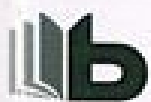

A TRAVÉS DEL TIEMPO



Extraordinarias historias
de regresiones a vidas pasadas

Brian Weiss

ESPIRITUALIDAD



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
El comienzo	5
Hipnosis y regresión.....	9
A la comprensión por la experiencia	16
Curar el cuerpo curando la mente	26
Curación de relaciones turbulentas	37
La curación del niño interior y el niño maltratado	46
Curación de la necesidad de proteger:	57
Develando las fuentes de la obesidad y el abuso de sustancias.....	57
Curación del duelo	63
Abrir la mente al poder de las experiencias místicas.....	71
Enriqueciendo la vida.....	78
Las técnicas de la regresión	86
EL EMPLEO DE LOS SUEÑOS PARA RECORDAR VIDAS PASADAS	87
EMPLEO DE LA MEDITACIÓN Y LA VISUALIZACIÓN PARA	
RECORDAR VIDAS PASADAS	88
LA AUTOOBSERVACIÓN COMO CLAVE PARA RECORDAR VIDAS	
PASADAS	89
TÉCNICAS DE “JUEGO” PARA REMONTARSE A VIDAS PREVIAS...90	
Apéndice	95
Cómo preparar su propio ejercicio de relajación y regresión.....	95

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos veinte años, tan gradualmente que apenas nos hemos dado cuenta, los de la sociedad occidental hemos sufrido una especie de revolución en la conciencia. Existe ahora toda una generación de jóvenes que han crecido leyendo y oyendo hablar con regularidad de experiencias de regresos de la muerte, regresiones a vidas pasadas, viajes fuera del cuerpo, apariciones de personas muertas y una horda de otros fenómenos notables de la vida espiritual. Con frecuencia tengo el placer y el privilegio de dar conferencias a personas de edad universitaria; todavía me sorprende un poco oír las hablar con tanta calma y naturalidad de sus propias visiones y de sus viajes ultramundanos.

En 1975, cuando comenzó el interés público por las experiencias de cuasi-muerte, algunos las tomaron por moda pasajera. Diecisiete años después, estoy comenzando a comprender que la experiencia de cuasi-muerte es un hecho establecido en nuestra cultura. Creo que estamos a punto de convertirnos (si no lo hemos hecho ya) en una de las muchas sociedades históricas en que se capta como algo normal la capacidad visionaria de los seres humanos. Cada vez son más las personas comunes que dejan de sentirse incómodas al hablar de sus visiones y al intercambiar informaciones sobre diversas técnicas para inducir las o facilitarlas.

Las indagaciones realizadas por investigadores tales como los doctores Brian Weiss, William Rall, Ken Ring, Bruce Grevson y Melvin Morse, así como un tropel de médicos y psicólogos de los Estados Unidos, de Europa y de todas partes del mundo, están brindando algunos resultados realmente asombrosos. Confío en que, en los próximos años, esta investigación avance hasta un punto en que se puedan facilitar, en individuos psicológicamente normales, esas experiencias profundas que podemos denominar “psíquicas”, por lo menos, y bien merecerían el nombre de “espirituales”. Sólo por dar un ejemplo: durante el año pasado, trabajando con otros colegas, he desarrollado una técnica que permite a adultos normales y psicológicamente estables, en estado de vigilia, experimentar apariciones de seres queridos que han muerto, vividas, a pleno color, tridimensionales, de tamaño natural y en movimiento. Más aun: para gran sorpresa mía, mis sujetos (que hasta el momento han sido todas profesionales de temperamento decididamente sobrio), insisten en lo “real” de sus encuentros; todos están convencidos de que, en realidad, han visto cara a cara a parientes y amigos fallecidos. Yo mismo he tenido una experiencia similar: me senté con mi abuela, que murió hace algunos años, y mantuvimos una conversación tan real como cualquier entrevista que hayamos tenido cuando estaba “viva”. Para ser veraz, una de las cosas más sorprendentes de ese hecho, con el que me incorporé a las legiones de gente común de todo el mundo que ha tenido ese tipo de experiencias, consistió en que pareciera absolutamente normal y natural, y de ningún modo espectral ni inquietante.

Lo que ocurre, según creo, es que nos estamos abriendo colectivamente, en nuestro interior y entre nosotros, a estados de conciencia alterados que nuestros antepasados de tiempos remotos conocían bien, pero que hemos suprimido a cierta altura del desarrollo de nuestra civilización, descartándolas por supersticiosas y hasta demoníacas. En mi opinión, existe una posibilidad de que este desarrollo pueda ser de gran beneficio a la humanidad. Václav Havel, el escritor que preside a Checoslovaquia, pronunció ante el Congreso de los Estados Unidos un discurso emocionante, en el que declaró su firme creencia de que sólo a través de una revolución mundial en la conciencia humana podremos alejar al mundo de su curso actual hacia la aniquilación. El mismo Gorbachov ha apoyado esta opinión al decir que es necesaria la renovación espiritual para salvar a su afligido país.

Las regresiones a vidas pasadas que el doctor Brian Weiss nos informa en este libro constituyen un ejemplo de los fenómenos extraordinarios de la conciencia humana que, en la actualidad, gozan de una aceptación creciente. Nadie tiene por qué sentirse incómodo o avergonzado de haber tenido experiencias

semejantes. Uno de los grandes historiadores de nuestra época moderna, sir Arnold Toynbee, relata que la inspiración de escribir su monumental obra histórica estuvo causada por experiencias personales que fueron, aunque espontáneas, obviamente muy similares a las que describe Brian Weiss.

Según nos dicen las personas que regresan de la muerte, en los momentos aparentemente finales de su vida terrenal descubrieron que lo más importante que podemos hacer mientras estamos aquí es aprender a amar. Ahora parece que es el único modo de dar vuelta el mundo; bien podemos descubrir que desarrollar técnicas para alterar la conciencia es la mejor manera de lograr este fin.

Brian Weiss es un auténtico pionero en cuanto a acercar a una conciencia pública más amplia técnicas seguras para alterar la conciencia, que puedan provocar un mayor autoconocimiento y promover una mejor comprensión entre todos. Sobre todo en esta época de difusión electrónica mundial, es posible que podamos provocar una renovación espiritual, con la que la gente del mundo entero se una en el amor y la paz, mediante la propagación de técnicas tales como las que han desarrollado el doctor Weiss y otros.

Raymond, Moody, Jr.

doctor en Medicina y Psicología,

11 de mayo de 1992

El comienzo

Para quienes no han leído mi libro *Muchas vidas, muchos sabios*, son necesarias algunas palabras de introducción. Es preciso que sepáis algo sobre mí antes de que iniciemos la obra de curación.

Hasta mis increíbles experiencias con Catherine, la paciente cuya terapia se describe en el libro, mi vida profesional había sido unidireccional y altamente académica. Me gradué con honores en la Universidad de Columbia y recibí mi diploma de médico en la Academia de Medicina de Yale, en la que también fui jefe de residentes en psiquiatría. He sido profesor de varias universidades de prestigio y publicado más de cuarenta trabajos científicos sobre psicofarmacología, química del cerebro, trastornos del sueño, estados de ansiedad, abuso de drogas y sobre el mal de Alzheimer. Mi única contribución previa a la publicación de libros había sido *The Biology of Cholinergic Function*, que distó mucho de resultar un éxito de librería, aunque su lectura ayudó a conciliar el sueño a algunos de mis pacientes insomnes. Yo utilizaba la mitad izquierda del cerebro, era obsesivo-compulsivo y completamente escéptico en cuanto a campos “no científico” como el de la parapsicología; desconocía absolutamente el concepto sobre vidas anteriores o reencarnación, ni quería saberlo.

Catherine era una paciente que me derivaron cuando yo llevaba aproximadamente un año trabajando como presidente del Departamento de Psiquiatría en el Centro Médico Mount Sinai, de Miami, Florida. Catherine era una mujer católica de unos veintiocho años, proveniente de Nueva Inglaterra; se sentía muy a gusto con su religión y no cuestionaba esa parte de su vida. Padecía de temores, fobias, ataques de pánico paralizantes, depresión y pesadillas recurrentes. Durante toda su vida había padecido esos síntomas, que estaban empeorando.

Pasado más de un año de psicoterapia convencional, continuaba seriamente afectada. Yo consideraba que, transcurrido ese período, debería haber mejorado más. Era técnica de laboratorio de un hospital; tenía la inteligencia y la penetración psicológica necesarias para beneficiarse con la terapia. En su constitución básica, nada sugería que su caso fuera difícil. Por el contrario: sus antecedentes sugerían un buen pronóstico. Como Catherine tenía un miedo crónico a la sofocación y las arcadas, rechazaba todos los medicamentos y no me era posible utilizar antidepresivos o tranquilizantes, drogas que había aprendido a usar para síntomas como los suyos. Su negativa resultó una bendición disimulada, aunque por entonces no lo comprendí.

Por fin Catherine consintió en probar la hipnosis, una forma de concentración enfocada, para recordar su infancia e intentar descubrir los traumas reprimidos u olvidados que, según yo creía, debían de estar provocando sus síntomas actuales.

Catherine pudo entrar en un profundo trance hipnótico y comenzó a recordar hechos que no había podido recordar conscientemente. Recordó que la habían lanzado desde un trampolín y que se había sofocado en el agua. También recordó que la atemorizaba la máscara de gas que el dentista le ponía en la cara; peor aun: recordó que su padre alcohólico la había manoseado a los tres años, poniéndole la manaza contra la boca para mantenerla callada. Tuve la certeza de que ya teníamos las respuestas. También estaba seguro de que ahora mejoraría.

Pero sus síntomas siguieron siendo graves. Eso me sorprendió mucho, porque esperaba una mejor respuesta. Al cavilar sobre ese punto muerto, llegué a la conclusión de que debía de haber más traumas aún sepultados en su subconsciente. Si el padre la había manoseado a los tres años, tal vez lo había hecho en una etapa incluso anterior. Lo intentaríamos de nuevo.

A la semana siguiente volví a hipnotizar a Catherine, y la transporté a un plano más profundo. Pero esa vez, sin percatarme, le di una indicación abierta, no directiva:

—Vuelva al momento en que se originan sus síntomas —sugerí.

Esperaba que Catherine volviera una vez más a su primera infancia.

En cambio retrocedió unos cuatro mil años, a una antigua vida en el Cercano Oriente, en la cual había tenido otra cara y otro cuerpo. diferente pelo, diferente nombre. Recordó detalles de la topografía. ropas y artículos cotidianos de esa época. Rememoró hechos de esa vida hasta que, por fin, se ahogó en una inundación o un maremoto, en tanto la fuerza del agua le arrancaba a su bebé de los brazos. Al morir, Catherine flotó por sobre su cuerpo, imitando las experiencias de cuasi-muerte estudiadas por los doctores Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody, Kenneth Ring y otros, palabra que más adelante analizaremos en detalle. Sin embargo, ella nunca había oído hablar de esas personas ni de sus trabajos.

