

CATHERINE SHAINBERG

LA CÁBALA DE LA LUZ

*Prácticas ancestrales para estimular
la imaginación e iluminar el alma*



EDICIONES OBELISCO

*A mis alumnos pasados y futuros,
sin los cuales estaría muda*

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Cábala y judaísmo

LA CÁBALA DE LA LUZ

Catherine Shainberg

1.ª edición: noviembre de 2023

Título original: *The Kabbalah of Light: Ancient Practices to Ignite the Imagination and Illuminate the Soul*

Traducción: *Daniel Aldea*

Corrección: *Elena Morilla*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2022, Catherine Shainberg

(Reservados todos los derechos)

Título publicado por acuerdo con Inner Traditions Ltd.,

a través de International Editors and Yáñez

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bast'zida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-066-3

DL B 16951-2023

Printed in Spain

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prefacio	9
Introducción	17

PRIMERA PARTE

El Leviatán, la gran bestia de las profundidades *Pescando en el océano del subconsciente*

1. El misterio de los sueños	41
2. El tikún y la escalera a la luz	63
3. Incubación e imágenes Sapphire	83
4. El acto creativo	101
5. Señales de la transformación. La gramática de la imaginación.	123
6. Símbolo o metáfora.	143

SEGUNDA PARTE

Domar al Leviatán *Interacciones con el subconsciente*

7. Jugando a manifestar	163
8. El campo onírico y los complejos	183
9. Patrones ancestrales	205
10. El niño interior. <i>De la dualidad a la singularidad</i>	229
11. Miseria y esplendor. <i>Restaurando relaciones</i>	255
12. Tiempo y elección	281
13. Curación. <i>¿Lepra, bienestar o plenitud?</i>	305

TERCERA PARTE

Despertar al Leviatán

*La serpiente de las profundidades, la superconciencia
o, como dicen los franceses, tu sur-nature*

14. El camino del corazón	341
15. La oración y el Leviatán.	355
Glosario	367
Bibliografía	375
Para profundizar en el tema.	381
Lista de ejercicios.	383
Índice analítico	389

PREFACIO

«Sin los esfuerzos de la imaginación o de los sueños, perdemos la emoción de lo posible. Al fin y al cabo, soñar es una forma de planificar».

GLORIA STEINEM

Siempre me ha fascinado el subconsciente. Aunque al principio no sabía qué significaba, me sentía más atraída por lo que hacían mis amigos imaginarios que por lo que ocurría alrededor de la mesa de mi casa. De hecho, para mí no había ninguna diferencia entre los ángeles y las hadas que poblaban mi mundo y los niños con los que jugaba en Hyde Park. Mi madre era la encargada de recordarme con insistencia que debía prestar atención al mundo real y no pasarme el día soñando.

Concebí varias estrategias para prestar atención a lo que ocurría a mi alrededor, de modo que fui capaz de realizar las numerosas tareas que se me exigían tanto en casa como en la escuela. Pero, al mismo tiempo, no podía ignorar lo que ocurría en mi otro mundo. Tardé varios años en comprender que la mayoría de la gente sólo vive en el mundo real y presta escasa atención al otro mundo. Para mí aquello representaba una pérdida terrible. El flujo de mi imaginación era variado y dinámico, e infinitamente entretenido. Además, también servía para educarme. Una hoja seca grande podía recuperar el suave verdor de principios de la primavera, estar aún unida a la rama y ésta, a un árbol centenario cuya sabiduría resonaba en mi oído interno. Los colores brillaban y las voces cantaban. Las almas me pedían que las acompañara a su descanso celestial. Y las señoras que no tenían casa (había una que vivía en un descampado delante de la nuestra y yo la saludaba todas las tardes) necesitaban una luz protectora para

mantenerse calientes por la noche. Mi vida estaba llena de una riqueza y de una belleza de las que nunca me cansaba. Devoraba cuentos de hadas e historias mitológicas. Oía voces que me contaban historias que después transmitía generosamente a mis compañeros de juego. Aquello hizo que, a veces, me acusaran de mentir y que me castigaran, por lo que no tardé en aprender a guardarme para mí lo que oía y veía. Me volví reservada y muda respecto a mi mundo interior, aunque su encanto era demasiado poderoso.

Cuando llegó el momento de ir a la universidad, rechacé las opciones prácticas (mi madre insistió en que debía ir a l'École Polytechnique, una prestigiosa facultad de ingeniería donde podría conocer a muchos chicos guapos) y decidí estudiar Historia del Arte en la Sorbona de París. Se puede decir que, en cierto modo, allí reviví. Los colores de los lienzos iluminaron los colores que había dentro de mí y mi imaginación no tardó en desbocarse. Quería estudiar cómo las imágenes cambian a las personas, pero mi profesor de tesis me recordó que estaba allí para convertirme en una académica. Según él, existían dos tipos de personas: las que viven y las que ven cómo viven los demás. Los historiadores del arte ven vivir a los demás. Me levanté y le dije que yo era una de esas personas que vivían. Abandoné una carrera que, en aquel momento, me parecía el único compás que me permitía navegar por el mundo real.

