los cuatro cuerpos que causó la incapacidad no puede cambiar; la nueva fuerza que encontró el alma durante la constelación no tiene un efecto directo sobre ello. Además de ayudar al alma temporariamente durante el momento de la constelación, las constelaciones en las que están representados los miembros de la familia mentalmente discapacitados pueden crear una imagen poderosamente sanadora para el cliente. Imaginemos una criatura que se ha convertido en un "vegetal viviente" como resultado de un accidente. Ahora esta niña está siendo representada en una constelación que ha sido desplegada por sus padres. El representante de la criatura puede hablar a los representantes de los padres y expresar lo que necesita ser expresado. Los tres son capaces de abrazarse y consolarse unos a otros, al menos por un momento. La constelación hará posible un profundo movimiento sanador para el alma de los padres y de la niña, pero es difícil que la constelación dé como resultado que la criatura salga del coma. O imaginemos a un padre que ha enloquecido completamente muchos años después de la guerra, porque su personalidad no puede seguir soportando los horrores que sufrió como soldado. Sus hijos lo conocieron sólo como un hombre violento y peligroso, que finalmente fue encerrado en un hospital psiquiátrico. El alma del padre aún ama a sus hijos incondicionalmente, y cuando el representante del padre puede expresar este amor, al menos una vez en una constelación, libre de la locura, esto puede sanar muchas heridas tanto en el alma del padre como de los hijos. No sería realista esperar que el padre estuviera sano nuevamente después de la constelación, sólo raras veces una constelación dará como resultado una recuperación de la salud mental en personas seriamente insanas. Una constelación como la que acabo de describir simplemente debería ser guardada como una imagen sanadora en el alma del cliente, sin expectativas de mejoramiento en las circunstancias externas. Cuando una constelación se mantiene respetuosamente viva de esta forma, puede venir de ella mucha fuerza interior.

Las constelaciones no sólo tienen efecto en el cliente y su familia, sino también en los representantes. Cuando un representante adopta el lugar de alguien, experimenta un cambio en sí mismo mientras dura la constelación. A veces este cambio será sutil, y otras veces, poderoso. El alma representada tiene una percepción específica de la realidad y, en el transcurso de la constelación, la presencia de esta otra alma abre automáticamente en los cuatro cuerpos del representante ciertos canales no utilizados. Los representantes describen toda clase de claras sensaciones físicas durante la constelación; y así como el cuerpo físico es afectado por el alma de quien es representado, también lo son los cuerpos sutiles. Imaginemos la energía del alma como electricidad, que se está moviendo a través de ciertos cableados en los cuatro cuerpos. Algunos cables y conductos están siempre llenos de electricidad, otros reciben una diminuta

cantidad o incluso nada. Ahora, durante la representación, el alma del representante se abrió a otra alma, y la energía de esta alma fusionada comenzará a moverse a través de sus cuatro cuerpos. La energía se moverá parcialmente a través de cables diferentes de los que se utilizan normalmente, y probablemente el resultado serán algunas sensaciones sutiles o claramente desconocidas. Cuando alguien participa regularmente en constelaciones como representante, ocurrirá autora ricamente una sutil purificación y reestructuración de su estructura energética. Mayormente, los efectos de representar regularmente a otros no serán ni siquiera reconocidos como verdaderos resultados directos de los cambios en los cuatro cuerpos. Alguien puede notar que su mirada sobre ciertas cosas cambia, que ciertos asuntos o sucesos parecen menos o más importantes que antes. Recuerdos dolorosos que siempre produjeron muchas emociones se convierten sólo en recuerdos, y no tendrán sentimientos específicos apegados a ellos. O viejos temas pueden salir a la superficie y pedir atención nuevamente; a través de la presencia del alma del otro se van las telarañas de los cuerpos sutiles. En la práctica chamánica clásica, el representar a otros ha derivado en un camino espiritual. Un representante en una constelación sólo representa a cierta persona una sola vez, pero imaginemos a un chamán que se fusiona una y otra vez con el mismo espíritu ayudante. Dicho ayudante es con frecuencia un espíritu animal. Gradualmente, con los años, a medida que danza y canta fusionado con este espíritu específico, los cuatro cuerpos del chamán se purifican, reestructuran y fortalecen. En el próximo capítulo, exploraré en mayor detalle la naturaleza y efectos de las formas tradicionales chamánicas de tratar con los ayudantes y de representar a los espíritus.

La mayoría de las veces, alguien que ha representado a otra persona será afectado apenas mínimamente, y no sufrirá efectos que no pueda abordar. Desde un punto de vista chamánico, sin embargo, algunas veces puede necesitarse un cuidado especial, por ejemplo, cuando fue representado alguien que ha muerto recientemente, o cuando se trata de alguien que ha muerto de una conmoción, o como resultado de violencia, asesinato, o en un accidente. Cierta vez, estaba conduciendo una constelación en la cual un hombre representaba al tío del cliente que había muerto hacía menos de un año. Mientras estaba representando al hombre muerto, el representante tenía una picazón incontrolablemente dolorosa en su costado, que se mantuvo incluso después de que la constelación hubiera terminado. El cliente contó que su tío había sufrido de una enfermedad que hizo necesario colocarle un estoma, una salida artificial de los intestinos. La picazón que el representante sentía, estaba exactamente en el lugar donde el tubo de plástico había perforado la piel del tío. Sospeché que la continua picazón era una señal de que el representante estaba todavía conectado al alma del tío luego de la constelación, y esto fue confirmado por el representante, quien describió que sentía que el tío del cliente estaba de algún modo parado todavía detrás de él. Sugerí al representante que saliera de la habitación, que encontrara un lugar donde pudiera estar solo por algunos minutos, y allí le hablara al tío muerto, pidiéndole que se fuera y se replegara en el mundo del espíritu. Luego de este ritual, la picazón se fue por media hora, y después comenzó nuevamente. El tío muerto estaba claramente visible para mí ahora, parado junto al cliente.

Aparentemente, tenía una gran dificultad para irse. Entonces, pedí al cliente que realizara un pequeño ritual y se dirigiera a su tío. Le pedí que lo invitara a visitarlo esa noche en sus sueños, de manera que cualquier mensaje que el tío considerara importante pudiera aún ser entregado. El representante, piel irritada y todo, repitió al mismo tiempo el pequeño ritual que había hecho antes, pero ahora diciéndole firmemente al tío que era inútil tratar de fusionarse con él; si necesitaba decir y hacer algo tenía que entrar en los sueños del cliente. Recién entonces la picazón se detuvo por completo, y no volvió. Cuando un representante percibe una sensación inesperada o una reacción después de una constelación, no siempre significa que se mantiene aún la conexión con otra persona. Muy a menudo, será sólo un efecto de los cambios en los cuatro cuerpos del mismo representante, un efecto de la fusión temporaria con el alma del otro.

La conexión entre el representante y la otra alma debería romperse inmediatamente después de la constelación pero, desde un punto de vista chamánico, hay algunas excepciones a esta regla. Ocasionalmente, una continuidad de la conexión traerá curaciones adicionales necesarias a quien ha sido representado. A veces los chamanes ayudan a las personas que han muerto en circunstancias violentas y confusas guardando al otro, incluyendo todo el terror y la confusión, en su propia alma. Los practicantes avanzados pueden además permitir que el cuerpo astral de la víctima se fusione completamente con su propio cuerpo astral. Para un practicante nuevo, ésta es a menudo una experiencia abrumadora que puede ser muy difícil de manejar. Un practicante avanzado, sin embargo, simplemente abrazará por completo al alma sufriente y luego, a través de su propio control emocional, mitigará gradualmente su pena y su miedo. En dichos rituales para los muertos, el sanador debe primero llorar y sacudirse, permitiendo al otro penetrar profundamente en sus propios cuerpos sutiles y en su alma, y como resultado, experimentará realmente los efectos completos del trauma que el alma sufrió. Sin embargo, aunque sienta dolor y confusión, el chamán no se identificará con ellos, y cuidadosamente intentará ayudar al otro ofreciéndole pensamientos claros y sentimientos de paz y fortaleza. Silenciosamente se repetirá a sí mismo oraciones tales como: "Este dolor es del pasado, todo lo que lo causó ahora ha rminado. Detrás de estas lágrimas está la fuerza pura de tu alma. El alma está sana y libre, el sufrimiento sólo estuvo allí cuando vivías, y ahora estás muerto. Ahora vives en espíritu, el dolor ha terminado". Después de algún tiempo, el alma del otro se volverá receptiva y comenzará a sentir lo que se le está ofreciendo y, generalmente, de a poco lo aceptará. Cuando ha alcanzado un estado razonablemente pacífico, el chamán lleva al alma a un lugar en el mundo del espíritu donde pueden encontrarse curaciones adicionales, y la libera o la orienta hacia sus ayudantes espirituales que la cuidarán. Esta clase de prácticas son muy exigentes, y están estrechamente relacionadas con las dinámicas descritas en el capítulo que habla del sufrimiento en beneficio de otros. Son similares también a las dinámicas que ocurren en las constelaciones cuando los representantes experimentan y expresan los efectos de lesiones severas, aunque con una diferencia importante: el chamán siente y guía a la otra alma; en las constelaciones, el representante experimenta los sentimientos mientras que la guía de la otra alma está en manos del facilitador.

De acuerdo a las tradiciones chamánicas, una persona que se ha fusionado con un alma herida necesita purificarse a sí misma y tiene que encontrar nueva fuerza. El chamán (o, en el caso de una constelación, el representante) necesita obtener nuevamente una fuerte sensación de su propia alma, para que pueda retornar totalmente a su identidad familiar. Sus cuatro cuerpos deben ser liberados del estrés impuesto sobre ellos, y pueden necesitar descanso o incluso alguna reparación. Los pasos tradicionales que se toman luego de esta clase de trabajo son limpiezas con el humo de hierbas específicas, baños con hierbas especialmente preparados, pero también comer y cantar. Para practicantes chamánicos occidentales o para gente que participa como representante en constelaciones, leer un libro inspirador, hacer una caminata, escuchar buena música y tomar un baño caliente son buenas alternativas adicionales. Después de representar a una persona con un trauma emocional particularmente intenso, el representante puede elegir abstenerse de representar a algún otro por algunas horas o incluso días, hasta que esté totalmente enraizado en sí mismo otra vez.