Durante esa sesión de hipnosis, Catherine recordó otras dos vidas. En una era una prostituta española del siglo XVIII; en otra, una griega que había vivido algunos siglos después que la del Cercano Oriente.

Yo me sentía espantado y escéptico. En el curso de los años había hipnotizado a Cientos de pacientes sin que eso me ocurriera nunca. En más de un año de psicoterapia intensa había llegado a conocer bien a Catherine. Sabía que ella no era psicópata, no sufría de alucinaciones, no tenía personalidades múltiples, no era muy sugestionable ni abusaba de las drogas o el alcohol. Llegué a la conclusión de que sus “recuerdos” debían de consistir en material de sueños o fantasías.

Pero ocurrió algo muy poco habitual: los síntomas de Catherine empezaron a mejorar dramáticamente; yo sabía que un material de fantasía o sueño no podía llevar a una curación clínica tan completa y veloz. Semana a semana desaparecían los síntomas de la paciente, hasta entonces intratables, según ella iba recordando más vidas pasadas. En pocos meses estaba totalmente curada sin empleo de medicamento alguno.

Mi considerable escepticismo se erosionaba gradualmente. En la cuarta o quinta sesión de hipnosis ocurrió algo incluso más extraño. Después de revivir una muerte en una vida antigua, Catherine flotó por sobre su cuerpo y fue atraída por la familiar luz espiritual que siempre encontraba en el estado entre dos vidas.

—Me dicen que hay muchos dioses, pues Dios está en cada uno de nosotros —me dijo con voz ronca. Luego cambió por completo el resto de mi vida:

—Tu padre está aquí, y también tu hijo, que es muy pequeño. Dice tu padre que lo reconocerás, porque se llama Avrom y has dado su nombre a tu hija. Además, su muerte se debió al corazón. El corazón de tu hijo también era importante, pues estaba hacia atrás, como el de un pollo. Hizo un gran sacrificio por ti, por amor. Su alma está muy avanzada. Su muerte satisfizo las deudas de sus padres. También quería demostrarte que la medicina sólo podía llegar hasta cierto punto. que su alcance era muy limitado.

Catherine dejó de hablar. Yo permanecí en sobrecogido silencio, en tanto mi mente estupefacta trataba de ordenar las cosas. En el cuarto reinaba un frío gélido.

Catherine sabía muy poco de mi vida personal. En mi escritorio había una fotografía de mi hija, que sonreía alegremente por sus dos únicos dientes de leche en una boca por lo demás vacía. Junto a ella, un retrato de mi hijo. Aparte de eso, Catherine lo ignoraba prácticamente todo con respecto a mi familia y mi historia personal. Yo estaba bien adiestrado en las técnicas psicoterapéuticas profesionales. Se supone que el terapeuta debe ser una tabla rasa, en blanco, en la cual el paciente pueda proyectar sus propios sentimientos, sus ideas y sus actitudes. Entonces el terapeuta podrá analizar ese material, ampliando el campo mental del paciente. Yo había mantenido esa distancia terapéutica con respecto a Catherine: ella sólo me conocía en mi condición de psiquiatra; ignorante de mi pasado y de mi vida privada. Ni siquiera mis diplomas estaban colgados en el consultorio.

La mayor tragedia de mi vida había sido la inesperada muerte de nuestro primogénito, Adam, que falleció a principios de 1971, a los veintitrés días de edad. Unos diez días después de que lo trajéramos a casa desde el hospital, comenzó a presentar problemas respiratorios y vómitos de proyectil. El diagnóstico resultó sumamente difícil. “Total anomalía del drenaje venoso pulmonar, con defecto del septum atrial”, se nos dijo. “Se presenta una vez de cada diez millones de nacimientos, aproximadamente.” Las venas

pulmonares, que deben llevar la sangre oxigenada de regreso al corazón, estaban incorrectamente dispuestas y entraban al corazón por el lado opuesto. Era como si el corazón estuviera vuelto., hacia atrás. Algo muy, pero *muy* raro.

Una desesperada intervención a corazón abierto no pudo salvar a Adam, quien murió varios días después. Lo lloramos por muchos meses; nuestras esperanzas, nuestros sueños. estaban destrozados. Un año después nació Jordan, nuestro hijo, agradecido bálsamo para nuestras heridas.

En la época del fallecimiento de Adam, yo había estado vacilando con respecto a mi temprana elección de la carrera psiquiátrica. Disfrutaba de mi internado en medicina interna y se me había ofrecido un puesto como médico. Tras la muerte de Adam decidí con firmeza hacer de la psiquiatría mi profesión. Me irritaba que la medicina moderna, con todos sus avances y su tecnología, no hubiera podido salvar a mi hijo, *ese* simple y diminuto bebé.

En cuanto a mi padre, había gozado de excelente salud hasta sufrir un fuerte ataque cardíaco en 1979. a la edad de sesenta y un años. Sobrevivió al ataque inicial, pero la pared cardíaca quedó irreparablemente dañada; falleció tres días después. Eso ocurrió unos nueve meses antes de que Catherine se presentara a la primera sesión.

Mi padre había sido un hombre religioso, más ritualista que espiritual. Avrom, su nombre hebreo, le sentaba mejor que Alvin, el inglés. Cuatro meses después de su muerte nació Amy, nuestra hija, a la que dimos su nombre.

Y ahora, en 1982, en mi tranquilo y penumbroso consultorio, una ensordecedora cascada de verdades ocultas, secretas, caía en torrentes sobre mí. Nadaba en un mar espiritual y me encantaba esa agua. Tenía piel de gallina en los brazos. Catherine no podía conocer esa información en modo alguno. Ni siquiera tenía manera de averiguarla. El nombre hebreo de mi padre, el hecho de que un hijo *mío* hubiera muerto en la primera infancia con un defecto cardíaco que sólo se presenta una vez en diez millones, mis dudas sobre la medicina, la muerte de mi padre y la elección del nombre de mi hija: todo era demasiado, muy específico, excesivamente cierto. Catherine, esa técnica de laboratorio tan poco cultivada, actuaba como conducto de conocimientos trascendentes. Y si podía revelar esas verdades, ¿qué más había allí? Necesitaba saber más.

— ¿Quién —balbuceé—, quién está ahí? ¿Quién te dice esas cosas?

—Los Maestros —susurró ella—, me lo dicen los Espíritus maestros. Me dicen que he vivido ochenta y seis veces en el estado físico.

Yo sabía que Catherine ignoraba y no tenía forma de conocer esos datos. Mi padre murió en Nueva Jersey y fue enterrado en el interior del Estado de Nueva York. Ni siquiera se publicó un obituario. Adam había muerto diez años antes en la ciudad de Nueva York, a mil ochocientos kilómetros de distancia. Entre mis amigos íntimos de Florida, muy pocos sabían de él; menos aun eran los que conocían las circunstancias de su muerte. En el hospital. por cierto, todos lo ignoraban. Catherine no tenía modo de conocer parte alguna de esta historia familiar. Sin embargo había dicho “Avrom”, en vez de utilizar la traducción inglesa Alvin.

Pasada la impresión volví a la conducta de un psiquiatra obsesivo-compulsivo. de preparación científica. Encontré algunos trabajos excelentes. como la investigación del doctor Ian Stevenson sobre niños pequeños que han demostrado tener recuerdos de tipo reencarnacional, investigación que analizaremos brevemente en este libro. También hallé algunos estudios publicados de clínicos que habían empleado la regresión a vidas pasadas, es decir, el empleo de la hipnosis y otras técnicas relacionadas, que permiten al subconsciente retroceder en el tiempo para recuperar recuerdos de vidas anteriores. Ahora sé que muchos otros clínicos temen hacerlo público, por miedo a las reacciones, preocupaciones por la carrera y la reputación.

Catherine, cuya historia se describe en todo detalle en *Muchas vidas, muchos sabios*, recorrió diez o doce vidas y quedó curada. Sigue llevando una vida más feliz y gozosa, libre de los síntomas paralizantes y de su omnipresente miedo a la muerte. Sabe que una parte de ella, la que contiene su memoria y su

personalidad, pero también una perspectiva mucho más amplia que su conciencia, sobrevivirá a la muerte física.

Después de mi experiencia con Catherine, mi perspectiva de la psicoterapia comenzó a cambiar radicalmente. Comprendí que la terapia de vidas pasadas ofrecía un método rápido de tratar síntomas psiquiátricos, los que antes requerían muchos meses o años de costosa terapia para aliviarse. Tenía ante mí una manera mucho más directa de curar el dolor y el miedo. Comencé a utilizar esta terapia en otros pacientes y, una vez más, obtuve excelentes resultados. A la fecha en que escribo esto, he regresado a cientos de pacientes a vidas pasadas, durante sesiones de terapia individual, y a muchos más en talleres grupales.

¿Quiénes son mis pacientes? Son médicos, abogados, ejecutivos de empresa, otros terapeutas, amas de casa, obreros, vendedores, etcétera. Son personas que difieren por su religión, su nivel socioeconómico, su educación y su sistema de creencias. Sin embargo, muchos de ellos han podido recordar detalles de otras vidas y muchos han logrado recordar la supervivencia después de la muerte física.

La mayoría de mis pacientes experimentó regresiones a vidas pasadas mediante la hipnosis. Sin embargo, otros recordaron vidas previas a través de la meditación o espontáneamente, mientras experimentaban intensas sensaciones de cosa ya vivida, por medio de sueños vívidos o de otras maneras.

Muchos pudieron liberarse de síntomas crónicos que arrastraban desde siempre, como fobias específicas, ataques de pánico, pesadillas recurrentes, miedos sin explicación. Obesidad, relaciones destructivas repetidas, dolores y enfermedades físicas, etcétera.

No se trata de un efecto de placebo. En general, estas personas no son sugestionables ni crédulas. Recuerdan nombres, fechas, geografía, detalles. Y después de recordar se curan, como Catherine.

Tal vez más importante que la curación de síntomas físicos y emocionales específicos sea el conocimiento de que no morimos cuando lo hace nuestro cuerpo. Somos inmortales. Sobrevivimos a la muerte física.

Through Time into Healing registra lo que he aprendido sobre el potencial curativo de la regresión a vidas pasadas desde que terminé *Muchas vidas, muchos sabios*. Los casos relatados son todos ciertos. Sólo se han alterado los nombres y la información identificatoria.

Hipnosis y regresión

La hipnosis es la técnica que utilizo principalmente para ayudar a los pacientes en el acceso a recuerdos de vidas pasadas. Mucha gente se pregunta qué es la hipnosis y qué ocurre cuando una persona se encuentra en estado hipnótico, pero en realidad no hay misterio. La hipnosis es un estado de concentración enfocada, del tipo que muchos experimentamos todos los días.

