

Hace seis meses tomé la decisión de iniciar mi andadura en terapia regresiva. Fue una decisión muy meditada, fruto de una larga trayectoria de aprendizaje personal. Diez años atrás, el descubrimiento de la obra del Dr. Brian Weiss hizo replantearme mi visión del mundo y del ser humano al comprender que nuestro paso por la vida es un aprendizaje espiritual. Durante estos diez años profundicé, a través de lecturas, en muchas de las disciplinas que conforman el crecimiento personal. Acudí a cursos y conferencias, incluso contraté los servicios de un coach. Hice progresos importantes en la comprensión de la mente humana y en el enfoque de mi nueva espiritualidad. Sin embargo, llegados los 40 años, no me sentía una persona feliz, plena. Parecía haber alcanzado todo lo que se supone que nos hace sentirnos realizados como seres humanos: un trabajo profesionalmente reconocido, seguridad económica y, sobre todo, una vida personal y familiar llena de amor. Pero mi malestar mental y emocional iba en aumento y sentía una soledad interior muy difícil de explicar y compartir con mis seres queridos.

Acudí a la consulta de mi terapeuta sin saber muy bien qué explicar, puesto que únicamente podía hablar de una gran desazón interna para la que yo no hallaba motivo aparente. Ya en la primera sesión empecé a comprender: había estado viviendo durante mucho tiempo sin conocer a mi Yo íntimo, no le había dejado hablar, expresarse. Mi mente racional y competitiva, pendiente de las presiones sociales, lo había acorralado de tal manera que estaba escondido como una niña asustada. Ambas partes de mi ser se daban la espalda y no sabían dialogar entre ellas: por un lado, la mente racional, parlanchina, hipertrofiada de saber lógico tras largos años de formación reglada. Por otro, la mente emocional e intuitiva, poderosamente sabia, pero amordazada y que, sin embargo, aún era capaz de enviarme avisos. Me dí cuenta de que lo que yo creía que había sido mi crecimiento personal durante todos estos años, era en realidad un acúmulo más de conocimientos que, aunque valiosos en contenido, habían sido pasados por el filtro de la razón. Tenía que ser capaz de comprenderlos desde una verdadera visión espiritual y eso sólo lo lograría cuando ambas partes de mi ser aprendieran a dialogar entre ellas, a cooperar, a amarse.

Gracias a la regresión a vidas pasadas, visualicé que en otros tiempos había tenido existencias espiritualmente plenas, en las que esa sensación de conexión con mi Yo profundo había estado presente de una manera natural. Así aprendí a reconocer ese Yo que tenía tan escondido. Me identifiqué con un cazador en la Europa del neolítico y viví la sensación de formar un todo con la Tierra, de comprender que, como predador, tenía mi papel en el ciclo global de la vida. Cada vez que cazaba una pieza, le daba las gracias desde lo más profundo de mi ser. Comprendí que se puede tener una gran sabiduría sin saber leer ni escribir. Fuí también un noble chino del siglo VIII que tuvo que guerrear en contra de sus convicciones, pero que después pudo dedicarse al estudio y la erudición. Llevó una vida en la que cultivó la bondad aunando conocimientos con espiritualidad y murió apaciblemente rodeado del amor de los suyos. Me impregné de la fuerza de un guerrero mongol, vital, valiente, entusiasta, que se enamoró de una mujer a la que raptó y que finalmente logró que lo amara tanto como él a ella. Gracias a él, sentí la maravillosa sensación de vivir sin miedos. Visualicé el origen de algunos de los miedos que me estaban limitando en mi vida actual; la mayoría se remontaban a vidas previas siendo mujer.

En una vida muy antigua, de antes de la era cristiana, fui una criada de un acaudalado hombre judío. Siendo aun niña robó un pequeño objeto de la casa, el amo lo descubrió y la expulsó. Recordé intensamente su mirada de reprobación. Sola y sin saber a donde ir, se refugió en una cueva del desierto, y vivió como una mendiga. Perdió la razón y murió joven y demacrada, deambulando bajo un sol tórrido. Comprendí en esta experiencia mi miedo actual a defraudar a las figuras de autoridad, miedo que durante mucho tiempo me había llevado a ser poco asertiva ante mis superiores en el trabajo. Después de esta experiencia, y casi de inmediato, fui capaz de emanar una mayor seguridad en mi entorno laboral. En otra vida fui una mujer en la Holanda rural del siglo XVII. Maltratada desde pequeña por su madrastra, e incapaz de defenderse, fue desarrollando un carácter agrio con enfados constantes y una rabia interna difícil de sobrellevar. Casada por conveniencia con un hombre al que no amaba y que abusaba sexualmente de ella, esta rabia llegó a formar parte de su ser más íntimo. Murió porque se cayó en una zanja por accidente, sola y rabiando porque nadie había ido a rescatarla. Reconocí en mí esta sensación de enfado que me acompañaba en ocasiones desde niña y que hacía sentirme una mala persona. Fui capaz de cortar el cordón que me unía a esa vida pasada al visualizar una despedida y un perdón con esa mujer. En otra regresión me contemplé a mi misma como una joven noble francesa en el siglo XVIII. Había recibido una educación culta y refinada y siendo niña solía fantasear con la idea de viajar y ver mundo. A los doce años su madre le comunicó que la habían prometido en matrimonio con un hombre al que no conocía. De nuevo, y ante la impotencia de no poder rebelarse contra una situación que no aceptaba, fue desarrollando un carácter agrio y caprichoso, profundamente egoísta. Reconocí algunos de esos rasgos en mí, pero entendí lo injusto de las circunstancias que los motivaron y pude hacer un nuevo ejercicio de reconciliación y perdón.

Lo maravilloso de mi experiencia con la terapia regresiva ha sido la naturalidad con la que he ido comprendiendo y mejorando. Los conocimientos me han sido dados desde una parte profunda y sabia de mi propio ser, a la que se le ha permitido expresarse. Son conocimientos poderosos, que aparecen en bloque, de manera similar a lo que yo antes entendía por "inspiración". Una vez comprendidos, tienen un gran poder de transformación puesto que se interiorizan y sirven de guía. Al ser consciente de la profundidad del propio ser, la mente se expande, y se hacen más evidentes otros potenciales como la intuición o el entendimiento de la empatía hacia los demás. Ahora muchos libros de crecimiento personal me parecen simples, puesto que sé que es mi propio interior el que me aportará el conocimiento que necesito. Soy consciente del largo camino que me queda por recorrer para avanzar en mi crecimiento espiritual; en estos momentos desconozco cuál va a ser mi meta. Sin embargo, han desaparecido la angustia, la desazón y los miedos, y me acompañan la intuición y la confianza en mí misma. El camino está empezado. Es en mi propio interior donde hallaré la respuesta.