El trabajo sistémico afecta al cliente, a los miembros de la familia representados y a los representantes, pero lo mismo ocurre con las otras personas que están presentes durante las constelaciones, los participantes del seminario. Generalmente, están sentados en un círculo, alrededor del área donde se despliegan las constelaciones. Durante el seminario, a cada participante habitualmente se le pide varias veces que sea representante, pero la mayoría de los participantes pasarán la mayor parte del tiempo sentados alrededor de las constelaciones. Durante una constelación, hay una interacción entre los representantes y los otros participantes: el proceso de los representantes toca a los participantes, mientras que el intenso compromiso de los participantes profundiza la experiencia de los representantes. De esta manera, los participantes son parte de las dinámicas que se despliegan en la constelación; lloran cuando los representantes lloran, y se sienten livianos y aliviados cuando se ha encontrado una buena solución. Especialmente los movimientos arcaicos como un encuentro con la muerte, la aceptación de un destino penoso, la sincera expresión de gratitud por haberle sido dada la vida, o el decir respetuosamente adiós a una pareja luego que una relación se ha roto tocarán a los participantes en su corazón. Cada constelación ofrece una oportunidad para encontrar nuevas revelaciones, y ayuda a los participantes a aceptar la complejidad de la experiencia humana. Aun los participantes que no han tenido la oportunidad de ser representantes volverán a su casa transformados.

13

EL DESARROLLO DEL ALMA.

En el chamanismo tradicional, los espíritus están representados de diversos modos. Están presentes en canciones que contienen sus instrucciones y promesas; están presentes en los altares y objetos ceremoniales dedicados a ellos. Los espíritus están también presentes cuando los chamanes los representan poniéndose en su lugar, danzando con los movimientos del espíritu, cantando sus sonidos. Las danzas rituales de los chamanes en las cuales son presentados los espíritus no son sólo simples imitaciones de movimientos y sonidos; están en realidad basadas en los mismos principios que hacen posible las constelaciones familiares. Tanto, el chamán que danza como el representante en una constelación se colocan en el lugar de otra persona, sintiendo la esencia del otro en su propia alma, mirando a su alrededor a través de los ojos de otro. Representar a los espíritus es realmente un camino espiritual, un camino que conduce a la purificación y expansión del alma.

Los espíritus pueden ser divididos en cuatro grupos, y a cada grupo se accede de diferente manera. Primero viene el creador en su forma pura, un campo único de poder. Los siguientes en la línea son los abuelos y abuelas del mundo del espíritu, los inmensos poderes de la naturaleza. Luego están los espíritus que son de un nivel más o menos semejante al de los humanos, por ejemplo, los espíritus de los muertos y de los animales. Finalmente, están los espíritus de la naturaleza más pequeños. Los chamanes se relacionan de modo diferente con cada grupo específico de espíritus.

El primero y mayor de ellos, literalmente la más grande de todas las manifestaciones reconocidas del espíritu, es el creador, Dios. El es el creador del universo. Puede tener un nombre tal como "Gran Espíritu", posiblemente hasta incluso pueda tener un rostro que pueda ser representado, pero eso es todo. En la práctica chamánica, este poder primordial es mayormente dejado intacto sin mucha interpretación, porque no hay forma alguna de comunicarse realmente con un poder de tal inmensidad. Dios en su estado esencial es espiritualmente demasiado inmenso como para que nosotros lo podamos asir o comprender, está muy lejos de nosotros. Al espíritu creador se dirigen las plegarias y en ellas se lo menciona, pero rara vez tiene una función práctica en un ritual de sanación, o en ningún otro ritual. Todo poder viene de él, es un hecho reconocido, pero no podemos tratar en forma directa con la fuente de "todo poder". La única relación posible con este aspecto de la creación es un total pero simple respeto y temor reverencial. Mencionando al creador en cada oración como el origen de todo lo que existe, el chamán se inclina ante esta presencia y reconoce que no está al alcance de un ser humano comprenderla. Este nivel más puro y elevado del espíritu, Dios como el creador, no llega a los humanos. Las tradiciones chamánicas no están usualmente interesadas en los esfuerzos necesarios que hagan posible algún tipo de experiencia directa de esta energía, como hacen algunas de las tradiciones meditativas orientales, por la simple razón de que, en

chamanismo, la espiritualidad debe quedar dentro de las dimensiones humanas. Sucede que los chamanes de niveles superiores ocasionalmente vislumbran ese poder, pero esto es casi como un producto derivado del estado de su desarrollo espiritual. Incluso a veces, uno de los espíritus muy poderosos, como el abuelo Peyote, puede llevar al alma de un chamán a estar conscientemente sumergida por el creador. Sin embargo, nunca es el espíritu del creador por sí mismo quien llega hasta nosotros espontáneamente. El simplemente existe, misterioso, inimaginable.

En primer lugar, está el espíritu creador; luego encontramos a los abuelos y abuelas del mundo del espíritu. Su naturaleza es aún inmensa e inimaginable, pero al menos ellos encarnan poderes específicos, definidos y por lo tanto limitados. Los abuelos y abuelas no son tan enormes como el espíritu creador. Dependiendo de la tradición, serán por ejemplo el sol, la luna, tal vez la tierra y el cielo. Los más grandes poderes de la naturaleza como el mar, el trueno y el torbellino pueden asimismo estar dentro de esta categoría. Para un chamán, es posible comunicarse con los abuelos y abuelas del espíritu, pero esto conlleva un riesgo: su contacto puede tanto matar como transformar o sanar. Las tradiciones enseñan que los abuelos y abuelas responden a las plegarias de las personas que están espiritualmente purificadas. Luego de tomar conocimiento de que alguien está rezando solicitando su ayuda, pueden transferir algo de su poder, acompañado de cierto ritual específico o canción. Dicha canción o ritual serán luego utilizados por el chamán para llamar a los abuelos durante una ceremonia de sanación y activar el poder que le fuera conferido por ellos. En esencia, nos relacionamos con los abuelos y abuelas prácticamente de la misma forma con que nos relacionábamos con nuestros padres y abuelos cuando todavía éramos pequeños. En presencia de los abuelos y abuelas del mundo del espíritu, nos volvemos como pequeños niños indefensos, imposibilitados de entender demasiado e incapaces de cuidarnos a nosotros mismos. Los abuelos y abuelas son mucho más viejos que la humanidad; en cuestiones del espíritu son más puros y evolucionados que nosotros. Los chamanes tratarán de comunicarse con estos espíritus principalmente para pedirles poder. Ya sea el poder que puede ser utilizado para ayudar a gente necesitada o el que es utilizado por el mismo chamán, para que lo ayude a ver y a cumplir el propósito de su vida. Las personas se someterán a rituales bastante extremos para recibir la atención y las bendiciones de los abuelos y abuelas. La "búsqueda de visión" es el tipo de ritual más conocido que se utiliza para este propósito.

Durante una búsqueda de visión, las personas ayunarán durante tres o cuatro días y noches, pero los sanadores o chamanes poderosos pueden realizar ayunos sustancialmente más largos, hasta de una semana o más. El buscador permanece despierto todo este tiempo y reza a los abuelos y abuelas. Algunos lo harán desnudos, otros, vestidos o simplemente cubiertos con una manta. Permaneciendo en el mismo sitio, en un pequeño lugar en la naturaleza, sin comida ni agua, orando día y noche, el que busca la visión se vuelve como un niño indefenso, expresando a gritos su sufrimiento. El lenguaje de las plegarias es esencialmente el que utiliza un niño cuando se relaciona con sus padres:

"Abuelos, soy insignificante y desdichado ante vuestros ojos y no puedo vivir sin vuestro sostén. Dadme fuerza para comprender, concededme un poder para que pueda vivir. Ayudadme a entender, ayudadme con un poder para ser fuerte. Sin vuestro poder no puedo vivir, no tendré aire para respirar. Poderes, hacedme fuerte". Tales rituales son muy exigentes. Un período de cuatro días y cuatro noches es un tiempo muy largo cuando uno está solo, ayunando y rezando. Las personas se enfrentan con sus debilidades, especialmente sus miedos y dudas, y tendrán que vencerlas para abrirse a los abuelos y abuelas.

La búsqueda de visión y otros rituales afines se utilizan para no sentir miedo cuando enfrentamos a los grandes espíritus. Las tradiciones chamánicas conocen muchas variantes sobre el tema básico de ayunos y plegarias. Algunas veces, las personas se recostarán simbólicamente en una zanja poco profunda cubiertos por una manta, otros serán enterrados a cierta profundidad durante este ritual. A veces el hoyo puede estar a metros de profundidad, el agujero cubierto con tablas de madera y tierra. Algunas veces la gente se trepa a un árbol. La variante más extrema que personalmente escuché fue descrita por un anciano sanador Lakota que una vez pasó nueve días y noches sin comida ni agua en una cueva completamente cerrada. Su pecho y su espalda fueron perforados por las garras de un águila, y durante todo el ritual estuvo colgado en el aire, pendiendo de sogas que estaban conectadas a estas garras. No está en mí describir el encuentro que tuvo con los abuelos durante este tiempo, pero los abuelos respondieron a sus plegarias, concretamente vinieron a verlo para mostrarle un poder. Sin embargo, semejantes extremos sólo son elegidos por experimentados chamanes y sanadores; otras personas realizarán este ritual apenas durante unos pocos días, sentándose en la naturaleza, lo que generalmente es suficientemente intenso. Tales rituales son especialmente extremos para los sanadores, porque sólo el sufrimiento extremo hará que la personalidad humana se abra de par en par al poder de los espíritus. El poder sanador del espíritu es tan grande que sólo puede ser absorbido cuando la personalidad está totalmente fuera de su normal confinamiento y cuando los cuatro cuerpos son forzados a salir de sus patrones habituales.

Algunas veces, no se necesita ningún ritual para recibir poder de los abuelos; ocasionalmente eligen acercarse a alguien por su propia iniciativa. En ese caso, dicha persona en particular es de algún modo parecida al abuelo, sus naturalezas son semejantes en algún sentido y, debido a esta compatibilidad, el poder del espíritu puede ser absorbido con relativa facilidad, sin que la mente y el alma tengan que ser abiertos por muchos días y noches de plegarias y sufrimiento.

Existe un siguiente grupo de espíritus, que está más o menos en un nivel semejante al de los humanos, o por lo menos están lo suficientemente cerca de nosotros como para hablar con ellos con relativa facilidad. Los espíritus que pertenecen a este grupo son, por ejemplo, los espíritus de animales, espíritus individuales de montañas y ríos, y también los espíritus o almas de los muertos. Su mundo y nuestro mundo están relativamente cerca, desde un punto de vista espiritual somos vecinos. Tenemos que encontrar un equilibrio con ellos como lo

tenemos con los actuales vecinos que viven en la puerta contigua en el mundo físico; tratamos de tener una comunicación simple y práctica, y cuando sea necesario negociaremos con ellos. Con una buena relación se benefician tanto los espíritus como los humanos, ya que se intercambian regalos e información. A los espíritus se les brinda un altar y ofrendas de comida, humo, agua y canciones, y ellos a su vez ayudarán al chamán durante las ceremonias de sanación y darán información útil. Ya que están en un nivel más o menos igual al nuestro, ven el mundo en forma bastante semejante a como lo vemos nosotros, lo cual hace que la comunicación sea relativamente fácil. Estos son los espíritus más importantes en los rituales chamánicos de sanación, ya que pueden ofrecer ayuda directa y práctica. Un chamán que ha aprendido cómo llegar a ellos puede comunicarse casi en cualquier momento que lo desee. La mayoría de los espíritus ayudantes del chamán vienen de este nivel de espíritus, y el chamán establece auténticos lazos y amistad con ellos. Sin embargo, son espíritus, y como tales continúan siendo misteriosos y poderosos, y se considera peligroso para el no iniciado tratar con ellos.