Cuando estamos relajados y nuestra concentración es tan intensa que no nos distraen los ruidos exteriores ni otros estímulos, nos encontramos en estado de hipnosis ligera. Toda hipnosis es, en realidad, autohipnosis, en cuanto que el paciente domina el proceso. El terapeuta es sólo un guía. Casi todos entramos en estados hipnóticos todos los días: cuando estamos absortos en un buen libro o una película, cuando conducimos el coche en la parte final del regreso a casa sin saber cómo llegamos allí, hemos estado funcionando con “piloto automático”.

Uno de los objetivos de la hipnosis, así como de la meditación, es el acceso al subconsciente. Esta es la parte de nuestra mente que yace bajo la conciencia común, por debajo del constante bombardeo de pensamientos, sensaciones, estímulos exteriores y otros ataques a nuestra atención. La mente subconsciente funciona en un plano más profundo que nuestro plano de conciencia habitual. En el subconsciente los procesos mentales se producen sin que los percibamos de modo consciente. Cuando estos procesos subconscientes cruzan de súbito nuestra conciencia, experimentamos instantes de intuición, sabiduría y creatividad.

El subconsciente no está limitado por nuestras fronteras impuestas de lógica, espacio y tiempo. Puede recordarlo todo, cada momento. Puede transmitir soluciones creativas a nuestros problemas. Puede trascender lo ordinario para alcanzar una sabiduría muy superior a nuestra capacidad cotidiana. La hipnosis llega a la sabiduría del subconsciente de un modo concentrado, a fin de lograr la curación. Estamos en hipnosis cada vez que la relación habitual entre conciencia y subconsciente se reconfigura de modo tal que el subconsciente desempeña un papel más dominante. Existe un amplio espectro de técnicas hipnóticas. Han sido ideadas para aprovechar un amplio espectro de estados hipnóticos, desde el ligero a los planos profundos.

En cierto modo, la hipnosis es un continuo en el que captamos la mente consciente y la subconsciente en mayor o menor grado. He descubierto que muchas personas pueden ser hipnotizadas en un punto adecuado de la terapia si se les informa sobre la hipnosis y se discuten y allanan sus miedos. La mayoría tiene un concepto equivocado de la hipnosis a causa de la manera en que la han representado la televisión, las películas y los espectáculos teatrales.

Estar hipnotizado no es estar dormido. La conciencia sabe siempre lo que uno experimenta mientras está hipnotizado. Pese al profundo contacto subconsciente, la mente puede comentar, criticar y censurar. Tenemos siempre control sobre lo que decimos. La hipnosis no es un suero de la verdad”. No se entra en una máquina del tiempo para encontrarse súbitamente transportado a otro tiempo y otro lugar. sin noción del presente. Algunas personas, durante la hipnosis, contemplan el pasado como si estuvieran mirando una película. Otros participan más vívidamente, con reacciones más emotivas. Los hay que “sienten” las cosas, más que “verlas”. A veces, la reacción predominante es la de oír y hasta la de oler. Después la persona recuerda todo lo experimentado durante la sesión de hipnosis.

Puede parecer que se requiere mucha habilidad para llegar a esos niveles más profundos de hipnosis. Sin embargo todos los experimentamos con facilidad todos los días, cuando pasamos por ese estado intermedio entre la vigilia y el dormir, conocido como “estado hipnagógico”. Un tipo de estado hipnagógico es ese en el que nos encontramos cuando empezamos a despertar y aún recordamos vívidamente nuestros sueños, sin estar aún despiertos totalmente. Es el período anterior al momento en

que los recuerdos y las preocupaciones cotidianas nos entran en la mente. Como la hipnosis, el estado hipnagógico es profundamente creativo. Cuando pasamos por él, la mente está completamente vuelta hacia adentro y puede alcanzar la inspiración del subconsciente. Muchos consideran que el estado hipnagógico es un estado “de genio”. sin límites ni fronteras. Cuando estamos en él tenemos acceso a todos nuestros recursos, sin ninguna de nuestras restricciones autoimpuestas.

Thomas Edison valoraba tanto el estado hipnagógico que desarrolló una técnica propia para mantenerlo mientras trabajaba en sus inventos. Sentado en determinada silla, Edison utilizaba técnicas de relajación y meditación para alcanzar ese estado de conciencia que está entre el sueño y la vigilia. Sostenía algunas bolillas en la mano cerrada, con la palma hacia abajo y apoyada en el brazo del sillón. Debajo de la mano había un cuenco **metálico**. Si Edison se dormía, se le abría la mano y las bolillas caían al cuenco metálico; entonces el ruido lo despertaba. Repetía el procedimiento una y otra vez.

Este estado hipnagógico se parece mucho a la hipnosis y, en realidad, es más profundo que algunos niveles hipnóticos. Ayudando al paciente a alcanzar un plano *más* profundo de su mente, el terapeuta diestro en técnicas de hipnosis puede acelerar dramáticamente el proceso de curación. Y cuando las ideas y las soluciones creativas se extienden *más* allá de los problemas personales pueden resultar beneficiados grandes sectores de la sociedad, así como todos nos hemos beneficiado al inventar Thomas Edison la lamparilla eléctrica. El proceso puede tocar al mundo.

El escuchar una voz que guíe ayuda a focalizar la concentración y a que el paciente alcance un nivel de hipnosis y relajación *más* profundas. La hipnosis no ofrece peligro. Entre las personas que hipnoticé, ninguna ha quedado pegada al estado hipnótico. Se puede emerger de él cuando se desee. Nadie ha violado nunca sus principios morales y éticos. Nadie ha actuado involuntariamente como una gallina o un pato. Nadie puede dominarte. Tienes el control absoluto.

Durante la hipnosis, tu mente está siempre despierta y observando. Es por eso que, al estar profundamente hipnotizados y envueltos activamente en una secuencia de recuerdos de infancia o de una vida anterior, podemos responder a las preguntas del terapeuta, hablar en el idioma que utilizamos habitualmente, conocer los sitios geográficos que vemos y hasta conocer el año, que suele aparecer ante la vista interior o presentarse en la mente sin más. La mente hipnotizada, que siempre retiene una noción y un conocimiento del presente, pone en contexto los recuerdos de infancia o de vidas pasadas. Si aparece el año 1900 y nos vemos construyendo una pirámide en el antiguo Egipto, sabemos que es el año 1900 a. de C., aunque no veamos esas letras.

Es también por eso que un paciente hipnotizado, al encontrarse en un campesino que combate en una guerra de la Europa medieval, por ejemplo, puede reconocer en ciertas personas de esa vida pasada a las que conoce en su vida actual. Por eso puede hablar inglés moderno, comparar las toscas armas de esa época con las que pueda haber visto o usado en su vida actual, dar fechas, etcétera.

Su mente actual está despierta, observando y haciendo comentarios. Siempre puede comparar los detalles y hechos con los de su vida actual. Es el observador de la película, Su Crítico y, habitualmente, también su estrella. Y mientras tanto permanece en relajado estado hipnótico.

La hipnosis pone al paciente en un estado que ofrece un gran potencial curativo, por brindar al paciente acceso al subconsciente. Para hablar metafóricamente, pone al paciente en la selva mágica que contiene el árbol de la curación. Pero si la hipnosis lo deja entrar en ese territorio curativo, el proceso de regresión es el árbol *cuyas* frutas sagradas debe comer para curarse.

La terapia de regresión es el acto mental de retroceder a una época anterior, cualquiera que sea, a fin de recobrar recuerdos que puedan estar influyendo negativamente sobre la vida actual del paciente y que son, tal vez, la fuente de sus síntomas. La hipnosis permite a la mente cruzar las barreras de la conciencia para aprovechar esa información, e incluye esas barreras que impiden a los pacientes el acceso consciente a las vidas pasadas.

Compulsión repetitiva es el nombre con el que Freud describe el impulso, con frecuencia irresistible, de redramatizar o repetir experiencias emocionales, típicamente dolorosas, que sucedieron en nuestro pasado. En sus *Escritos sobre el psicoanálisis* (1938), el famoso psicoanalista británico Ernest Jones define la compulsión repetitiva como “el impulso ciego de repetir experiencias y situaciones

anteriores, sin relación con ventaja alguna que se pudiera obtener haciéndolo, desde el punto de vista del placer-dolor". Por muy perjudicial y destructiva que sea una conducta, la persona parece compelida a repetirla. La voluntad no es efectiva para dominar la compulsión.

Freud descubrió que es efectivo traer a la conciencia el trauma inicial, liberarlo catárticamente (proceso que los terapeutas llamamos abreacción) e integrarlo que se ha sentido y aprendido. La terapia de regresión hipnótica, realizada por un terapeuta hábil, comienza por poner al paciente en estado hipnótico y luego le da las herramientas necesarias para traer a la luz un incidente de ese tipo. Con frecuencia el incidente se produjo durante la infancia. Esto es teoría psicoanalítica común.

Pero en otras oportunidades, tal como descubrí durante el tratamiento de Catherine, el trauma inicial se extiende mucho más hacia atrás, por vidas pasadas. He descubierto que un cuarenta por ciento de mis pacientes necesitan hurgar en otras vidas para resolver los problemas clínicos de su vida actual. Para casi todos los demás es bastante fructífera la regresión a un período anterior de esta vida.

Sin embargo, para ese primer cuarenta por ciento, la clave de la curación es la regresión a vidas previas. Operando entre los límites elásticamente aceptados de la vida actual, el mejor de los terapeutas no logrará la curación completa de un paciente cuyos síntomas hayan sido causados por un trauma ocurrido en una vida anterior, tal vez siglos o milenios antes. Pero cuando se emplea la terapia de vidas pasadas para traer a la conciencia esos recuerdos, largamente reprimidos, la mejoría de los síntomas suele ser veloz y dramática.

Un ejemplo del síndrome de compulsión repetitiva es el modelo de exhibicionismo sexual compulsivo. Sé de un joven que se ve compulsivamente dominado por una forma de exhibicionismo, específicamente: exponer sus genitales ante ciertas mujeres mientras se masturba en un automóvil. Obviamente, esa conducta es peligrosa y destructiva. Este joven escandaliza a las mujeres y ha sido arrestado varias veces. Sin embargo su compulsión repetitiva continúa reiterándose.

Su terapeuta ha rastreado los orígenes de su conducta hasta ciertos incidentes sexuales que se produjeron entre ese joven y su madre cuando era pequeño. La madre solía acariciar a su hijo mientras lo bañaba y él experimentaba erecciones. En ese niño se provocaron sensaciones confusas, excitantes y perturbadoras. Eran sensaciones sumamente intensas; parte de la compulsión del joven parecía ser un deseo de recrear la intensidad de aquellas antiguas emociones.

Pese al éxito que obtuvo este excelente terapeuta en descubrir un trauma temprano, la terapia ha dado sólo resultados parciales y el hombre padece de recaídas frecuentes. Aunque esa conducta le provoca profundos sentimientos de culpa y vergüenza, además de someterlo a otros peligros, experimenta sobrecogedores impulsos de repetirla.