Después de pulular durante un tiempo por diversos trabajos que no me convencían, decidí solicitar plaza en las universidades americanas. Aunque me fue bien y conseguí una beca completa en Harvard, en 1971 renuncié a ella para seguir mi voz interior. La voz me dijo: «Ve a Oriente Medio». Y eso fue lo que hice. Recorrí toda la región. Mi intención era ir a Harvard para estudiar el uso de las imágenes en el diálogo político de los países de habla árabe, así que la voz interior tenía sentido. Pero entonces la voz empezó a decirme otras cosas menos sensatas: ve a Israel. Nunca me había sentido atraída por Israel ni por el pueblo judío. De hecho, no sabía prácticamente nada sobre los judíos. Mi madre era antisemita, como muchos *«pieds-noirs»*,¹ y yo era un subproducto de su sistema de creencias. Hasta entonces no

1. Nombre que recibían los franceses que vivían en Argelia.

había tenido motivos para cuestionar sus prejuicios y había vivido en el despreocupado abandono de la no confrontación.

La voz me despertó: «¡Ve!». Mi madre pensó que estaba loca y que iba a Israel para fastidiarla. Mi padre, al ser periodista, se mostró más tolerante. Pero, aun así, ¿iba a renunciar a una beca de Harvard? Intentó hacerme cambiar de opinión. Hoy en día, sigo preguntándome qué compulsión interna me hizo desoír sus amables y razonables consejos.

Esto me recuerda a la inscripción «Conócete a ti mismo» que estaba escrita en el pronaos² del templo de Apolo, en Delfos. Me imagino a los dos guardianes de las puertas sagradas gritando con las espadas en alto: «¿Te conoces a ti mismo?» Yo no tenía ni idea de quién era, ni de lo que quería, ni de lo que significaba la voz. Pero así estaban las cosas. Estaba comprometida con mi mundo interior y, para ello, iba a renunciar a una educación superior para ir a recoger fruta en un kibutz situado en el desierto del Néguev.

Dos años más tarde, durante la guerra de Yom Kippur, me tocó hacer guardia nocturna con un amigo. Para pasar el rato bajo el cielo estrellado, Yoav me leía fragmentos de la Biblia hebrea. Recuerdo especialmente el pasaje donde una voz le habla a Abraham: «*¡Lej lejá!*» Hay dos maneras de traducirlo: «¡Vete!», o «Ve a ti mismo». La voz le pide a Abraham (o Abram, como es conocido antes de que Dios haga un pacto con él) que abandone el hogar de su padre en el fértil valle mesopotámico para aventurarse en el desierto. ¿Hacia dónde? En el desierto no hay indicaciones. «Hacia donde te mostraré», es la única respuesta. Yo también me encontraba en aquel momento en una tierra de nadie, perdida en algún lugar de un desierto polvoriento con el sonido de los tanques retumbando cerca, esperando que me mostraran el camino.

En hebreo hay muchas señales ocultas; y no me refiero a puertas de piedra como la del pronaos de Delfos, sino puertas escritas. Las palabras *olam* (mundo) y *neelam* (oculto) tienen las mismas consonantes. En hebreo se denominan raíces. Cuando dos palabras comparten la misma raíz, están conectadas en su significado más profundo. Podemos imaginar estas dos palabras como los dos guardianes de la puerta. Uno dice: «Eres un mundo en ti mismo», y el otro: «¡Ese mundo está

2. También conocido como «antepatio».

oculto! ¿Quieres cruzar el umbral? Al otro lado te espera lo desconocido». Aquella noche, escuchando la voz de Yoav leyendo la Biblia, los guardianes me dejaron cruzar el umbral que conduce al espacio sagrado donde se esconde todo un mundo de conocimiento secreto.

¿Qué hacía yo en mitad de la nada, viviendo con un pueblo al que no pertenecía, escuchando una voz incorpórea que leía antiguas historias? Estábamos tan cerca del Sinaí que durante el día podíamos oír el rugido de los cañones. ¿Y si los egipcios llegaban a nuestro kibutz? ¿Y qué era aquello que me invadía durante las noches? Se estaban abriendo espacios interiores, un mundo efervescente de emociones, impresiones, *déjà-vu*, un océano violeta de caos en expansión y contracción, lleno del *tohu va'bohu*,³ que más tarde descubriría que era el principio de la creación.

Llevaba dos años sentada en una oscuridad de intención, sin comprender por qué había desperdiciado una oportunidad increíble para estar, literal y figuradamente, en el desierto. Éste fue el primer indicio de que la oscuridad se estaba disipando, pero no sabía cómo ni por qué me sentía así. Me sentía conmovida, pero mis pensamientos eran confusos. Finalmente, acepté de manera consciente que mi madre estaba equivocada: la mente racional no lo sabía todo. Una mente más profunda o superior estaba tramando mi destino. Aunque me sentía confusa, enfadada e inquieta, una parte de mí, mucho más sabia, confiaba en que toda esa confusión no sería en vano.