En mi propio trabajo chamánico, soy asistido por varios espíritus ayudantes. El espíritu del oso es uno de ellos, uno de los espíritus más poderosos de la categoría de los espíritus cercanos a los humanos. El me buscó por su propia cuenta mostrándose a sí mismo repetidamente en sueños, dándome una serie de enseñanzas e instrucciones sobre cómo podría sintonizarme con él. Durante muchos años, he estado experimentando una continua purificación y reestructuración de los cuatro cuerpos sólo con representar regularmente a este espíritu en rituales y danzas de sanación. Esta reestructuración ocurre en todos los niveles incluso mi cuerpo físico sufre sutiles cambios como resultado de tal contacto con el espíritu del oso. No es que me haya vuelto más peludo o que mis uñas se hayan convertido en garras, sigo siendo el mismo que era antes. Pero, al permitir al espíritu del oso usar mi voz, puedo ahora hacer los gruñidos y sonidos que hace un oso. Asimismo, puedo a veces mirar con los ojos del espíritu del oso. Danzando para invitar y representar al espíritu del oso, después de que haya llegado y me encuentre fundido con él, veré el esqueleto de las personas a través de su carne. No es una cuestión de adivinación: en un trance, fundido con el oso, puedo ver el esqueleto en el sentido más literal, y puedo distinguir qué huesos han estado fracturados o dañados, y si se han curado correctamente o no. Cuando comencé a ser capaz de ver estas cosas hice una serie de pruebas porque quería estar seguro de que lo que veía era verdadero. Algunas veces, mientras estaba enseñando en un grupo, les pedía a unos veinte voluntarios que se pusieran de pie en un círculo. Luego llamaba al espíritu del oso, bailando alrededor del círculo. Fusionado con el espíritu, representándolo, miraba los huesos de las personas que estaban presentes y les decía lo que veía. Rápidamente interrumpí estas pruebas; los que participaban en estos experimentos me decían que mis observaciones eran correctas. La gradual purificación y reestructuración de mis cuatro cuerpos por el espíritu del oso ha continuado a lo largo de los años hasta el día de hoy. Fundido con este poderoso sanador, he podido sanar varios tipos de lesiones óseas. O más precisamente: el oso realizó el verdadero trabajo de sanación y yo fui solamente el ayudante que creó y mantuvo el contexto del ritual

de sanación. Comencé a hacer un verdadero trabajo de sanación conjuntamente con el oso hace aproximadamente cinco o seis años, y me he mantenido en contacto con algunos de los clientes que he ayudado al comienzo para ver si la curación era permanente o no; aún están libres de dolor, y continúan teniendo la libertad de movimientos que habían alcanzado después de que el oso trabajara con ellos. Por extraño o increíble que pueda parecer esto a las personas que no están familiarizadas con las tradiciones chamánicas, mis experiencias con el espíritu del oso no son totalmente inusuales o excepcionales. Existen muchos practicantes chamánicos experimentados que pueden compartir historias semejantes. Puede ser bueno mencionar aquí que, aunque la comunicación con un espíritu como el oso es relativamente fácil, nunca es posible predecir cómo el espíritu se comportará. Cuando estoy dando una conferencia o clase en algún lugar, siempre canto unos pocos minutos para el espíritu del oso al comienzo y al final de mi charla. Ocurre regularmente que unos pocos días después de una charla, recibo un llamado de alguien que estuvo presente en la audiencia que quiere contarme, por ejemplo, que durante mi canción sintió que una de sus vértebras hizo un click acomodándose en una nueva posición y que un dolor crónico había desaparecido desde entonces. Por el contrario, también sucede que durante un ritual de sanación, el oso se va casi inmediatamente después de haber llegado, obviamente no pudiendo o no estando dispuesto a ayudar al cliente que solicitara el ritual.

Finalmente, después de los espíritus que se encuentran cerca de nosotros, existen también los espíritus más pequeños o menores. En la comunicación con ellos los chamanes deben ejercitar alguna forma de control. La relación con los espíritus más pequeños se parece a la manera en que tratamos a los niños inteligentes. De este grupo, los pequeños espíritus de la naturaleza son los más conocidos debido a que llevan un tipo de existencia casi física. Varias culturas describen tales espíritus como duendes, gnomos, elfos, etc. Están presentes en todos los entornos naturales, así como en grandes parques, pero rara vez son vistos en la ciudad. Algunas veces actúan como amables espíritus sanadores o sirven como mensajeros para los espíritus de niveles superiores. Algunos espíritus de este nivel más bajo pueden además ser reclutados para actuar como malos espíritus, y por consiguiente pueden causar dificultades. De acuerdo a diversas tradiciones, los espíritus pequeños tienen que ser mantenidos en paz por el chamán a través de regalos y ofrendas regulares. Los espíritus menores no están generalmente interesados en nosotros; es típico que busquen nuestra atención luego de haberlos molestado, para hacernos saber que debemos cambiar nuestros modos.

La palabra "espíritu" se usa para todos estos diferentes poderes, desde los más elevados hasta los más pequeños. Todos son reconocidos como manifestaciones de un único misterio, aspectos conscientes de la creación. Los chamanes y sanadores que he conocido dicen a menudo "el espíritu me dice", en lugar de "este particular espíritu me dice". Dirán "el espíritu está aquí" en vez de "los espíritus están aquí". La palabra espíritu generalmente indica al mismo tiempo tanto un espíritu individual como el campo inespecífico y total de la creación. Visto desde una cierta perspectiva, las divisiones entre los diversos tipos de espíritus no

son realmente relevantes, y la diferencia entre ellos es superficial. Comparado con la diferencia entre espíritus y humanos, las diferencias entre los diversos espíritus en sí mismos no son tan grandes. Los espíritus pueden ser grandes o pequeños, pero están todos viviendo en los mismos mundos sutiles, y no tienen un cuerpo físico como nosotros. Sin embargo, durante el entrenamiento chamánico, el aprendiz deberá aprender cómo diferenciar y relacionarse con cada grupo de espíritus. Con algunos, uno se encuentra en un estado de entrega y respeto, con otros, negocia, y con otros, permanece en guardia y al mando. En la práctica chamánica, todos estos diferentes tipos de relaciones están incluidos en el trato con el misterio de la vida, y todos son apropiados cuando se los utiliza en el contexto correcto, así que todos necesitan ser dominados.

Las diferentes maneras de relacionarse con los poderes espirituales bajo la forma de espíritus constituyen los pasos de un proceso de maduración espiritual. Uno comienza sintiéndose grande y poderoso, y con cada paso del entrenamiento disminuye más en tamaño. El primer paso corresponde a poder tratar constructivamente con los poderes que son más pequeños que uno. Uno los trata con respeto pero, mientras se comunica con ellos mantiene la conciencia de la propia voluntad. El siguiente paso es observar que el otro tiene igual valor y comparte capacidades de la misma naturaleza que las de uno. Los espíritus, entonces, se convierten en nuestros pares; uno deja de darles órdenes y comienza a negociar con ellos. Uno aprende a trabajar conjuntamente con ellos, observando que cada uno se beneficiará cuando se trabaja en equipo. Uno se ha reducido en tamaño: ya no es más grande que los espíritus sino del mismo tamaño. El paso siguiente es la relación con los abuelos y abuelas del espíritu, los poderes que son verdaderamente más grandes que los humanos. Para tener una buena relación con ellos, uno se reduce aún más en tamaño a través de una continua purificación. A menos que uno se purifique a sí mismo de opiniones, ideas y emociones, éstas continuarán llenándonos tanto que no habrá espacio disponible para los grandes poderes del espíritu. Esta fase es difícil, ya que, por ejemplo, todos los sentimientos escondidos de superioridad e inferioridad deberán salir a la luz y necesitarán ser tratados. Para relacionarse con confianza con poderes tanto más grandes que uno hay que tener el coraje de volverse muy pequeño nuevamente. Luego, finalmente, cuando uno puede relajarse en presencia de los grandes poderes y permitir que éstos lo guíen, se puede avanzar al paso siguiente. En esta última fase, uno se reduce tanto que deja de verse a sí mismo como separado de la creación, sólo el espíritu creador permanece en nuestra conciencia. Si un chamán puede alcanzar este punto, ya no importa si habla desde su propia mente o se comunica con el espíritu, se ha vuelto tan puro que ya no existe una diferencia significativa. Simplemente está en paz consigo mismo, y los límites entre él y la creación están disueltos y al mismo tiempo permanecen allí. Existen solamente unos pocos chamanes y sanadores que han podido purificarse a sí mismos y reducirse en tamaño hasta que sus almas se expandieron tanto que podían contener la fuerza creativa de la vida misma. Los pocos que alcanzan este estado de purificación son considerados personas sagradas. Se los reconoce como los líderes éticos de su comunidad; son muchos

los que buscan su ayuda, y sus vidas y sus plegarias sirven como un continuo ejemplo para todos.

Los cuatro pasos del camino chamánico no son siempre fáciles de distinguir uno de otro. Para casi todos los practicantes, el entrenamiento chamánico nunca termina, y continuamente el estudiante intenta dominar aspectos de todos los pasos en forma simultánea. Puede trabajar en la ejercitación del control sobre los poderes y espíritus menores mientras al mismo tiempo está aprendiendo a ser humilde frente a los abuelos. Muchos chamanes tradicionales y sanadores han comenzado su entrenamiento debido a que siendo niños podían ver los espíritus de los muertos, y de este modo necesariamente tienen que aprender a tratar primero con los espíritus de esta categoría antes de que se les enseñe a comunicarse con otros. Pero sea cual fuere el orden de los pasos, todos tienen que ser transitados para llegar a tener acceso al potencial espiritual completo del sendero chamánico.