Basándome en mi experiencia con más de trescientas regresiones individuales a vidas pasadas, existe una buena posibilidad de que el fracaso parcial de esta terapia se deba a que el trauma original se haya producido en vidas anteriores. Tal vez la manifestación más reciente, la experimentada en su vida actual, sea sólo la última en una serie de traumas similares. El modelo recurrente ya ha quedado establecido. Es preciso traer a la conciencia todos los traumas y no sólo los más recientes. Entonces se puede producir la curación completa.

Muchos de mis pacientes han recordado con los efectos de la hipnosis diferentes modelos traumáticos que se repiten de modos diversos, vida tras vida. Esos modelos incluyen el abuso entre padre e hija, recurrente a lo largo de los siglos, sólo para emerger una vez más en la vida actual. También incluyen el esposo abusivo de una vida anterior que es, en la actualidad, el padre violento. El alcoholismo es un estado que ha arruinado varias vidas; una pareja en guerra constante descubrió que habían tenido una conexión homicida en cuatro vidas anteriores.

Muchos de estos pacientes habían estado sometidos a terapia convencional antes de recurrir a mí, pero la terapia no era efectiva o sólo tenía un éxito parcial. Para estos pacientes era necesaria una terapia de regresión a vidas pasadas para erradicar por completo los síntomas y poner fin, de modo definitivo, a estos ciclos recurrentes de conducta perjudicial y mal adaptada.

Esta integración requiere una capacidad terapéutica y una experiencia considerables, pues el material evocado suele tener una poderosa carga emocional. Por lo tanto, no recomiendo ninguna terapia de vidas pasadas llevada a cabo por un terapeuta que no esté respaldado por una institución tradicional, que no tenga un diploma de médico, psicólogo, asistente social u otros estudios tradicionales. Los terapeutas de vidas pasadas no tradicionales pueden carecer de la habilidad necesaria para dejar que un recuerdo se desarrolle a su propio ritmo y para ayudar al paciente a integrar el material.

Empero, experimentar una regresión a vidas pasadas solo y en casa es, en la mayor parte de los casos, benéfico y relajante. El subconsciente es sabio y no proporcionará a la conciencia un recuerdo que esta no sea capaz de asimilar. Existe un leve riesgo de que se presenten síntomas adversos, como la ansiedad o la culpa. Pero se los puede aliviar, en caso necesario, con una visita a un terapeuta preparado. Si un individuo experimenta la menor reacción adversa mientras está operando a solas, interrumpirá la experiencia, protegido por el subconsciente; en cambio, el terapeuta no preparado podría tratar de imponerse al subconsciente y obligar a ese individuo a proseguir antes de que esté listo para hacerlo.

Como mi actividad psiquiátrica es febril, mi prioridad es curar a mis pacientes antes que comprobar la validez de sus recuerdos de vidas anteriores, aunque esa comprobación también es de suma importancia.

He descubierto que los pacientes evocan y describen los recuerdos de vidas pasadas según uno de dos modelos. El primero es el que llamo “patrón elástico”. En el patrón elástico, el paciente entra en una vida y puede ofrecer detalles muy completos sobre esa existencia y sus acontecimientos. Casi como en un relato va pasando gran parte de esa vida; con frecuencia se parte del nacimiento o de la niñez y no se termina hasta la muerte. Es posible que el paciente experimente, serenamente y sin dolor, la escena de la muerte y una revisión de su vida, en la cual se iluminan y analizan las lecciones de esa existencia, con el beneficio de una mayor sabiduría y, posiblemente, con la guía de figuras religiosas o espirituales.

Catherine recordó muchas de sus vidas según el modelo elástico de regresión. He aquí el extracto de una de ellas, aparentemente en Egipto, en la cual Catherine comenzó recordando una plaga originada en el agua que había matado a su padre y a su hermano. Ella había trabajado con los sacerdotes que preparaban los cuerpos para la sepultura. Al iniciarse los recuerdos y también en este extracto, Catherine tenía dieciséis años.

—Se ponía a la gente en cuevas. Los cadáveres eran conservados en cuevas. Pero antes debían ser preparados por los sacerdotes. Debían ser envueltos y untados con unguento. Se los mantenía en cuevas, pero el país está inundado... Dicen que el agua es mala. No bebáis el agua.

— ¿Hay algún tratamiento? ¿Algo dio resultado?

—Se nos dieron hierbas, hierbas diferentes. Los olores... las hierbas y... Percibo el olor. ¡Lo huelo!

— ¿Reconoces el olor?

—Es blanco. Lo cuelgan del techo.

— ¿Es como ajo?

—Está colgado alrededor... las propiedades son similares, sí. Sus propiedades... Se pone en la boca, en las orejas, en la nariz, en todas partes. El olor es fuerte. Se creía que impedía la entrada de los malos espíritus en el cuerpo. Fruta... purpúrea, o algo redondo con superficie purpúrea, corteza purpúrea...

— ¿Reconoces la cultura en que estás? ¿Te parece familiar?

—No sé.

—Esa cosa purpúrea, ¿es algún tipo de fruta?

—Tanis.

— ¿Te ayudará eso? ¿Es para la enfermedad?

—En ese tiempo, sí.

—Tanis —repetí, tratando una vez más de ver si se refería a lo que llamamos tanino o ácido tánico—. De esta vida, ¿qué se ha sepultado en tu vida actual? ¿Por qué vuelves una y otra vez aquí? ¿Qué te molesta tanto?

—La religión -Susurró Catherine, de inmediato—, la religión de esa época. Era una religión de miedo... miedo. Había tantas cosas que temer..., y tantos dioses...

— ¿Recuerdas los nombres de algunos dioses?

—Veo ojos. Veo una cosa negra... una especie de... parece un chacal. Está en una estatua. Es una especie de guardián. Veo una mujer. una diosa, con una especie de toca.

— ¿Sabes el nombre de la diosa?

—Osiris... Sirius... algo así. Veo un ojo... un ojo, sólo un ojo con una cadena. Es de oro.

— ¿Un ojo?

—Sí...

— ¿Quién es Hathor?

— ¿Qué? ..

— ¡Hathor! ¿Quién es?

Yo nunca había oído hablar de Hathor, aunque sabía que Osiris, si la pronunciación era correcta, era el hermano-esposo de Isis, una gran deidad egipcia. Hathor, según supe después. era la diosa egipcia del amor, el regocijo y la alegría.

— ¿Es uno de los dioses? —pregunté.

— ¡Hathor, Hathor! —Hubo una larga pausa.— Pájaro... es plano..., plano, un fénix...

Guardó silencio otra vez.

—Avanza ahora en el tiempo, hasta el último día de esa vida. Ve hasta tu último día, pero antes de morir. Dime qué ves.

Respondió con un susurro muy suave.

—Veo edificios y gentes. Veo sandalias, sandalias. Hay un paño rústico, una especie de paño rústico.

— ¿Qué ocurre? Ve ahora al momento de tu muerte. ¿Qué te ocurre? Tú puedes verlo.

— No veo..., no me veo mas.

— ¿Dónde estás? ¿Qué ves?

—Nada..., sólo oscuridad..., veo una luz, una luz cálida.

Ya había muerto, había pasado al estado espiritual. Al parecer, no necesitaba experimentar Otra vez su muerte real.

— ¿Puedes acercarte a la luz? —pregunté.

—Allá voy.

Descansaba apaciblemente, esperando otra vez.

— ¿Puedes mirar ahora hacia atrás, hacia las lecciones de esa vida? ¿Tienes ya conciencia de ellas?

—No —susurró. Continuaba esperando. De pronto se mostró alerta, aunque sus ojos permanecían cerrados. Su voz fue más potente.

— Siento... ¡Alguien me habla!

— ¿Qué te dicen?

—Hablan de la paciencia. Uno debe tener paciencia...

—Sí, continúa.

La respuesta provino del Maestro poeta.

—Paciencia y tiempo... Todo llega a su debido tiempo. No se puede apresurar una vida. no se puede resolver según un plan, como tanta gente quiere. Debemos aceptar lo que nos sobreviene en un momento dado y no Pedir más. Pero la vida es infinita; jamás morimos, jamás nacimos, en realidad. Sólo pasamos por diferentes fases. No hay final. Los humanos tienen muchas dimensiones. Pero el tiempo no es como lo vemos, sino lecciones que hay que aprender.

Los detalles funerarios, la hierba empleada para luchar contra la enfermedad y las estatuas de dioses son todos típicos de la regresión elástica. También los amplios períodos cubiertos por la memoria, desde los dieciséis años hasta la muerte. Aunque Catherine no recordó aquí la experiencia de la muerte en sí (la había rememorado en una sesión previa), pasó por ella para recibir la información espiritual iluminadora del otro lado.

El segundo modelo de regresión a vidas pasadas es el que llamo “patrón del flujo de momentos claves”. En el flujo de momentos claves, el subconsciente enhebra los momentos más importantes o significativos de un racimo de vidas, los momentos claves que mejor elucidarán el trauma oculto y curarán con más celeridad y potencia al paciente.

A veces el flujo incluye la revisión entre dos vidas;

a veces, no. En ocasiones la lección o el patrón es sutil y no queda en claro basta que se aproxima el final del flujo o cuando pregunto específicamente cuál es. Otras veces es instantáneamente telegrafiado por el flujo de momentos claves.

En algunos pacientes, el flujo de momentos claves tiene una cualidad fragmentaria que puede expandirse, ya en un flujo más detallado, ya en un patrón elástico en sesiones posteriores, según el óptimo flujo de recuerdos y curación para cada paciente en especial, según lo determine su subconsciente. Con frecuencia, el flujo de momentos claves pasa de trauma en trauma de modo dramático, pero también apaciblemente y con suavidad, de muerte a muerte, tejiendo su propia forma de iluminación, imperturbable, pero también profundamente curativa. He aquí algunos ejemplos del flujo de momentos claves, también tomados del caso de Catherine. Estos recuerdos provienen de su primera sesión de regresión a vidas pasadas:.

—Hay árboles y un camino de piedra. Veo una fogata en la que se cocina. Soy rubia. Llevo un vestido pardo, largo y áspero; calzo sandalias. Tengo veinticinco años. Tengo una pequeña llamada Eleastra... Es Rachel. (Rachel es actualmente su sobrina, con la que siempre ha mantenido un vínculo muy estrecho.) Hace mucho calor... Hay olas grandes que derriban los árboles. No tengo hacia dónde correr. Hace frío; el agua está fría. Debo salvar a mi niña, pero no puedo... sólo puedo abrazarla con fuerza. Me ahogo; el agua me asfixia. No puedo respirar, no puedo tragar... agua salada. La pequeña me es arrancada de los brazos... Veo nubes... Mi pequeña está conmigo. Y otros de la aldea. Veo a mi hermano.

Descansaba; esa vida había terminado. Permanecía en trance profundo...

—Continúa —dije...—. ¿Recuerdas algo más?