Relacionarse con los espíritus abre los cuatro cuerpos para que puedan contener más y más poder del alma. Y en la medida en que los cuatro cuerpos se vuelvan menos densos y menos rígidos, podrán ser llenados no solamente por la pequeña alma personal, sino gradualmente también por el alma mayor. A medida que un practicante chamánico se funde una y otra vez con sus espíritus ayudantes, representándolos en danzas y rituales, dicha purificación y reestructuración graduales son inevitables. Sus cuatro cuerpos se abren para recibir patrones de energía más grandes y fuertes y, en la medida en que estos patrones se imprimen, los viejos patrones son empujados afuera y liberados. Hace un tiempo atrás, tuve una experiencia que ilustra claramente cómo la presencia de los espíritus purifica. Había estado enseñando en un festival en Holanda, dirigiendo doce talleres de dos horas durante un periodo de tres días. Al final de cada taller puse sobre el suelo mi piel de oso, proveniente de Siberia, y realicé un simple ritual frente a ella, estableciendo contacto con mi oso ayudante. Durante mi danza recé y canté para las personas que estaban presentes y gradualmente me fundí con el espíritu del oso. Normalmente, trabajo tan intensamente con el espíritu del oso sólo una vez, y luego me tomo al menos unas horas para recuperarme. Después de bailar de este modo, aunque sea sólo una vez, necesito tiempo para integrar el efecto en mis cuerpos sutiles. Durante el festival trabajé más de diez veces seguidas, sin tiempo para recargarme completamente porque tenía que enseñar todo el tiempo. Durante algunos días, después de haber enseñado y bailado en el festival, estuve muy inquieto y queriendo moverme todo el tiempo. Tenía dificultad para ir a la cama, tan pronto como me acostaba quería levantarme de nuevo, y deambulaba por la casa sin propósito, agitado y estresado. Después de cinco días de esto, llegué al punto en que ni siquiera podía sentarme a comer. En ese momento, mi pareja me hizo algunas preguntas sobre qué sentía exactamente. Las sensaciones que sentía ¿eran de calor, de frío, eléctricas? ¿Se movían a través de mi cuerpo o eran estáticas? ¿Podía rastrear de dónde venía mi inquietud y dónde estaba centrada exactamente? Estas preguntas me permitieron darme cuenta de que los sentimientos de inquietud estaban localizados en la parte superior de mis brazos. Tratando de mover mis brazos de manera tal que pudieran expresar exactamente

lo que sentía, mantuve apretada contra mi cuerpo, rígido y tenso, la parte superior de mis brazos y moví mis antebrazos lo más rápidamente posible en todas las direcciones, como si estuviera tratando inútilmente de desprenderme de algo que estaba detrás de mí. Pronto experimenté un completo agotamiento y una sensación de alivio en todo mi cuerpo. Al permitirme permanecer así sentado por un minuto, agitando débilmente mis antebrazos, vino a mi mente una imagen del hospital. Eso me hizo recordar que siendo un niño de un año había estado en el hospital por algunos meses. Estuve gravemente enfermo y finalmente cercano a morir por una complicada infección. Recordando historias sobre mi permanencia en el hospital, di un salto y llamé a mi madre para preguntarle si durante ese tiempo había estado atado a la cama. Mi madre lo confirmó. Cuando le pregunté cómo lo hacían, me contó que sólo estaba atado a la cama por la parte superior de mis brazos. Entendí qué había causado la inquietud de los últimos días y por qué no quería acostarme en la cama a la noche. El efecto de mis danzas del oso en forma continua permitió una fusión con el espíritu del oso que fue más profunda que lo normal y, obviamente, la fuerza del espíritu, liberó algunas viejas telarañas en los rincones de mi estructura física y energética. El resultado fue la liberación de una huella física de mi muy temprana infancia. Entonces, sabiendo cuál era la causa exacta de mi inquietud, sencillamente me permití a mí mismo sentirla, y luego respiré profundamente, conscientemente moví mis brazos y mi cuerpo, diciéndome que ahora era libre y no necesitaba continuar la lucha para liberarme de las ataduras. Durante una o dos horas mi inquietud aún se incrementó, pero después de focalizarme repetidamente en el sentimiento de fuerza de mis brazos de hombre adulto, mi cuerpo lentamente comenzó a relajarse. La inquietud se redujo, y después de un día aproximadamente, desapareció.

A través de la práctica de rituales y danzas, el chamanismo ofrece un claro y estructurado camino, un tipo específico de desarrollo espiritual. El resultado del entrenamiento chamánico es una lenta y gradual expansión del alma, o mejor dicho: un espacio incrementado para el alma dentro de los cuatro cuerpos. Este desarrollo no es reconocido frecuentemente como un verdadero camino espiritual, ya que sus métodos difieren de los de muchas otras escuelas espirituales y religiones más conocidas. El entrenamiento chamánico es un poco extraño comparado con ellas. El yogui tratará de calmar el "fuego interior" de sus propias pasiones y emociones, mientras que el chamán ejercitará control sobre el fuego real. El yogui tratará de controlar sus demonios interiores, mientras el chamán hablará con los espíritus que están a su alrededor. El chamán no practica la meditación ni usa otras técnicas para alcanzar un estado de completo silencio interior. Por el contrario, en lugar de ser silencioso, no para de hablar. La práctica chamánica avanzada es una improvisación continua de plegarias que nunca termina, un diálogo permanente con el entorno natural y espiritual. Y así como lleva años volverse experto en meditación, lleva muchos años aprender cómo rezar de manera tal que esto conduzca a una verdadera madurez espiritual.

De una manera pequeña y modesta, la participación en constelaciones familiares también puede ser un camino de purificación y maduración espiritual. El representante que abre su alma para otros, purifica y reestructura sus cuatro

cuerpos, y esto permite que se expanda, tanto el alma como la personalidad. Participar regularmente como representante en las constelaciones nos abre a "la experiencia humana" en todos sus muchos aspectos. Un hombre sin hijos puede representar a un padre de siete hijos y debido a ello algo en él cambiará. Una mujer saludable que nunca ha estado enferma se verá a sí misma diferente después de representar a varias personas discapacitadas que vivían con malestar y dolor físico continuo. Los diferentes pasos del entrenamiento chamánico también pueden ser reconocidos en las constelaciones. En algunos casos, un representante reverencia profundamente a las fuerzas que influyen en su destino, por ejemplo, las fuerzas históricas que son mucho más grandes que las individuales. En otro momento, un representante tiene que estar en completo control de su vida y actuar como un individuo totalmente responsable, firmemente parado sobre la tierra, diciendo no a ciertas fuerzas de crecimiento. Y, la mayoría del tiempo, los representantes se encuentran uno frente al otro y dejan ir las diferencias, se reconocen unos a otros como totalmente iguales, cada uno teniendo el derecho a pertenecer, participando tanto en la vida como en la muerte. Si bien representar a otros en constelaciones difiere de representar a los espíritus en las danzas chamánicas tradicionales, aun así, ser representantes nos hace de alguna manera más grandes; nos volvemos más conectados, comprendiendo y apreciando a la humanidad. Cuando la representación de otros se hace con conciencia, nos volvemos gradualmente más grandes de lo que son apenas nuestras limitadas personalidades.

14 ALGUNOS RIESGOS.

El chamanismo y el trabajo sistémico tienen un gran potencial sanador, pero ambos tienen también muchos riesgos específicos. En muchos sentidos, se puede hacer uso y abuso de ambas disciplinas. Hay algunos desafíos específicos que enfrentan tanto el practicante chamánico como el facilitador del trabajo sistémico: ambos tienen que asegurarse de que sólo ofrecen un ritual o una constelación cuando realmente el cliente quiere la sanación, y tienen que ser conscientes de que su trabajo puede sanar al alma pero también hierirla.

En el ritual chamánico, y también en las constelaciones, la fuente de información es misteriosa. Aunque se entienda que, en chamanismo, los espíritus dan información y, en las constelaciones, el alma de un representante logra experimentar sensaciones conocidas para otra alma, este entendimiento no quita misterio al proceso. Algunas personas sienten que cualquier cosa que provenga de un misterio no debería tocarse, ni cuestionarse. Aunque el respeto por el espíritu y el alma son obviamente esenciales, tanto en la práctica chamánica como en el trabajo sistémico, este respeto no debería transformarse en obediencia ciega. En la práctica chamánica, la confianza ciega conduce finalmente a la dependencia: alguien puede sentir que los espíritus son mucho más sabios, poderosos y espirituales que él mismo. Siempre que surge un desafío, para alguien así la ayuda de los espíritus es considerada esencial. Pedir información a los espíritus puede fácilmente volverse compulsivo, y entonces la propia voluntad de alguien y su capacidad para juzgar se debilitarán gradualmente. Algo similar ocurre con las personas que se involucran en el trabajo sistémico de manera compulsiva.

Cada vez que surge un problema con el trabajo o la familia, sienten necesidad de desplegar una constelación para poder obtener información y elegir una estrategia. El uso de las constelaciones para "averiguar" o "descubrir" algo sobre el presente o el pasado puede conducir fácilmente a distorsiones graves. Imaginemos que alguien ha estado en terapia y se encontró con recuerdos de incesto "recuperados", pero de algún modo continúa dudando si fue realmente abusado sexualmente en la infancia. Entonces quiere desplegar una constelación para averiguar si los recuerdos son verdaderos. Explicará su caso al facilitador y la audiencia será testigo de esta conversación. Cuando el facilitador acepta desplegar una constelación para averiguar qué ocurrió en el pasado, las personas invitadas a representar a los distintos miembros de la familia ya no son libres. Saben que cualquier cosa que sientan y experimenten durante la constelación decidirá si la respuesta es "sí" o "no", lo cual es una gran responsabilidad. Cuando los representantes están instalados en una situación así, se encuentran bajo presión, consciente o inconscientemente y pueden tener una sensación de incomodidad. Esto puede ser causado por la presión que es el resultado del contexto en el cual se desarrolla la constelación, y probablemente no se origine en el alma de las personas a quienes representan. Sin embargo, esa incómoda

presión puede convencer a los representantes de que en el pasado estuvo ocurriendo algo desagradable. No obstante, aunque la incomodidad provenga realmente de la otra alma, esa misma alma no conserva verdaderos recuerdos, ni relatos ni anécdotas. El alma sólo contiene efectos, impresiones y estructuras que son el resultado de las experiencias, no las experiencias en sí. El alma mira al mundo desde el aquí y ahora, no habita en el pasado. En una constelación, un representante puede sentir amor, odio o miedo por otro, pero no puede saber por qué siente eso. La información acerca de lo que ocurrió exactamente en el pasado no puede ser hallada en el alma misma, solamente en el cuerpo astral y en la personalidad del que está siendo representado, y aun así de forma distorsionada. Algo se puede deducir del lenguaje corporal de los representantes y de la forma en que interactúen entre sí, pero eso nunca debería llevar a conclusiones definitivas sobre los hechos detallados que ocurrieron en la vida real. Desplegar una constelación donde todos los participantes saben que se producirá una cierta cuestión -como ser, una historia de incesto- para ser verificada, transformará a la constelación en una pantalla de proyección. En lugar de experimentar libremente lo percibido, todo es visto entonces a la luz de una determinada cuestión y pueden sacarse conclusiones que son absolutamente inapropiadas. He visto constelaciones que fueron desplegadas por clientes que querían averiguar cosas del pasado, no sólo sobre incesto sino también cuestiones como si el padre de alguien era su verdadero padre biológico o no, o si los padres del cliente habían sido o no colaboracionistas durante la guerra. A menudo, cuando se despliega una constelación en tales circunstancias, las respuestas de los representantes son confusas y embrolladas. Esto es lógico, ya que las almas de los que están representados pueden no querer ser involucradas y mantendrán distancia. Los representantes no pueden sentir a las otras almas tan claramente, y como resultado empezarán a prestar atención a sus propias respuestas inconscientes a las preguntas que fueron hechas por el cliente. Gradualmente, a medida que los representantes sintonizan más y más con sus propios impulsos, se pierden las señales que provienen de las otras almas. A los practicantes chamánicos también se les pide con frecuencia que clarifiquen y determinen si ciertas cosas son verdad o no, si ciertas elecciones son las correctas o las equivocadas. De acuerdo con mi ética personal, un practicante chamánico nunca debería dar respuestas a tales preguntas. En lugar de decir a alguien que deje a su pareja o permanezca con ella, que compre esta casa o aquélla, que acepte cierto empleo mientras rechaza otro, debería brindar la ayuda que posibilite a alguien hacer su propia elección con más fuerza y conciencia. Hay preguntas que sólo pueden ser respondidas por la persona que las formula, y no por un practicante chamánico ni por un facilitador de constelaciones familiares.

Al igual que un facilitador de constelaciones, un practicante chamánico también tiene que considerar muy cuidadosamente si aceptará o no a un cliente. Un factor que examinará es la motivación del cliente. ¿Alguien busca la verdadera sanación o simplemente quiere que se eliminen algunos obstáculos sin respetar verdaderamente a los espíritus y a su propia alma? Si se pidió apoyo a los espíritus y ofrecieron información y sanación, se sentirán ofendidos si el cliente descarta desaprensivamente lo que le dan. No expresarán al cliente la ofensa que

sientan, sino al chamán o sanador que les pidió que ayuden a ese cliente en particular. Si un chamán pide frecuentemente a los espíritus que ayuden a clientes que no aceptan la sanación, tarde o temprano los espíritus dejarán de responder a sus llamados. Un cliente sólo puede aceptar el poder sanador si entra a la ceremonia con la mente y el corazón abiertos, y por lo menos con la voluntad de aceptar otras soluciones que no sean las que él mismo ha formulado ya en su propia fantasía. Esta es la razón por la que lleva mucho tiempo y esfuerzo preparar un ritual sanador chamánico tradicional; el chamán tiene que asegurarse de que el cliente está verdaderamente decidido a mejorar, si no su relación con los espíritus se irá deteriorando gradualmente.

Un facilitador que conduce constelaciones también tiene que observar cuidadosamente a los clientes que piden desplegar una constelación y determinar qué es lo que quieren. ¿Piden sanación o piden solamente la eliminación de sus dificultades? ¿Tienen la fuerza y el coraje para enfrentar lo que la gran alma les mostrará y aceptarlo? Estas son preguntas importantes. Si alguien quiere desplegar una constelación para determinar si ha sido abusado sexualmente en la infancia o no, usualmente no pide sanación, quiere resolver sus dudas. Si alguien quiere utilizar su constelación para averiguar si su padre es o no su padre biológico, puede ser que quiera saber qué tipo de respeto le debe al otro, o posiblemente esté buscando una justificación para juzgar o rechazar a sus padres. Si alguien quiere saber si sus padres fueron colaboracionistas durante la guerra, no está pidiendo sanación para sí mismo ni para sino que, probablemente esté buscando alguna especie de permiso para mantener con ellos su comportamiento distante de superioridad. Las respuestas a tales preguntas pueden ser importantes para la personalidad y pueden ser relevantes en el contexto de ciertos procesos psicoterapéuticos, pero investigar estos asuntos por medio de las constelaciones o de un ritual chamánico, usualmente no ayuda al alma a sanarse. Las almas y los espíritus de una determinada familia sólo pueden ser invitados con respeto; no se los puede llamar simplemente para justificar a las personas que se sienten superiores a ellos.

El alma es poderosa y también es muy frágil; se la puede sanar del mismo modo que herir. Tanto el practicante chamánico como el facilitador de constelaciones crean posibilidades para que el alma dé un paso hacia adelante y se exprese. Cuando un alma o espíritu está presente en una ceremonia chamánica, está anclada en un cuerpo temporario. Anclada de ese modo, puede ser sanada pero también atacada, y cuando esto ocurre, el alma puede quedar desorientada y volverse impotente. En el chamanismo tradicional, este principio es utilizado a veces conscientemente para enfermar a la gente: un chamán que quiere herir a alguien, crea un vehículo para el alma de la víctima elegida, y llama a esa alma. Cuando el alma responda a la invitación y haya ingresado, será atacada violentamente. La imagen bien conocida del hechicero clavando alfileres en una muñeca de vudú demuestra un tipo de ritual que es utilizado en diversas tradiciones para intentar dañar el alma de otra persona.

No he visto aún intentos conscientes de dañar a un alma durante el trabajo sistémico, pero durante una constelación puede herirse a un alma

involuntariamente. En cierta ocasión estuve representando a un hombre que mataron en la *Kristallnacht* (Noche de los Cristales), unos años antes de la Segunda Guerra Mundial. Estaba parado en fila con otros dos o tres representantes; representábamos a los miembros de una familia judía que fuera asesinada. Frente a cada uno de nosotros había un representante de alguien que era culpable de participar en el asesinato. El que estaba frente a mí hablaba continuamente para sí mismo, pero en voz tan baja que probablemente yo fuera el único que podía escucharlo: "Yo era soldado, no tuve responsabilidad, sólo obedecía órdenes, no había nada que hubiera podido hacer. Era como era, los tiempos eran así". Cuando fui invitado a representar al hombre asesinado, me había abierto ampliamente a su alma. Parado allí, fusionado con él, me sentía muy vulnerable. El hombre que estaba frente a mí seguía actuando como un agresor (aunque podría haber estado en desacuerdo conmigo si lo hubiese enfrentado con esto) y yo no tenía manera de resolverlo. Percibía su repetitivo balbuceo defensivo como si me diera trompadas. Las excusas masculladas y furiosas sonaban como aullidos en mis oídos y me debilité tanto que ya no podía siquiera hablar ni moverme. Obviamente, el facilitador no prestaba mucha atención a lo que estaba ocurriendo con los distintos individuos. A medida que los otros que estaban en mi línea llegaban gradualmente a alguna clase de solución, yo continuaba parado allí, congelado y desorientado, mientras que el representante frente a mí sólo continuaba explicándose a sí mismo que era inocente y que no tenía nada que ver conmigo en absoluto. Finalmente, concluyó la constelación y no se hicieron preguntas a los representantes individualmente. Yo estaba pálido, descompuesto del estómago y casi tuve que vomitar, y permanecí así durante algunas horas. Visto desde una perspectiva chamánica, el alma recibió un golpe serio, y se vio literalmente lesionada por la constelación. Deliberadamente, digo "el alma" y no "mi alma" ni "el alma del hombre judío". Durante una constelación, cuando un representante se siente herido, es difícil diferenciar entre los dos diferentes aspectos del alma mayor; en realidad, fueron violadas tanto mi alma como la del hombre asesinado. Cualquier representante con una experiencia hiriente similar se sentirá mal después, y muy probablemente tratará de liberarse de su mal sentimiento tan pronto como pueda, tratando de desconectarse del alma del otro. Sin embargo, cuando eso ocurra, el alma del otro estará más perdida todavía que antes de desplegarse la constelación.

Si un facilitador no pudiera reconocer que, después de una constelación, un alma determinada está desorientada o herida, no podrá ofrecer un movimiento sanador, y tanto el representante como el representado sufrirán durante un tiempo. En la última parte del capítulo 10, *La presencia de los muertos* y en el capítulo 12, *Los efectos de las constelaciones*, describí algunas maneras chamánicas que pueden ser utilizadas para apoyar a un alma perturbada; métodos que podrían aplicarse a alguien que ha representado a un alma que ha sido herida durante una constelación. En la experiencia personal que acabo de describir, el alma del hombre que yo representaba fue herida debido a la forma en que actuara el otro representante. Es verdad que en el trabajo sistémico un soldado que mata a otro soldado en tiempo de guerra no es considerado un asesino. Pero el hombre que estaba frente a mí no había representado en absoluto a un soldado en tiempo de

guerra, era simplemente un hombre que había participado voluntariamente en el asesinato de judíos durante tiempos de paz, por lo tanto era un verdadero asesino. El representante, sin embargo, había transformado las observaciones generales que se hacen durante el trabajo sistémico en una regla dogmática que aplicó en el contexto equivocado. De esa forma, la constelación perdió poder sanador, al menos para mí como representante y para el alma que yo representaba.

Para el facilitador, resulta esencial entender las leyes que gobiernan las implicaciones sistémicas, y puede también ayudar a los representantes, pero, obviamente, puede incluso transformarse en un riesgo. Los sentimientos, el lenguaje corporal y las observaciones de los representantes pueden ser interpretados a la ligera. Las ideas y los dogmas pueden imponerse a las verdaderas experiencias percibidas. Debería tenerse en cuenta que el cliente, la audiencia y los representantes están todos en un trance liviano, como describiera en el capítulo sobre atemporalidad. Cualquier cosa que diga el facilitador tendrá un efecto inmediato sobre la forma en que los representantes interpreten su propia experiencia. La vasta mayoría de las personas que participan en una constelación tratará inconscientemente de amoldarse al facilitador y seguir las pautas dadas por él de manera consciente o inconsciente. Por lo tanto, es mejor tomarse tiempo para permitir que los representantes tengan tiempo de sentir y describir cuáles son sus sensaciones exactas, en lugar de apresurarse a sacar conclusiones.

Tanto el trabajo chamánico como el sistémico ofrecen posibilidades para la sanación del alma, y depende del practicante o del facilitador hacer buen uso de ellas. Se puede hacer uso y abuso de ambos métodos, consciente o inconscientemente. Un facilitador hábil y respetuoso podrá utilizar el trabajo sistémico como un método curativo impresionante y efectivo, pero otro dejará a sus clientes frustrados o confundidos. Los rituales chamánicos pueden ser inspiradores y fortalecedores, pero también pueden ser utilizados de forma estúpida y humillante. Creo que solamente abriéndose a la fuerza y vulnerabilidad de la propia alma será posible encontrar la fortaleza, el coraje y la sensibilidad que se necesitan para llegar a ser un testigo que apoya la sanación de las almas de los otros. Se pueden cometer errores y se seguirán cometiendo todavía, y quizá deberían ocurrir cada tanto, sirviendo para recordarnos que no deberíamos tener la perfección como objetivo. Cuando las propias almas del chamán y del facilitador brillan con claridad, el trabajo que hagan tendrá una simple y natural belleza y poder, y habrá poca posibilidad de situaciones abusivas.