—...tengo un vestido de encaje negro y encaje negro en la cabeza. Mi pelo es oscuro, con algo de gris. Es 1756 (d. de C). Soy española. Me llamo Luisa y tengo cincuenta y seis años. Estoy bailando. Hay otros que también bailan. (Larga pausa.) Estoy enferma; tengo fiebre, sudores fríos... Hay mucha gente enferma; la gente se muere. Los médicos no lo saben, pero fue por el agua.

La llevé hacia adelante en el tiempo.

— “Me recobro, pero aún me duele la cabeza; aún me duelen los ojos y la cabeza por la fiebre, por el agua... Muchos mueren.

Obviamente, en este flujo de momentos claves el modelo es el trauma experimentado por el desastre natural, La naturaleza emocionalmente concentrada del patrón de flujo de momentos claves puede parecer intensa, pero según mi experiencia, revivir el trauma de la muerte ofrece sólo un riesgo mínimo de provocar una reacción perturbadora, en cualquiera de ambos patrones. En manos de un terapeuta preparado e incluso trabajando solos en casa, casi todos manejan e integran los recuerdos sin dificultad. En realidad, se sienten mucho mejor. El terapeuta puede indicarles que floten por sobre la escena de muerte, si lo consideran necesario, para observar sin emoción, y el subconsciente es capaz de retirar al paciente de la experiencia regresiva. Se puede optar por no experimentar en absoluto la escena de muerte. Siempre hay alternativas. Pero la intensidad *de* la terapia de vidas pasadas no asusta a quienes la experimentan.

La terapia de vidas pasadas que fluye de momento a momento es una modalidad terapéutica muy práctica y efectiva, en la cual pueden producirse las conexiones necesarias entre vidas pasadas y vida actual en menos de una hora, en vez de exigir varias. Sin embargo, el flujo de momentos elaves tiende a proporcionar al paciente menos validación que el patrón clásico, pues su foco es la esencia, no los detalles.

Por mi parte no puedo prever cuál de estos patrones adoptará un paciente. Ambos curan por igual.

Por fin, no todos necesitan recordar vidas anteriores mediante la regresión con hipnosis. No todos cargan el peso de traumas de vidas pasadas o cicatrices que sean importantes en la vida actual. Con frecuencia, lo que el paciente necesita es concentrarse en el presente, no en el pasado. Sin embargo, enseñé a la mayoría de mis pacientes técnicas de meditación y autohipnosis, pues tienen un gran valor para la vida cotidiana. Ya sea que un paciente quiera curarse del insomnio, reducir una presión arterial elevada, bajar de peso, dejar de fumar, reforzar el sistema inmunológico para combatir infecciones y enfermedades crónicas, reducir la tensión nerviosa o alcanzar estados de relajación y paz interior, puede usar eficazmente estas técnicas por el resto de su vida.

Pese a los beneficios, hay momentos en que los pacientes rechazarán la hipnosis. A veces los motivos son asombrosos.

Cuando yo era psiquiatra residente en la Academia de Medicina de Yale, me derivaron a un hombre de negocios para que tratara su miedo a los aviones. Por entonces yo era uno de los pocos terapeutas de Yale que empleaba la hipnosis para curar fobias monomaniáticas, es decir: el miedo a algo específico, tal como a volar, a conducir por una autopista o a las serpientes. Por su trabajo, este comerciante debía viajar mucho. Como sólo empleaba transporte por tierra, su necesidad de superar ese miedo era obvia.

Describí cuidadosamente el procedimiento hipnótico. Le transmití mi confianza y mi optimismo con respecto a su curación, asegurándole que ya no estaría paralizado por el temor y que no sólo sus perspectivas comerciales se beneficiarían con esa curación, sino que podría pasar sus vacaciones en sitios más lejanos y exóticos. Mejoraría todo su estilo de vida y la calidad de su existencia.

Me miró pensativo, frunciendo el entrecejo. Los segundos pasaban lentamente. ¿Por qué no se lo veía más entusiasmado?

—No, gracias, doctor -Dijo al fin—. ¡No quiero el tratamiento!

Eso me tomó completamente desprevenido. Había tratado con éxito a muchos pacientes con síntomas similares, sin que ninguno rechazara mi ayuda.

— ¿Por qué? —pregunté—. ¿Por qué no quiere curarse?

—Porque le creo, doctor. Usted me curará. Ya no tendré miedo de volar. Y entonces subiré al avión, el aparato despegará, luego se estrellará y esa será mi muerte. ¡No, gracias!

Contra eso no tuve argumento. Salió cordialmente de mi consultorio, con su fobia intacta, pero innegablemente aún vivo.

Yo estaba aprendiendo más sobre la mente humana, sus resistencias y negativas.

A la comprensión por la experiencia

Con frecuencia ocurre que un paciente nuevo o un asistente a mis talleres de trabajo me confiese:

—Me interesa mucho experimentar la regresión a vidas pasadas, doctor Weiss, pero tengo cierta dificultad para aceptar el concepto de la reencarnación.

Si usted piensa lo mismo, no es el único. Muchas de estas personas necesitan aclarar ese tema antes de iniciar el proceso de regresión. Hacerlo suele ser una parte preliminar de la terapia, en estos casos, y es un tema habitual para preguntas y respuestas en mis conferencias y talleres de trabajo. Antes de mis extraordinarias experiencias con Catherine, yo mismo era muy escéptico sobre el concepto de la reencarnación y el poder curativo de la regresión a vidas anteriores. Aun después me llevó varios años más decidirme a poner mis nuevas creencias y experiencias a la vista del público.

Aunque la terapia de Catherine había cambiado radicalmente mi modo de comprender la naturaleza de la vida y de la curación, dudaba en dejar que otros supieran de estas profundas experiencias, pues temía que mis amigos y colegas me consideraran chiflado o “raro”.

Por otra parte, había recibido nueva confirmación de lo efectiva que era la terapia de vidas pasadas al aplicarla con éxito a otros pacientes. Sabía que era necesario aliviar mi incomodidad, resolver ese asunto, de modo que fui a la biblioteca médica para ver si había otras investigaciones disponibles. Como clínico lógico y acostumbrado a usar la mitad izquierda del cerebro me gustaba esa solución al problema y esperaba que existiera esa validación. Si yo había tropezado por casualidad con el recuerdo de vidas pasadas, estaba seguro de que otros psiquiatras, entre los que utilizaban las técnicas de hipnosis, debían de haber tenido experiencias similares. Tal vez alguno de ellos hubiera tenido la valentía de contarlas.

Me desilusionó encontrar sólo algunos informes, aunque excelentes. Descubrí, por ejemplo, la documentación del doctor Ian Stevenson sobre casos de niños que parecían recordar detalles de vidas precedentes. Muchos de estos detalles fueron corroborados por investigaciones posteriores. Esto era muy importante, pues ayudaba a proporcionar prueba convalidante del concepto de la reencarnación. Pero había poco más que ver y casi nada, por cierto, sobre el valor terapéutico de la regresión a vidas pasadas.

Salí de la biblioteca aun más frustrado que cuando entré. ¿Cómo era posible? Mi propia experiencia ya me había permitido elaborar la hipótesis de que el recuerdo de vidas pasadas podía ser una herramienta terapéutica útil para varios síntomas psicológicos y físicos.

¿Por qué ningún otro informaba sobre su propia experiencia? Más aun: ¿Por qué la bibliografía profesional casi no mencionaba experiencias de vidas pasadas que hubieran surgido durante la hipnoterapia clínica? Parecía improbable que sólo yo las hubiera tenido. Sin duda a otros terapeutas les habría pasado lo mismo.

En retrospectiva me doy cuenta de lo que en realidad deseaba: que alguien hubiera hecho el trabajo que yo iba a emprender. Por entonces sólo podía preguntarme si otros psicoterapeutas vacilaban tanto como yo en dar la cara. Una vez investigada toda la bibliografía, me sentí en conflicto entre el poder y la realidad de mis propias experiencias directas y el temor de que mis nuevas creencias sobre la vida después de la muerte y el contacto con maestros-guía no fuera, personal y profesionalmente, “apropiado”.

Decidí consultar otra disciplina. De mi curso de religiones en la universidad, recordé que las grandes tradiciones de Oriente, el hinduismo y el budismo, tenían la reencarnación como dogma central y aceptaban el concepto de vidas pasadas como aspecto básico de la realidad. También había aprendido que la tradición sufi del Islam tenía bellísimos antepasados de reencarnación, expresados en poesía, danza y canto.

En realidad no podía creer que, durante los milenios de historia de las religiones occidentales, nadie hubiera escrito sobre experiencias como la mía. Yo no podía ser el primero en recibir esa información. Más adelante descubrí que tanto en el judaísmo como en el cristianismo las raíces de la creencia en la reencarnación son muy profundas.

En el judaísmo existe, desde hace miles de años, una creencia fundamental en la reencarnación o *gilgul*. Esta creencia fue piedra fundamental de la fe judía aproximadamente hasta 1800 o 1850, época en que las comunidades judías de la Europa Oriental se transformaron ante la necesidad de modernizarse y de ser aceptadas por el orden occidental, más científico. Sin embargo, la creencia en la reencarnación había sido fundamental y común hasta esa época, hace menos de dos siglos. En las comunidades ortodoxa y jasídica, la fe en la reencarnación continúa incólume hasta hoy. La Cábala, literatura judía mística que data de milenios atrás, está llena de referencias a la reencarnación. El rabino Moshe Chaim Luzzatto, uno de los eruditos judíos más brillantes de los últimos siglos, resume así la *gilgul* en su libro *The Way of God*: “Una sola alma puede reencarnar varias veces en diferentes cuerpos y, de esta manera, rectificar el daño hecho en encarnaciones previas. De modo similar, también puede alcanzar la perfección que no alcanzó en encarnaciones previas.

Cuando investigué la historia del cristianismo, descubrí que el emperador Constantino había borrado del Nuevo Testamento antiguas referencias a la reencarnación en el siglo IV, cuando el cristianismo se convirtió en religión oficial del Imperio Romano. Al parecer, el emperador consideró que el concepto de la reencarnación amenazaba la estabilidad del imperio. Si los ciudadanos creían que tendrían otra oportunidad de vivir, podían mostrarse menos obedientes y respetuosos de la ley que quienes creían en un único Día del Juicio para todos.

En el siglo VI, el Segundo Concilio de Constantinopla respaldó el acto de Constantino declarando oficialmente que la reencarnación era una herejía. Como Constantino, la Iglesia temía que la idea de vidas anteriores debilitara y socavara su creciente poder, brindando a los seguidores demasiado tiempo para buscar la salvación. Estaban de acuerdo en que era necesario el látigo del Juicio Final para asegurar las actitudes y la conducta correctas.

Durante la misma Era Cristiana Primitiva que llevó al Concilio de Constantinopla, otros padres de la Iglesia, como Orígenes, Elemente de Alejandría y San Jerónimo aceptaban la reencarnación y creían en ella, al igual que los gnósticos. Aun en el siglo XII, los cátaros cristianos de Italia y el sur de Francia sufrieron grandes brutalidades por su creencia en la reencarnación.