15 LOS RITUALES.

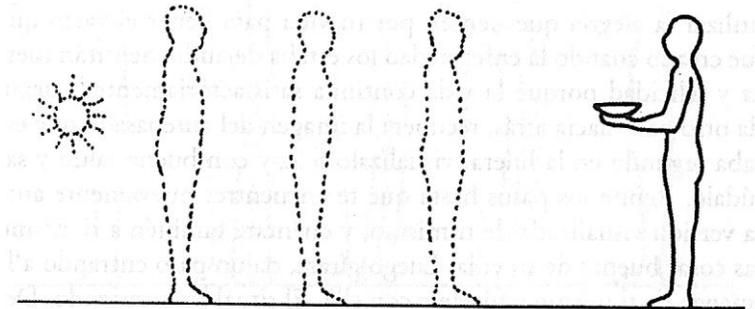
A través de los años, he utilizado en mi trabajo muchos rituales sanadores. La mayoría me los han dado los espíritus en sueños y cuando estaba en trance. Algunos de los rituales están dirigidos a problemas y cuestiones específicas, otros ayudan a dar equilibrio en patrones y estructuras más generales. Algunos de los rituales que he estado empleando se basan en el principio de representación que se utiliza en constelaciones familiares, o son compatibles de una u otra forma con el trabajo sistémico. En este capítulo, presento una selección de rituales que pueden resultar de utilidad para los lectores de este libro, ya sea para ellos mismos o para sus clientes o grupos. En las descripciones, doy relevancia a la organización del espacio y los movimientos que las personas pueden hacer en él. Al leer estas instrucciones, uno puede considerar estos trabajos como ejercicios. Sin embargo, los llamo rituales por una razón: cuando hago este tipo de trabajo con los que participan en mis seminarios, todos los movimientos son acompañados por continuos toques de tambor y prolongados cantos de oración improvisados. Las plegarias y las invocaciones son recitadas por todas las personas antes, durante y después de los movimientos propiamente dichos, lo cual, en combinación con el tambor y el canto, crea un leve trance que ayuda a las personas a sintonizar con la importancia y el propósito del trabajo. Para mí, la palabra ejercicio provoca asociaciones con algo de menor profundidad. Los rituales como los que doy aquí no deberían utilizarse como sustitutos de la psicoterapia, las constelaciones familiares u otras intervenciones que hacen los terapeutas o entrenadores profesionales y capacitados. Considero los siguientes rituales como prácticas sanadoras suplementarias que ayudarán a crear impresiones positivas en el alma, los cuatro cuerpos y la personalidad y que, utilizados con comprensión y respeto, pueden reforzar el efecto de la terapia sistémica.

Permitir que la enfermedad transgeneracional retroceda hasta su origen.

Si sufres un problema o enfermedad que se da en tu familia, rastrealo hacia atrás tan lejos como puedas. Quizá sepas o descubras que no sólo tu padre, sino también tu abuelo o incluso tu bisabuelo sufrieron del mismo problema. Ahora, visualízate a ti mismo, a tu padre, a tu abuelo y a los otros que posiblemente que hayan compartido el mismo destino concerniente a esta enfermedad o problema particular. Visualízate a ti mismo adelante, luego a tu padre o madre detrás de ti, su padre o madre detrás, etc. Al final de la hilera ancestral, visualiza el origen de la enfermedad, lo que la ha causado. Puede ser un defecto genético, puede ser una implicación sistémica, puede ser algún dolor emocional de un sufrimiento específico, un accidente. No necesitas saber porque empezó la cadena, simplemente visualiza su origen como un campo, una sustancia al final de la hilera de antepasados. Luego te paras frente a ti mismo, enfrentando al otro tú que has visualizado. Necesitas un pequeño recipiente lleno de agua en la que hayas disuelto algo de sal. Sostén el recipiente con agua salada en tus manos. Háblale a

la versión visualizada de ti mismo y dile algo como a: "La enfermedad que llevas es causada, al menos parcialmente, por razones que se originan en las vidas de otras personas. La energía que llevas no es toda tuya: puedes dejar ir esa parte".

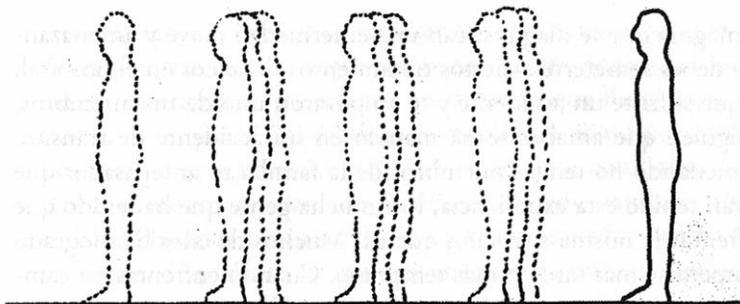
Luego, visualiza que el aspecto de la enfermedad que no viene de tu propia vida



es absorbido por la sal del agua. Imagina entonces que tu yo visualizado se vuelve transparente, y observa que toda la energía transgeneracional que causa la enfermedad fluye dentro del recipiente de agua. Luego deja disolver la imagen de ti mismo, da un paso hacia adelante para enfrentar a tu padre. Sigue el mismo procedimiento: pídele que deje ir los patrones y la energía transgeneracionales que han causado su enfermedad, y luego visualiza que esa energía fluye dentro del recipiente de agua salada. Permite que esta imagen se disuelva, da un paso adelante para enfrentar a tu abuelo. Repite los mismos pasos hasta que llegues al final de la hilera, y hayan desaparecido todas las imágenes visualizadas de tus antepasados: ahora estás cara a cara con el campo de energía que yace en las raíces de la enfermedad de tu familia. Ahora di algo como: "Este es el lugar al que pertenece la enfermedad de mi familia; ahora todo eso vuelve a su origen". Si resulta natural para ti, puedes orar pidiendo salud, ayuda y sanación para ti mismo y para todos los miembros de tu familia que han sufrido o todavía sufren de la misma enfermedad o problema. Ahora coloca el recipiente de agua en el suelo y déjalo allí mientras das un paso hacia atrás. Visualiza entonces al antepasado que estaba ubicado más cerca del origen de la enfermedad, quizá fue tu abuelo o tu bisabuelo. Ahora visualízalo sin la enfermedad, libre y feliz. Envíale algunos buenos pensamientos. Puede que desees presentarte ante tu antepasado y contarle acerca de tu vida, qué hay de bueno en ella, de qué estás orgulloso. De esta forma, los antepasados pueden utilizar la alegría que sienten por tu vida para llenar el vacío que fue creado cuando la enfermedad los estaba dejando. Sentirán fuerza y felicidad porque la vida continúa satisfactoriamente. Luego, da otro paso hacia atrás, recupera la imagen del antepasado que estaba segundo en la hilera, visualízalo feliz y con buena salud y salúdalo. Repite los pasos hasta que te encuentres nuevamente ante la versión visualizada de ti mismo, y cuéntate también a ti mismo las cosas buenas de tu vida. Luego gírate, da un paso entrando a la imagen de ti mismo y fúndete con ella. El ritual ha terminado. Deja en su lugar el recipiente con agua salada por un día o dos antes de tirar el contenido en el inodoro.

Encontrar fuerza a través de los antepasados en caso de enfermedad transgeneracional.

Visualízate a ti mismo y a los miembros de las generaciones anteriores de tu familia que tuvieron la misma enfermedad que tu tienes, especialmente los que eran fuertes y vivieron vidas razonablemente felices. Velos parados en una hilera detrás de ti, mirando adelante hacia el principio de la hilera donde se encuentra tu yo visualizado. Luego invita o visualiza a las fuentes que les dieron fuerza para sobrellevar su destino y enfrentar sus dificultades. Visualiza estos poderes bajo cualquier forma que te resulte natural; puedes imaginar ángeles parados junto al antepasado, pero también animales o fuerzas abstractas. Ubícate al final de la hilera, después del antepasado que nació hace más tiempo. Saluda a tu



antepasado, dile que sufres la misma enfermedad que él e infórmale que viniste a buscar apoyo. Luego, haz contacto con las fuentes de poder que sostuvieron a este antepasado y pídeles que te sostengan a ti también. Date tiempo para sentir y absorber realmente lo que estas fuentes de poder tienen para darte. Luego agradece y da un paso hacia adelante. Repite lo mismo cuando te pares junto al segundo antepasado, y cuando estés listo da otro paso adelante nuevamente, hasta que termines parado junto a tu propia ubicación. Entra en la ubicación de tu yo visualizado, siente a todos tus antepasados detrás de ti y percibe sus conexiones con las fuentes de poder. Luego haz una conexión con las fuentes de poder que te han sostenido hasta ahora en tu vida, y permite que las fuentes de poder de tus antepasados se fusionen con ellas. De este modo, te fundes con tus antepasados al nivel de la fuerza y la dignidad, en lugar de hacerlo al nivel de la enfermedad. Puedes pararte en la hilera con ellos, aceptando la fuerza de aquellos que pueden otorgarla, así tendrás fuerza adicional para aceptar lo que la vida te ha dado. Parados allí, con una fuerza silenciosa, conectando tus propias fuentes de poder con la de tus antepasados, recibes algo bueno, pero también das algo a los que están detrás de ti. Tú, al mismo tiempo, otorgas fuerza a tus antepasados y añades dignidad a sus vidas.

Encontrar fuerza después de un cambio repentino e irreversible en la vida.

No sólo es posible conectarse con las fuentes de poder de los miembros de generaciones anteriores dentro de la propia familia, el ritual anterior también

puede ser realizado para conectarse con fuentes de poder que sostuvieron a los que compartieron nuestro mismo destino.

Imagina que te diagnostican una enfermedad grave y amenazante y debes someterte a ciertos tratamientos drásticos en el hospital. O que sufriste un accidente y te amputaron uno de tus miembros, o alguien que amabas se ha matado en un accidente de tránsito. Aun cuando no tengas miembros de la familia ni antepasados que hayan tenido esta experiencia, hay mucha gente que ha tenido que enfrentar la misma situación que tú. Muchos de ellos han logrado recuperarse más tarde o más temprano. Cuando enfrentas un cambio repentino e irreversible en tu vida, puedes realizar una variación del ritual anterior. En lugar de los miembros de la familia visualiza a una cantidad de personas que han sufrido lo mismo que tú, y que lograron encontrar fuerza en las cosas buenas que su vida tenía aún para ofrecerles, que, de algún modo, pudieron volver a empezar.