Mientras reflexionaba sobre la nueva información recogida, comprendí que los cátaros, los gnósticos y los cabalistas tenían, aparte de su creencia en la reencarnación, otro valor en común: que la experiencia personal directa, más allá de lo que vemos y conocemos con nuestra mente racional o por lo que nos enseña una estructura religiosa, es una gran fuente de sabiduría espiritual. Y esta experiencia personal directa fomenta poderosamente el crecimiento espiritual y personal. Lamentablemente, como podían ser seriamente castigados por las creencias no ortodoxas, esos grupos aprendieron a mantenerlas en secreto. La represión de las enseñanzas sobre vidas anteriores no ha sido espiritual, sino política.

Así comencé a comprender los porqués. A mí mismo me preocupaba la posibilidad de ser castigado por mis creencias, si las hacía públicas. Sin embargo, sé que la gente tiene derecho a gozar de acceso a las herramientas de crecimiento y curación, y he visto por experiencia clínica propia que la regresión a vidas pasadas puede curar y transformar la vida. También sé que los pacientes se vuelven mejores, más útiles como miembros de una sociedad y una familia, con mucho más que ofrecer.

Pero aun después de publicarse *Muchas vidas, muchos sabios*, yo seguía esperando la reacción negativa. Esperaba que los médicos me pusieran en ridículo, que mi reputación se viera manchada y hasta que mi familia sufriera, tal vez. Mis temores eran infundados. Aunque me han dicho que uno o dos colegas han comentado algo sobre “el pobre Brian, que está perdiendo la chaveta”, en vez de perder amigos y colegas gané otros nuevos. También comencé a recibir cartas, cartas maravillosas, de psiquiatras y psicólogos de todo el país, que han tenido experiencias como las mías sin atreverse a hacerlas públicas.

Esta fue para mí una potente lección. Había corrido el riesgo de documentar y presentar mis experiencias al público y al mundo profesional; mi recompensa era conocimiento, validación y aceptación. Por añadidura, había aprendido que el conocimiento no siempre comienza con la lectura de estudios en las bibliotecas. También viene de explorar la propia experiencia. La intuición puede guiarnos al intelecto. Los dos pueden encontrarse; pueden nutrirse e inspirarse mutuamente. En mi caso, así lo han hecho.

Cuento esto porque tus preocupaciones, el tira-y-afloje entre tu conocimiento intelectual y tu experiencia, pueden ser esencialmente similares a los *míos*. Muchas personas han tenido las mismas experiencias y creencias que tú, tal vez muchas más de las que imaginas. Y muchas de estas personas no encuentran alientos para comunicar sus experiencias por los mismos motivos que tú. Hay otros que quizá las expresen, pero en privado. Es importante mantener la mente abierta, confiar en la experiencia propia. No dejes que el dogma y las creencias ajenas quiten validez a tu experiencia personal y a tu percepción de la realidad.

Otra de las cosas que preocupa a la gente sobre las vidas previas es que resulte "raro" creer en los fenómenos psíquicos. Esta preocupación es más fácil de allanar. Ese tipo de experiencias es universal. Haga una discreta encuesta entre sus amigos y parientes, preguntándoles si han tenido algún sueño premonitorio o cualquier otra elase de experiencia psíquica. Los resultados pueden sorprenderlo.

Así me ocurrió a mí, por cierto. Dos meses después de que se publicó *Muchas vidas, muchos sabios*, di una charla informal en un club literario compuesto por diez mujeres que vivían en Miami. El grupo celebraba reuniones desde hacía diez años para analizar una amplia variedad de libros, en general de literatura popular: la metafísica no les interesaba mucho. Sin embargo, como yo era un escritor de la zona y estaba dispuesto a hablar con ellas, los miembros del club leyeron su primer libro metafísico en sus doce años de existencia. La noche en que me presenté el grupo de análisis estaba compuesto por las diez mujeres. En su mayoría eran de elase media y tendencias corrientes; parecían constituir una buena muestra de esa población.

En los comienzos de la charla pregunté a cada miembro del grupo cuáles eran sus creencias sobre la reencarnación y la vida después de la muerte antes de leer *Muchas vidas, muchos sabios*. Tres de las mujeres (treinta por ciento) creían en la reencarnación. Seis (el sesenta por ciento), incluidas las tres primeras, creían en la vida después de la muerte; cuatro (el cuarenta por ciento) creían que uno muere cuando muere el cuerpo. Estas estadísticas se parecían mucho a los promedios nacionales informados en una encuesta de Gallup.

Cuando pregunté a los miembros del club si habían experimentado personalmente algún fenómeno psíquico, me sorprendió la variedad y la intensidad de las respuestas que me dieron. Recordemos que no se trataba de un grupo preseleccionado, de orientación metafísica, que demostrara un interés vigente en las percepciones extra-sensoriales, los sucesos psíquicos o la reencarnación. Eran sólo diez mujeres a las que les gustaba leer y analizar muchos tipos de libros diferentes.

La madre de una había recibido, en un sueño, la visita de su abuela, que era anciana, pero no estaba enferma. En el sueño, la abuela estaba radiante, envuelta en una luz blanca y dorada. "Estoy bien", dijo a la nieta; "No te preocupes por mí. Ahora tengo que dejarte. Cuidate." Al día siguiente, la madre descubrió que su abuela había muerto durante la noche, en una ciudad lejana.

Otra mujer había soñado con un familiar de más edad, en el que no pensaba desde hacía mucho tiempo. En el sueño vio sangre en el pecho de su pariente. Sin que ella lo supiera, el día anterior el hombre había sido sometido a una operación de corazón abierto.

Otro miembro de este pequeño grupo había experimentado sueños recurrentes sobre su hijo. Aunque el muchacho gozaba en esa época de buena salud, en sus sueños parecía gravemente herido. La mujer lo veía en un cuarto de hospital; en ese cuarto resonaba una voz fuerte y misteriosa, con estas palabras: "El te es devuelto." Estaba confundida, porque el muchacho del sueño, aunque ella sabía que era su hijo, tenía el pelo mucho más oscuro que en la realidad. El sueño se repitió durante un mes.

Al terminar ese mes, su hijo fue gravemente herido por un automóvil que atropelló su bicicleta. En el hospital, esta mujer dijo a los preocupados médicos que su hijo se recuperaría. Lo sabía sin lugar a

dudas: así se lo había dicho la voz. El hijo, con la cabeza envuelta en vendajes, se recobró lentamente. Cuando retiraron las vendas, el pelo que le habían rasurado creció oscuro. La mujer no volvió a tener ese sueño.

Otra de las socias contó que su hijo de dos años parecía tener un conocimiento enciclopédico de hechos con los que no había tenido contacto. “Debe ~de haber estado antes aquí”, dijo a sus amigas.

El dentista de otra, que también era gran amigo de ella, parecía tener un talento especial para evitar accidentes de tránsito. Una noche ambos salieron de un restaurante, con varios amigos más, y empezaron a cruzar la calle. De pronto él gritó: ‘Subid a la acera’, y cruzó los brazos delante del grupo, llevándolo hacia atrás, sin tener idea de por qué lo hacía. Pocos segundos después un coche giró derrapando en la esquina y pasó a toda velocidad, un par de metros por delante del grupo.

Algunas semanas después de ese incidente, el dentista volvía a su casa, adormecido en el asiento delantero de su coche, conducido por su esposa. Dormitaba de a ratos, sin mirar por la ventanilla. “Cuando cambie la señal, no cruces”, murmuró, al frenar su esposa ante un semáforo. “Alguien va a pasar con luz roja.’ Estaba aún medio dormido, sin mirar por la ventanilla. Ella obedeció la advertencia. Algunos segundos después de cambiar la señal, un coche pasó a toda velocidad por la intersección que ellos deberían haber cruzado. Ambos quedaron espantados, pero vivos.

Mientras una mujer del grupo limpiaba su casa, se le ocurrió “porque sí” que un viejo amigo suyo acababa de suicidarse. Llevaba meses sin pensar en ese amigo y no tenía noticias de que tuviera problemas emocionales o ideas autodestructivas. Pero el pensamiento era tan claro, tan libre de emociones y convincente, que no parecía una ocurrencia ociosa, sino el conocimiento de un hecho. Más tarde supo que era verdad: su amigo se había suicidado ese mismo día.

Continuaban brotando experiencias intuitivas, tan sorprendentes como estas. Varias socias del club relataron sueños premonitorios. Una, típicamente, sabía de quién era la llamada antes de atender el teléfono. Casi todas habían tenido fuertes sensaciones de cosa ya vivida, conocimientos intuitivos y/o simultaneidad de pensamientos o frases con el esposo.

Pero lo más llamativo, quizás, era que esas mujeres llevaban doce años de reuniones casi sin haber compartido información sobre sus experiencias psíquicas. Temían que se las tuviera por ‘raras’ y hasta ‘chifladas’. Sin embargo, eran fenómenos psíquicos normales experimentados por mujeres normales. No es raro ni disparatado tener esas experiencias; todos las tenemos. Sólo que no hablamos de ellas con otros, ni siquiera con nuestros familiares o con los amigos más íntimos.

En cierto sentido, el recuerdo de vidas pasadas es sólo una de las muchas direcciones que puede tomar la muy común y muy preciosa experiencia de la intuición. Una mente relajada y enfocada en un ligero estado hipnótico suele ser más capaz de llegar a las reservas inconscientes de sabiduría y orientación intuitivas que la mente normal, “despierta”, que sólo recibe corazonadas espontáneas al azar. Si has tenido alguna vez una experiencia intuitiva, una premonición que se cumplió, una corazonada que dio su fruto, sabes lo valiosa y vigorizante que puede ser.

La experiencia de recordar vidas pasadas suele causar la misma sensación. Es como si uno estuviera recordando, guiándose y curándose a sí mismo de un modo que no es necesario explicar ni demostrar. Se produce, simplemente; fluye. Cuando uno se siente mejor como resultado de su experiencia, ya sea porque ha aliviado un síntoma físico, calmado un problema emocional o, sencillamente, porque uno se siente más confiado y sereno sobre su vida y el rumbo que lleva (resultados muy comunes, todos estos, de la terapia de vidas pasadas). no necesita poner en tela de juicio la validez lógica de la experiencia vivida. Uno sabe que ha recibido el poder de mejorar la calidad de su propia vida o de penetrar psicológicamente en sí mismo y en otros, de un modo muy tangible.

Los sueños psíquicos y precognitivos son un ejemplo muy común de una capacidad que todos tenemos y desarrollamos. Poco después de que el estado de Florida organizó una lotería estadual de seis dígitos, un hombre de Nueva Jersey ganó el premio de diez millones y medio gracias a un raro sueño psíquico. En una entrevista citada por los periódicos de Florida, el ganador dijo que su hija se le había aparecido en un sueño, casi un mes después de su muerte, instándolo a comprar un billete de lotería.

—Mi hija dijo: ¿Por qué no juegas mis números? Me gustaría darte un poco de felicidad’, dijo.

El padre, un corredor de bienes raíces de sesenta y un años, había viajado a Florida con otros familiares, tratando de recobrar de la inesperada y trágica muerte de su hija, ocurrida a los veintitrés años, al caer de un barranco de sesenta metros en Nueva Jersey, varias semanas antes del sueño. Al despertar de ese vívido sueño, el padre recordó que en el auto de su hija habían encontrado un billete de la lotería de Nueva Jersey. Aunque le parecía muy espectral, telefonó a su casa para pedir los números de aquel billete: 2, 6, 11, 14, 31 y 34. En las primeras horas del día en que se efectuaba el sorteo semanal, los padres y tres hijos, dos mujeres y un varón, compraron un solo billete de la lotería de Florida, con esos números. La posibilidad de ganar está calculada en uno entre catorce millones. La familia ganó.

—Tuve una sensación extraña —dijo el padre—. Me sorprendió y no me sorprendió. Es difícil de explicar.

Días más tarde, un hombre de Homestead, Florida, ganó más de once millones escogiendo los números 1, 2, 3, 13, 28 y 48. Era un mecánico de cincuenta y ocho años que hasta entonces nunca había jugado a la lotería, ni siquiera en su Cuba natal. Pero la noche del martes previo al sorteo del sábado se le apareció su difunta madre, en un sueño vívido, y le dijo que comprara un billete. Al día siguiente, él compró diez en un supermercado cercano. Uno de los diez resultó ser el ganador.

Los sueños psíquicos premonitorios no son sólo frecuentes, sino también muy reales. Lo sé por mis recientes investigaciones de los fenómenos psíquicos, pero también por veinte años de experiencia como investigador del sueño y el dormir.

La validación de las experiencias de cuasi-muerte, a través de la investigación de muchos expertos prestigiosos, como los doctores Raymond Moody, Elisabeth Kübler-Ross, Kenneth Ring, Melvin Morse y otros, define también la visión del mundo intuitiva, basada en la experiencia, en la que las vidas anteriores y su recuerdo parecen lógicos y cómodos, tanto para la mente como para la intuición. También destaca otra experiencia humana muy común que muchos callan y que suele correr paralela con los hallazgos de los estudios de la regresión a vidas pasadas.

Shirley es una mujer de sesenta y cinco años, una de las pocas sobrevivientes a un accidente de aviación en el que murieron más de ciento setenta pasajeros. Shirley quedó gravemente herida, con fracturas múltiples y heridas internas. La encontraron en aguas pantanosas, todavía sujeta al asiento, que había caído del destrozado fuselaje del avión.

Hospitalizada en un centro de traumatología, Shirley levantó una temperatura de 41°C, que puede ser letal. Comenzó a sufrir convulsiones y cayó en coma. Luego tuvo un paro cardiorrespiratorio, en el que cesaron su respiración y sus latidos cardíacos. Los heroicos esfuerzos por resucitarla parecían inútiles, pero el equipo médico insistió.

Durante esos esfuerzos Shirley tuvo una experiencia de cuasi muerte. Al salir flotando de su cuerpo, una bandada de palomas blancas le salió al encuentro. La guiaron hacia una bella luz que brillaba a la distancia. Se sentía de maravillas. En el trayecto giró hacia atrás y vio a los médicos y las enfermeras que trabajaban frenéticamente en su cuerpo. Vio qué huesos tenía fracturados, con tanta claridad como en una radiografía.

Al volverse hacia la luz que la llamaba, pensó: “Oh, lástima que las aves no sepan hablar.”

En ese momento oyó una voz que surgía de la luz. Era serena y apacible; le decía que aún no le había llegado la hora. Shirley protestó:

—Pero si mi cuerpo está destrozado. No quiero volver a este dolor.

La voz respondió:

—Tienes un mensaje que llevar. Y el mensaje es que paz es igual a amor, amor es igual a sabiduría.

También le dijo que ayudaría a la gente transmitiendo ese mensaje.

Shirley volvió a su cuerpo. Los médicos quedaron sorprendidos. Habían pasado quince minutos desde la última aspiración espontánea, desde el último latido del corazón. Más tarde dio a todos su mensaje. La familia puso en su habitación carteles que decían: “Paz, Amor, Sabiduría.”

Shirley oyó la voz una vez más, cuando los médicos le dijeron que probablemente sufriría una parálisis permanente, una paraplejía.

— ¡Nada de eso! —protestó—. Vuelvan ustedes dentro de una hora y se lo demostraré.

Cuando ellos salieron, Shirley cerró los ojos e imaginó la luz que había visto durante su experiencia de cuasi-muerte. Entonces oyó nuevamente la voz: "Tu curación vendrá desde adentro, desde el interior hacia afuera."

Cuando regresaron los médicos, a la hora fijada, Shirley les dijo que su curación se produciría desde el interior hacia afuera y les indicó que le observaran los pies. Una vez más, cerró los ojos y se concentró en la luz. Los escépticos médicos quedaron completamente desconcertados al ver que movía el pie. A partir de entonces su recuperación ha sido incesante.

Según un estudio de Gallup, más de ocho millones de norteamericanos han tenido experiencias de cuasi-muerte, incluidos muchos niños pequeños. Los relatos de estas experiencias presentan una concordancia notable y están muy bien documentados. Habitualmente, la persona próxima a la muerte se separa del cuerpo y "observa" los intentos de rescate y resucitación desde algún punto por encima de su cuerpo. Pronto cobra conciencia de una luz intensa o una figura "espiritual" refulgente; a veces es un pariente fallecido, a lo lejos. Con frecuencia oye sonidos o música y flota por un túnel hacia la luz o hacia la figura. No hay dolor. En cambio, una sensación de paz intensa y júbilo invade la conciencia flotante. En general, no se quiere regresar al cuerpo, pero si la persona no ha completado aún sus tareas o pagado sus deudas en la tierra, es devuelta al cuerpo y, una vez más, cobra conciencia del dolor y de otras sensaciones físicas. Sin embargo, casi todos comprenden también que la vida no acaba con la muerte del cuerpo físico. En su mayoría, no vuelven a tener miedo de morir.

Raymond Moody, Jr., doctor en medicina y en psicología, renombrado autor de *Life After Life*, *Reflections of Life After Life* y *The Light Beyond*, me habló de las más de dos mil entrevistas que ha mantenido con personas que tuvieron experiencias de cuasi-muerte. En estas entrevistas, los sujetos describen la experiencia típica de flotar por encima del cuerpo. Muchos saben qué van a decir los médicos y las enfermeras que los están atendiendo segundos antes de que se digan esas palabras. Cuando los pacientes tratan de tocar en el hombro a los médicos o a las enfermeras, las manos desencarnadas pasan a través de los cuerpos sólidos. No hay contacto físico.

- Luego se abren a una sensación trascendente – continuó el doctor Moody -. Se sienten totalmente impregnados de amor al encontrar la luz brillante, que en modo alguno les molesta a la vista.

Una característica frecuente de estas experiencias es una revisión de la vida, un panorama de las acciones, la conducta y los hechos del individuo, que de algún modo se despliegan instantáneamente, más allá del tiempo, en colores intensos y en tres dimensiones. Por añadidura, quien repasa su vida experimenta las emociones de las personas a las que ayudó o hizo sufrir, a las que amó y odió. Con frecuencia, uno o varios seres espirituales, similares a dioses, acompañan al individuo.

Uno de los sujetos del doctor Moody era un ministro religioso que, en su prédica, tendía a utilizar el enfoque del fuego condenatorio. Mientras repasaba su vida, el predicador se descubrió escuchando uno de sus vitriólicos sermones desde la perspectiva de un niño de nueve años, que temblaba de miedo en su banco. Aunque el predicador sólo había tenido contactos muy superficiales con ese niño, en ese momento sintió toda la fuerza de su miedo, así como el efecto decididamente poco espiritual de su sermón sobre toda la feligresía.

Fue entonces cuando el ser espiritual que observaba su revisión comentó serenamente:

—Sospecho que usted no volverá a hacer eso.

El ministro recordaba ante el doctor Moody:

—Me sorprendió mucho descubrir que a Dios no le interesaba mi teología.

El doctor Melvin Morse, pediatra de Seattle y autor de *Eloser to The Light*, documenta cuidadosamente experiencias de cuasi-muerte en niños desde 1983 y ha informado sobre más de cincuenta casos. Los niños que han pasado por experiencias de cuasi-muerte hacen relatos muy similares. Ellos también dicen que abandonaron el cuerpo, entraron en un vacío y fueron atraídos hacia una luz

intensa que les daba la bienvenida. El impacto de esas experiencias en los niños es tan profunda y transformadora como en los adultos. Aprenden que la vida tiene un propósito. “Reverencian la vida y ven las intrincadas conexiones de todo el universo.” En un seguimiento de sus pacientes, casi ocho años después de las entrevistas originales, el doctor Morse descubrió que esos niños se habían convertido en adolescentes de madurez excepcional y forjaban relaciones familiares excelentes. No experimentaban con drogas. no eran rebeldes ni cometían travesuras; tampoco mostraban conducta sexual.

El doctor Kenneth Ring, fundador y ex presidente de la Asociación Internacional para el Estudio de la Cuasi-Muerte, profesor de psicología en la Universidad de Connecticut y autor de dos libros excelentes, *Life at Death* y *Heading Toward Omega*, dio recientemente una conferencia ante un grupo de médicos de Los Angeles, junto con los doctores Morse, Moody y yo. El tema de la conferencia era la cuasi-muerte y las experiencias después de la muerte. Durante la conferencia, el doctor Morse relató que varios niños estudiados por él informaban haber oído las conversaciones que mantenían médicos y enfermeras que los operaban. durante la cuasi-muerte, aunque en esos momentos estaban inconscientes y con anestesia general.

También contó el caso de un pequeño que tuvo una experiencia de cuasi-muerte a los nueve meses de edad. Cuando tenía tres años y medio asistió a una función religiosa y vio a alguien representando a Cristo.

“Ese no es Jesús —objetó el niño—. ¡Yo vi a Jesús cuando morí!”

Al explicarse, el niño dijo que había visto un túnel con ‘un mundo de luz’ en el otro extremo, donde podía ‘correr y saltar con Dios’.

—Esa fue su visión del paraíso —agregó el doctor Morse. Mencionó también a tres o cuatro niños que dijeron haber “conocido en el cielo almas que esperaban renacer”. —Eso los preocupaba —comentó el doctor Morse—, porque parecía contrario a las enseñanzas religiosas recibidas, pero lo cierto es que conocieron a esas almas.