Sigue los mismos pasos que en el ritual con los miembros de tu familia: primero preséntate a estas personas y luego pide contactar con las fuentes de poder que ellos tienen. Preséntate a esas fuentes y establece con ellas una conexión. Quizá todavía no seas capaz de visualizar tus propias fuentes de poder y fusionarlas con las fuerzas de las otras personas. Siempre podrás repetir el ritual un tiempo después y terminar entonces este último paso.

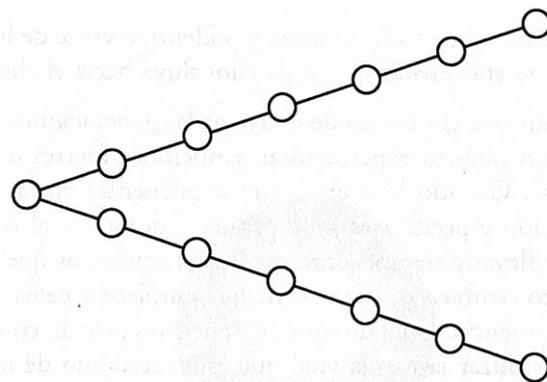
Un altar para el alma familiar.

En un contexto chamánico, los antepasados no son solamente nuestros padres, abuelos, etc., sino también aquellos miembros de la familia que murieron jóvenes y aquellos que nunca tuvieron hijos. Esa es la razón por la cual la gente tradicional a menudo habla de "las generaciones anteriores" en lugar de los antepasados, incluyendo a todos los que vivieron antes y fueron parte de la familia de una u otra forma. En el trabajo sistémico, muchos facilitadores hablan del "alma familiar", con el significado de una conciencia que también incluye a todos los miembros de las generaciones anteriores de la familia. Esta alma familiar es una fuerza activa que influye en nuestras vidas. Lo que fue bueno en las vidas de las generaciones anteriores se transforma en la fuerza que fluye hacia nosotros; lo que quedó sin resolver se manifiesta como perturbación. Los individuos que están incluidos en el alma familiar están presentes en nuestras vidas, nos bendicen así como también nos perturban. El poder espiritual de un chamán o sanador que ha muerto puede, después de su muerte, aparecer nuevamente en una siguiente generación. De acuerdo con la gente tradicional que he conocido, los poderes de los chamanes y sanadores pueden reaparecer en los descendientes directos y en miembros de la familia que nacen hasta siete generaciones más tarde. Lo mismo ocurre con toda la fuerza espiritual que la gente ha desarrollado en sus vidas; las generaciones posteriores pueden beneficiarse con ella. Hay un ritual simple que puede ser hecho para recibir un poco de la fuerza, las habilidades y los poderes que pueden llegar a nosotros a través de la vía del alma familiar: la construcción de un altar de antepasados o altar del alma familiar.

Dicho altar no necesita ser una estructura complicada y elaborada. Comienza eligiendo un lugar de tu casa, que sea relativamente tranquilo, por ejemplo, un espacio vacío en una biblioteca o sobre un pequeño aparador. Esencialmente, el altar se compone simplemente de objetos pequeños que pertenecieron o representan a miembros de la familia de generaciones anteriores. Puedes incluir fotos, anillos, joyas, pertenencias personales y símbolos. Tus padres, abuelos y aquellos miembros de la familia con quienes tienes una conexión específica, o cuyas vidas o destinos tienen un significado especial para ti, cada uno puede estar representado individualmente por un solo objeto o foto; otros miembros de la familia pueden estar representados por símbolos generales. Por ejemplo, si la familia de tu madre era originaria de Hungría, puedes agregar un pequeño mapa de Hungría. Cuando el altar esté instalado y te parezca atractivo, incluye un pequeño candelabro y una copa. Luego, durante un cierto período de tiempo, ofrenda al alma familiar una pequeña vela blanca y un poco de agua fresca cada día. Elige un período de tiempo, por ejemplo, un mes, tres meses, medio año o incluso un año y, durante ese tiempo, sigue encendiendo una vela y vertiendo unas pocas gotas de agua fresca cada día. Si te vas de vacaciones o tienes que ausentarte de casa por un tiempo, cuenta los días de ausencia y antes de partir enciende una vela por cada día de ausencia. Puedes encender varias velas al mismo tiempo; y, a medida que enciendas cada vela, menciona para qué día es. Un altar de estas características es utilizado por el alma familiar para purificarse y fortalecerse. Lo bueno que proviene del alma familiar puede fluir más fácilmente; las implicaciones sistémicas que son legados familiares pueden resolverse con un poquito más de facilidad.

Fortalecer el fluir de la fuerza vital a través de generaciones.

Este ritual puede ser hecho para alguien que esté enfermo y necesite fortaleza para iniciar el movimiento hacia la sanación. A la persona que necesita ayuda se le da un lugar que puede ocupar ella misma o un representante. Desde ese lugar, se trazan dos líneas: una para la hilera de las generaciones de la familia materna, la otra, para el padre y su familia.

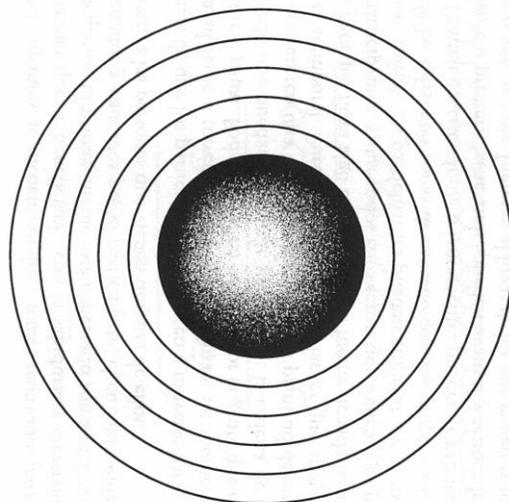


Cada línea tiene siete etapas; retrocede siete generaciones. Fuera del padre y la madre, no tienes que distinguir entre individuos, sólo considera las etapas en las líneas como pasos para ingresar al campo general de una cierta generación. La primera persona que se ubica en el espacio es el cliente, y con sus padres se inician dos líneas. El próximo punto son los padres de ellos, luego los padres de éstos, etc. Para empezar el trabajo, el guía del ritual camina lentamente a través de las diferentes zonas y, en cada zona, invita a esa generación específica de antepasados para quienes está reservado ese lugar. Después, una mujer se ubica en la línea de la familia de la madre, en el lugar de aquellos que están más alejados del cliente en el tiempo. En forma simultánea, un hombre ocupa el lugar de la séptima generación en la línea del padre. En ese lugar, los dos representantes rezan y piden que la fuerza vital que creó y sustentó a esta séptima generación sea transmitida desde donde ellos se encuentran hacia las personas de la siguiente generación en la hilera. No están sintonizados con individuos específicos, sino que piden sostén y bendiciones a toda una generación de antepasados para todos los que los seguirán. Cuando los representantes sienten que los antepasados de la séptima generación sostienen el flujo de vida hacia la sexta generación, pueden dar un paso hacia delante. No tienen que moverse al unísono, es mejor si se mueven individualmente. Ubicados en el lugar o zona de la sexta generación de antepasados, repiten el mismo pedido o plegaria. Parados allí, rezan nuevamente pidiendo que el flujo de la vida y la fuerza se derrame hacia adelante. Cuando sienten que el Mujo es suficientemente fuerte, se permiten moverse otro paso hacia adelante hasta la siguiente generación, y así sucesivamente. Finalmente, el representante masculino se encuentra parado en el lugar del padre del cliente y la representante femenina en el lugar de la madre. Allí, juntos, al mismo tiempo, permiten que toda la fuerza y poder que viene de los antepasados que se encuentran detrás de ellos fluya hacia el cliente.

A veces, durante el proceso de atravesar las generaciones, los dos representantes pueden experimentar, emociones fuertes o incluso inmovilizarse. Cuando la energía que se encuentra en la zona de una generación específica es muy pesada o dolorosa, al representante puede llevarle tiempo procesar los sentimientos que allí encuentra, pero también puede ocurrir que empiece a pelear o resistirse a la experiencia. Cuando los representantes pelean, en realidad empiezan a utilizar la fuerza vital que están tratando de impulsar hacia adelante y no quedará nada para dar a las generaciones futuras. Al pelear, los representantes utilizan la fuerza vital para adquirir fuerza ellos mismos para dar pelea a la obstrucción. Dicha pelea es siempre el resultado de sintonizar con los sentimientos y la estrategia de vida de un individuo en particular. Cuando veo que alguien queda inmovilizado de ese modo, le solicito que deje de pelear y lo aliento a que simplemente sienta lo que hay para sentir. Después de unos pocos segundos, le pido que visualice un símbolo de fuerza delante de sí. Luego, sugiero que el representante atraviese este símbolo como si fuese una puerta, entrando a la siguiente zona de antepasados, aferrándose a la línea de fuerza vital que ha estado impulsando hacia adelante durante todo el ritual.

Fortalecer el flujo del dar y el tomar.

Este ritual ayuda a la gente a percibir el flujo de poder que continúa a través de sus vidas, un poder que no es suyo, que es más grande que ellos, pero que igualmente pueden utilizar.



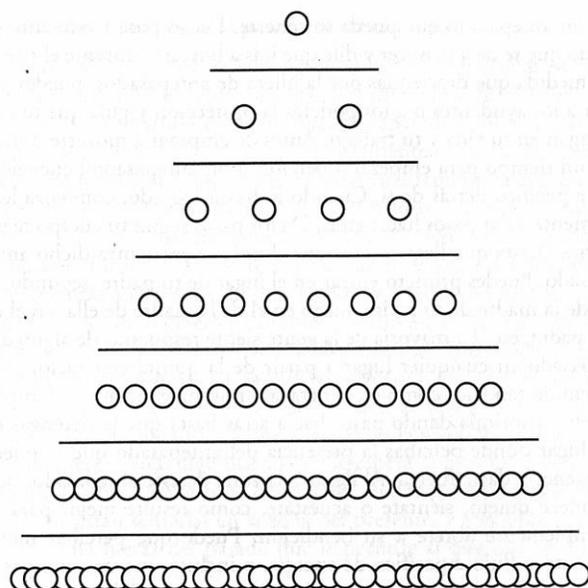
Se realiza un dibujo de círculos concéntricos en el piso, de modo que haya cinco zonas circulares. La zona central del espacio del ritual representa la incognoscible fuente de vida. Los círculos indican zonas que se van alejando de este poder una a una. Esto no significa que las zonas más alejadas estén contaminadas o sean impuras, simplemente están sucesivamente más lejos de la fuente original de vida y fortaleza. Los participantes comienzan en el círculo intermedio, de espaldas al centro. Durante el ritual, no miran ni van hacia allí. La zona intermedia, donde se encuentran, representa su propia vida. Detrás de ellos, hay zonas donde se puede encontrar a las personas que les dieron a los participantes vida, poder o enseñanzas. Cuanto más atrás van, más retroceden en el tiempo: primero se encuentran en la zona de sus padres, después, en el espacio de sus abuelos. El círculo relacionado con los padres es también el lugar de los maestros y ayudantes espirituales del participante; el círculo de los abuelos es también el círculo de los maestros de los maestros y los ayudantes de los ayudantes. Delante de los participantes, se encuentran dos círculos reservados para las generaciones que se beneficiarán con la sabiduría y creatividad del participante. El primer círculo está conectado con aquellos que serán criados y educados por el participante, el círculo siguiente representa a las personas que vienen después de ellos.