El doctor Moody me habló de un caso citado en el *Journal of Critical Care Medicine*: el de una criatura que, antes del año, había estado a punto de morir, pero fue revivida a último momento. Más adelante presentaba síntomas de miedo a la separación cada vez que estaba cerca de un túnel. Cuando tenía alrededor de tres años y medio, la abuela enfermó para morir. Cuando se dio delicadamente la noticia a la niña, ella preguntó inocentemente:

—Oh, ¿y la abuela tendrá que pasar por el túnel para ver a Dios, como hice yo?

Según las experiencias del doctor Ring, la orientación y la crianza religiosas no predisponen a una persona a la experiencias de cuasi-muerte. Cualquiera puede pasar por ellas, sea cual fuere su credo. Reiteré el descubrimiento de que quienes han experimentado la cuasi-muerte pierden el miedo a morir.

—No ocurre lo mismo con las personas que han estado en el umbral de la muerte sin tener esas experiencias —dice el doctor Ring—. ...Casi todos los que las han tenido pasan a creer en Dios, aun los que antes eran ateos. Presentan un mayor interés por la vida, la naturaleza y el medio. Son menos exigentes consigo mismos y más compasivos con el prójimo. Sienten mucho más amor... es el amor lo que importa... tienen un mayor sentido del objetivo. Son más espirituales.

El doctor Ring cree también que, como la tecnología de resucitación avanza rápidamente y crece la cantidad de personas rescatadas de la muerte, aumentan las experiencias de cuasi-muerte y proporcionan nuevos datos, aun más importantes.

Los pacientes que describen su muerte real en vidas pasadas utilizan las mismas imágenes, descripciones y metáforas que los niños y adultos que han pasado por experiencias de cuasi-muerte. Las similitudes son asombrosas, aunque las descripciones de muerte en vidas anteriores suelen provenir de pacientes hipnotizados, sin familiaridad previa con los estudios de ese tipo.

También es muy esclarecedora la similitud que existe en los cambios de perspectiva, valores y enfoque de la vida que, típicamente, se producen luego de experimentar la cuasi-muerte y de recordar vidas pasadas. No es necesario ser arrollado por un camión o sufrir un paro cardíaco para cosechar un aumento de conciencia o de espiritualidad, la reducción de las preocupaciones materialistas, la

adquisición de un temperamento más amoroso y apacible o cualquiera de los beneficios que comparten la regresión a vidas pasadas y la experiencia de la cuasi-muerte. Los miembros de ambos grupos experimentan una dramática disminución del miedo a morir y expresan la nueva convicción de que el amor es lo que importa de verdad.

Además del miedo a ser castigados o criticados por sus colegas, quienes están interesados en explorar el recuerdo de vidas pasadas expresan ocasionalmente una tercera preocupación: lo referente a la validación. ¿Existe alguna “prueba” objetiva de las vidas pasadas? ¿Hay una investigación factual de la veracidad de los detalles incluidos en los recuerdos de vidas anteriores? A veces surge esta pregunta en personas que ya han tenido una experiencia de regreso a vidas pasadas. ¿Es posible que todos esos detalles sean ciertos? Ellos dudan. ¿Y si los inventé?

Ian Stevenson, doctor en medicina, profesor y presidente emérito del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Virginia, ha reunido y documentado más de dos mil casos de niños que han tenido una experiencia del tipo reencarnación. Muchos de ellos presentaban xenoglosia, la capacidad de hablar un idioma extranjero, con frecuencia antiguo, que nunca habían podido oír. Estos niños, generalmente muy pequeños, conocían también datos muy detallados y específicos de ciudades y familias que se hallaban a cientos o miles de kilómetros, y sobre hechos acaecidos diez o más años antes. La mitad de ellos eran originarios del mundo occidental, no de la India, el Tibet u otras zonas del Asia donde la creencia en la reencarnación es común. Muchos detalles de estos casos fueron cuidadosamente corroborados por el equipo investigador del doctor Stevenson.

Aunque mi especialidad es la psiquiatría de adultos, ocasionalmente me consultan padres de niños que parecen estar experimentando un recuerdo de alguna vida anterior; así he tenido la oportunidad de entrevistar a niños que, aparentemente, recuerdan vidas previas.

Los padres de un niño me buscaron para contarme que su hijo sabía hablar en francés. El niño había comenzado a pronunciar frases y oraciones en ese idioma entre los dos y los tres años y medio. Los padres se preguntaban si podía tratarse de algún tipo de memoria genética, puesto que había antepasados franceses en una rama de la familia. Sin embargo, ninguno de los dos sabía francés y el niño no había estado con personas francoparlantes. La familia no tenía parientes, personal doméstico, vecinos ni amigos que hablaran francés.

Después de hacer más preguntas a los padres, les dije que esa xenoglosia podía deberse más al recuerdo de una vida anterior que a la memoria genética. Les dije que su hijo me hacía pensar en los niños del doctor Stevenson. Era posible, por cierto, que estuviera utilizando psíquicamente un inconsciente colectivo o un torrente de conocimientos de todas las cosas, incluida la historia, idiomas, símbolos arquetípicos y acontecimientos pasados. Pero en general me parecía más probable que el niño hubiera aprendido el francés en una vida anterior.

Una afligida madre, abogada por profesión, me fue derivada porque su hija de cuatro años se estaba comportando “de manera extraña”. Hasta se estudiaba la posibilidad de internarla en una institución psiquiátrica. La “extraña” conducta de la niña se inició cuando la madre compró algunas monedas antiguas. Mientras ella y su hija, inteligente y hasta entonces muy normal, clasificaban las monedas y jugaban con ellas, encontraron un espécime extraño, de varios lados.

La niña asió inmediatamente la moneda y dijo:

—A esta la *conozco*. ¿No te acuerdas, mami, de cuando yo era grande y tú eras un muchacho y teníamos ésta moneda? Montones como ésta.

La hija quiso dormir con la moneda y en hablar con frecuencia de aquella otra época. Un psicólogo amigo de la familia temía que la pequeña fuera psicópata. Después de obtener más detalles sobre el caso, pude asegurar a la familia que la niña no era psicópata; simplemente, recordaba una vida anterior que había compartido con su madre. Con una actitud comprensiva y tranquilizadora, la hija pronto volvió a su conducta “normal” y la ansiedad de la madre desapareció.

Estos no son los únicos casos de este tipo que otros investigadores y yo tenemos en nuestros archivos. Los ‘niños como estos, que espontáneamente presentan datos, detalles, idiomas u otras muestras

de recuerdo de vidas previas, son seductores ejemplos de la realidad de las existencias anteriores. Son demasiado pequeños para haber estudiado el material que presentan. No embellecen ni distorsionan. Por eso la información resulta aún más poderosa. Sé de un niño de tres años que puede señalar aviones de la Segunda Guerra Mundial y contar cómo los piloteaba cuando era hombre; también describe algunas especificaciones de los aparatos. ¿Cómo sabe todo eso? He oído hablar de una niña que recuerda cómo se arman los rifles. Otra describe con todo detalle el gran trineo que volcó sobre ella cuando era grande.

Hay muchos ejemplos más de este fenómeno. Basta preguntar a una criatura de tres años si se acuerda de cuando era grande. Su respuesta puede ser una sorpresa.

Como psiquiatra adiestrado, comparo por instinto el contenido de los recuerdos que mis pacientes tienen de vidas pasadas con el material psicoanalítico tradicional de los sueños, con el consiguiente contenido distorsionante y metafórico. De este modo he podido hacer descubrimientos propios sobre el tema de la fantasía y la metáfora versus el verdadero recuerdo de vidas pasadas. También he podido comparar la experiencia de la regresión a vidas previas con el tradicional develado freudiano de los recuerdos infantiles.

En la práctica de mi profesión he descubierto que la mezcla fluida, viviente, de apariencia multicolor de experiencia real, metáfora y distorsión que *se* produce en la regresión a vidas pasadas es muy similar a la mezcla que se encuentra en los sueños. En una sesión de regresión a vidas pasadas, con frecuencia mi trabajo consiste en ayudar a separar estos elementos, interpretarlos y hallar un patrón coherente para todo el tapiz, tal como en la sesión psicoanalítica tradicional, que podría incluir recuerdos *infantiles*.

Siempre dentro de mi experiencia, la diferencia consiste en que, dentro de los sueños, tal vez un setenta por ciento de su contenido se compone de símbolos y metáforas; un quince por ciento, de recuerdos reales, y el último quince por ciento, de distorsión o disfraz. En cambio, he descubierto *que* en el recuerdo de vidas pasadas las proporciones suelen ser muy distintas. Tal vez un ochenta por ciento consistirá en recuerdos reales, otro diez por ciento, en símbolos y metáforas; el diez por ciento restante, en distorsión o disfraz. Por ejemplo: si uno regresa a su infancia de la vida actual y se le pide que recuerde el jardín de infantes, tal vez recuerde el nombre de la maestra, la ropa que uno usaba, el mapa de la pared, los amigos que tenía y el papel verde de las paredes. Una mayor investigación puede demostrar que el papel de las paredes, en nuestro jardín de infantes, era en realidad amarillo; el verde correspondía a nuestra aula de primer grado. Pero eso no reduce la validez del resto de los recuerdos. De igual modo, un recuerdo de vida anterior puede tener una cualidad de “novela histórica”. Es decir: el núcleo importante de la verdad puede estar relleno con fantasías, elaboraciones o distorsiones, pero la médula será un recuerdo sólido y exacto. El mismo fenómeno se produce en el material soñado y en las regresiones dentro de la vida actual. Todo es harina para el molino. La verdad sigue allí.

Un analista tradicional podría preguntarse si el recuerdo de una vida anterior no es una fantasía psicológica. El recuerdo de una vida previa ¿no puede ser la proyección y el embellecimiento de un recuerdo o trauma de la niñez?

Mi experiencia (y la de otros terapeutas que me han escrito sobre sus casos) me indica que, en realidad, es a la inversa. Los recuerdos, los impulsos y las energías de vidas pasadas parecen formar o crear el patrón de la niñez en la vida actual. Es, simplemente, otra repetición o reagrupamiento de modelos largamente preexistentes.

En realidad, este fenómeno de aportes previos de vidas pasadas, que emergen en la niñez y se repiten una vez más, es muy similar al concepto de neurosis y compulsión repetitiva que Freud proponía (es decir: los traumas escondidos” en el pasado que resultan en síntomas actuales, y que deben ser descubiertos para aliviar esos síntomas). Mi único desacuerdo con el análisis tradicional, en este punto en particular, es que el escenario temporal de Freud era demasiado pequeño y limitado; necesita ser extendido hacia atrás, más allá de esta vida, para alcanzar la raíz de algunos problemas. Una vez que se agranda el escenario, generalmente se producen resultados terapéuticos coherentes, efectivos y rápidos.

Como terapeuta o como paciente, no hace falta creer en las vidas previas ni en la reencarnación para que la regresión a vidas pasadas dé resultado. La prueba está en el pastel. Tal como me ha dicho más de un colega psicoterapeuta:

—Todavía no sé si creo en este asunto de las vidas previas, pero lo empleo, ¡y qué resultados da!