Antes de que los participantes empiecen a moverse hacia atrás y hacia adelante a través de los círculos, tómate un momento para dedicar el ritual. Podrías rezar en voz alta por la gente que está allí, pidiendo que puedan encontrar su lugar en la cadena de la vida, que encuentren una forma de participar en plenitud de este dar y tomar atemporal. Puedes pedir a los ayudantes que apoyen el ritual, para que fluya algo bueno desde la fuente de vida hacia todos los participantes, y que todos

ellos sepan que tienen algo para dar a otros. Luego, los participantes pueden empezar a moverse a través de las diferentes zonas de acuerdo con sus propios sentimientos. Pueden hacerlo rápida o lentamente, pueden ir primero hacia adelante o primero hacia atrás, pueden avanzar y retroceder varias veces o sólo una vez. Ingresan al lugar de los que vinieron antes que ellos y de los que vendrán después, siempre de cara hacia el exterior del círculo central. Después de un tiempo, usualmente veinte minutos o media hora después, todos vuelven a descansar naturalmente en la posición inicial o sea el tercer círculo. Luego puedes terminar el ritual con una pequeña plegaria, por ejemplo, pedir bendiciones a la fuente de vida, o pueden visualizar juntos que todos continuarán sintiendo esa fuerza recibida y serán capaces de transmitir algo de ella a los que la necesiten.

Recibir fuerza de un antepasado desconocido.

De los diversos rituales que he desarrollado para tener acceso a la fuerza ancestral, el que sigue es el más simple. Puede ser hecho a solas o con un grupo de personas. El primer paso es visualizar la estructura de un árbol genealógico, extendido en el piso detrás de ti. Las sucesivas generaciones de antepasados pueden ser visualizadas como pasos hacia atrás en el tiempo. En este ritual, es mejor evitar la visualización de antepasados individuales detrás de ti; de otro modo te confundirás fácilmente. Imagina, en cambio, una serie de zonas, cada una de las cuales contiene otra generación de antepasados.



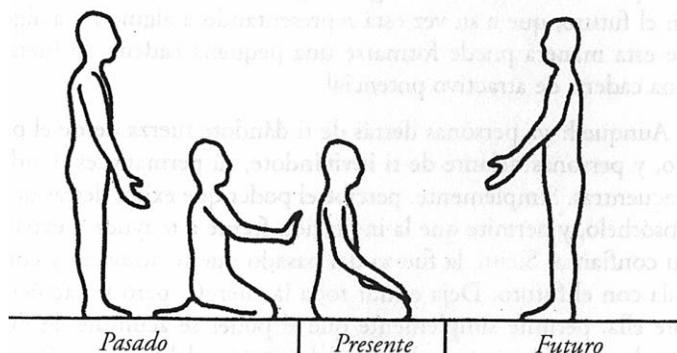
Luego, con esta imagen detrás de ti, cierra los ojos y, con todo respeto, pide entrar a este campo. Pide específicamente el contacto con un antepasado que pueda darte fuerza; pide ser guiado hasta un antepasado que pueda sostenerte. Luego pide a este antepasado que se dé a conocer y dile que irás a buscarlo durante el ritual. A medida que desciendas por la hilera de antepasados, puedes pedir a los

ayudantes o a los poderes la protección y guía que te sostengan en tu vida y tu trabajo. Antes de empezar a moverte, tómate un tiempo para empezar a percibir a un antepasado benevolente específico detrás de ti. Cuando lo hayas logrado, comienza lentamente a dar pasos hacia atrás. Da los pasos según tu cuerpo te indique, hasta que llegues a la zona donde se encuentra dicho antepasado. Puedes primero entrar en el lugar de tu padre, segundo en el de la madre de tu padre, luego en el de la madre de ella, en el de su padre, etc. La mayoría de la gente siente respuestas de algún antepasado en cualquier lugar a partir de la quinta generación, y a menudo tan lejos como en la octava o novena generación. Simplemente continúa dando pasos hacia atrás hasta que te detengas en el lugar donde percibas la presencia del antepasado que te puede sostener y darte fuerza. Al llegar a la zona de este antepasado, permanece quieto, siéntate o acuéstate, como resulte mejor para ti. Simplemente ábrete a su bendición. Puede que percibas movimiento o flujo específico de energía, o incluso que veas u oigas al antepasado mientras mantienes los ojos cerrados. Si has sido entrenado en técnicas chamánicas puedes entrar en un leve trance chamánico antes de empezar a caminar hacia atrás, y en este momento puedes comunicarte conscientemente con el antepasado y pedirle bendiciones. Después de un tiempo sentirás que es suficiente, y entonces puedes despedirte. Al partir, puedes preguntar al antepasado si puedes volver a visitarlo. Si así lo sientes, podrías también darle permiso al antepasado para aparecer en tus sueños. Luego, comienza a caminar nuevamente hacia adelante, dejando al antepasado en su propia zona. Camina hacia adelante conscientemente hasta que te encuentres de regreso en tu propia vida, en la posición inicial, y entonces abre tus ojos nuevamente.

Fortalecer el flujo desde el pasado hasta el futuro.

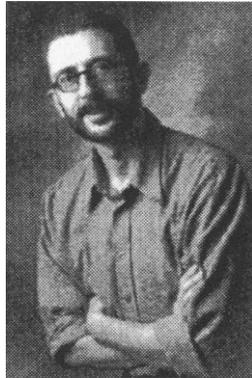
Este ritual sólo puede ser hecho por un grupo de personas: se necesita un mínimo de unos doce participantes. Divide el salón en tres zonas; dos grandes espacios abiertos separados por una franja larga de un metro de ancho aproximadamente. Una de las zonas anchas representa el pasado, la franja divisoria representa el presente y la segunda zona ancha representa el futuro. Los participantes dan comienzo al ritual sentados en la zona del medio, todos mirando hacia el futuro. Cuando te encuentras en la zona del presente, te representas a ti mismo, tu propia vida, y puedes sentarte allí tan a menudo como lo desees y durante el tiempo que quieras. Puedes también pararte y moverte hacia atrás y hacia adelante, pero cuando te ubicas en la zona del pasado o del futuro, ya no te representas a ti mismo. En la zona del futuro adoptas una posición encarando a alguien que todavía esté sentado en la zona del presente, y entonces representas algo bueno que le espera al otro en el futuro. Cuando te ubicas en la zona del pasado, lo haces detrás de las personas que están sentadas en la zona del presente, y entonces representas a una fuerza del pasado que le permite al que está sentado frente a ti conectarse con el futuro. Representas a algo o a alguien bueno y no necesitas conocer ningún detalle de a qué o a quién representas. Ubicado en el pasado, te abres a algo bueno que viene del pasado desde la persona que se

encuentra frente a ti. Al representar a esta fuerza, déjala fluir hacia adelante, hacia el otro. Puede ser que sientas el impulso de colocar tus manos sobre la espalda del que está ubicado en el presente, y puedes hacerlo pero no muevas tus manos mientras lo tocas, sólo colócalas silenciosamente sobre su espalda y manténlas inmóviles. Cuando hayas elegido ubicarte en la zona del futuro, puedes mantener los ojos cerrados o mirar a los ojos a una persona que esté sentada en la zona del presente. Representas algo bueno para él o ella, algo que puede ocurrir, algún objeto que adquirirá o una buena persona que conocerá. Ubicado en la zona del futuro, invitas silenciosamente al otro a ir hacia ti. Sin palabras, percibe cómo se expande tu corazón dando la otro la bienvenida. Puede haber momentos en que sientas que deseas extender las manos y tomar las del otro, y puedes hacerlo. Sin embargo, no lo atraigas hacia ti haciéndolo entrar al futuro; simplemente permanece quieto, dándole al otro la bienvenida en silencio. Durante este ritual, también puedes sentir que tienes que ubicarte detrás de alguien que se encuentra en el pasado o en el futuro, que a su vez está representando a alguien o a algo, y de esta manera puede formarse una pequeña cadena de fuerza o una cadena de atractivo potencial.



Aunque haya personas detrás de ti dándote fuerza desde el pasado, y personas delante de ti invitándote, tú permaneces donde te encuentras. Simplemente, percibe el poder que existe detrás de ti y吸órbelo, y permite que la invitación frente a ti ayude a expandir tu confianza. Siente la fuerza del pasado que te atraviesa y conéctala con el futuro. Deja entrar toda la energía, pero no actúes sobre ella, permite simplemente que el poder se acumule de modo que la conexión entre lo bueno del pasado y del futuro se fortalezca más y más. Cuando comiences a sentir que es demasiado, o cuando simplemente sientas que está bien, te pones de pie y sales del presente. No necesitas esperar hasta que las personas que se encuentran en el pasado y el futuro se hayan alejado; puedes pararte en cualquier momento. Las personas que estaban frente a ti y detrás de ti simplemente se mueven hacia otra ubicación. Durante este ritual, recuerda siempre una importante restricción: cuando te ubicas en el aquí y ahora no puedes moverte hacia adelante como tú mismo. En la zona del pasado o en la zona del futuro, adopta una posición como representante de algo bueno para otra persona. Durante el ritual, los participantes se mueven lentamente y en silencio a través de

las zonas. Todos pasan algún tiempo en las tres zonas, moviéndose de aquí para allá como les parezca apropiado. Usualmente, el ritual llega a una conclusión natural después de una media hora, cuando todos regresan al aquí y ahora, enfrentando el futuro.



SOBRE EL AUTOR.

Daan van Kampenhout nació en 1963; estudió con maestros chamánicos tradicionales de diferentes culturas. Sin embargo, los maestros más importantes han sido y siguen siendo los espíritus que aparecen en sus sueños y durante las ceremonias. Desde 1986, ha estado enseñando y dando conferencias internacionalmente sobre el tema del chamanismo. En 1993 fundó la Práctica para el Chamanismo y el Ritual. Es el autor de tres libros y muchos artículos sobre prácticas chamánicas tradicionales y contemporáneas. Parte de su obra, tanto artículos como libros, ha sido traducida del holandés y publicada en francés y alemán. Dirige cursos en toda Europa sobre chamanismo y constelaciones familiares.

Para mayor información:

dvk@xs4all.nl