Unas semanas después del final de la guerra conocí a un hombre francés que vivía en Jerusalén y que, al pronunciar el desconocido nombre «Colette», me impulsó a cumplir el destino que mi subconsciente ya intuía. Describo mi encuentro con Colette Aboulker-Muscat, mi maestra de cábala y madre espiritual, en mi primer libro, *La cábala y el poder de soñar*.⁴

Un año después de conocer a Colette, mi tía vino de visita. Le presenté a Colette y, para mi asombro, las dos mujeres se abrazaron afectuosamente. Habían ido a la misma escuela en Orán, Argelia, donde

3. Génesis 1, 2, *tohu va'bohu*; sin forma y vacío. En otras palabras, deshabitado y desolado.

4. Publicado por ITI en español en 2009.

ambas habían crecido, al igual que mi madre. ¿Mi madre había ido al mismo colegio que Colette? De hecho, ¡vivían una enfrente de la otra! La voz me había hecho atravesar el mar para terminar delante de la puerta de una señora que, aunque inaccesible para mi mente consciente, mi subconsciente conocía perfectamente. ¿Cómo era aquello posible?

En el capítulo 9 te contaré cómo se desarrolla esta increíble historia, además de descubrir cómo mi subconsciente omnisciente atravesó ochocientos años para vincular mi encarnación actual con los antepasados de Colette.

¿Y si no hubiera hecho caso a la voz? Mi historia habría continuado, por supuesto, pero ¿habría descubierto mi verdadera vocación y el trabajo de mi vida? ¿Habría experimentado también la alegría y la capacidad de asombro que dominaron mi vida a partir de entonces? Creo que habría hecho realidad los sueños de mi madre, pero no los míos. Sé que mi vida habría estado incompleta y no habría tenido sentido. Al escuchar la voz, las historias que Yoav me leía y, después, al conocer a Colette, algo oculto en lo más profundo de mí estalló, y una avalancha de conocimientos hasta entonces desconocidos se proyectó en la pantalla de mi mente consciente.

¿Quién es Colette? Para mí fue uno de los grandes amores de mi vida, mi maestra, mi madre espiritual, mi hogar. Cuando me la presentaron por primera vez, no sabía que era maestra. Me pidió que me sentara frente a ella, me miró a los ojos y me preguntó: «¿Qué quieres?». Para mi sorpresa, de mi boca salieron palabras que no había ensayado ni pensado antes: «Quiero que me enseñes cómo las imágenes conmueven y transforman a la gente». Aquello era a lo que había estado dándole vueltas desde que era niña. Colette sonrió y dijo: «¡Llevo esperándote desde hace mucho tiempo!».

Así empezó mi aprendizaje. Tenía que llegar cada mañana a las 7:30 h, con mis sueños escritos e ilustrados (yo misma los pintaba). Colette los escuchaba y me pedía que cerrara los ojos. Me guiaba con precisión y maestría a través de mi subconsciente. En su primera lección, me hizo dibujar un círculo en el cielo. Lo dibujé y de él salieron miles de pájaros blancos, seguidos de un gran y poderoso ángel azul que me dijo que se llamaba Pursel. Me quedé maravillada.

Colette era una de las cabalistas más importantes que vivían en Israel en aquel momento. Para los muchos que venían de todo el mundo en busca de consuelo e iluminación, Colette era una venerada maestra espiritual. Para los que se pregunten qué hacía una mujer enseñando cábala, cabe decir que, ciertamente, los rabinos asquenazíes⁵ exigían que los estudiantes de cábala fueran hombres, mayores de cuarenta años y casados.

A las mujeres no se les permitía indagar en las profundidades de su conocimiento. Sin embargo, Colette era de familia sefardí,⁶ por lo que no tuvo que sufrir tales restricciones. Su abuela había sido una famosa maestra, reconocida por los rabinos y la comunidad judía de Argel. Su nieta se limitaba a seguir sus pasos.

Colette era la última heredera de una antigua tradición cabalística familiar, una tradición que se remonta al siglo XIII, pero que, al parecer, puede rastrearse hasta la época de los patriarcas y profetas que vagaban por la tierra de Israel en tiempos bíblicos. Su antepasado directo por parte materna fue el rabino Yaakov ben Sheshet de Girona, España. También aseguraba descender del rabino Itzjak Saggi Nehor, conocido como Isaac el Ciego, el hombre que acuñó el término cábala. Isaac el Ciego vivió en el sur de Francia, donde enseñó y fundó una academia de estudios y cábala llamada Posquières.⁷ Su recuerdo permanece, hasta el día de hoy, en la memoria de los judíos como un gran faro de sabiduría y resplandor.

Shemá, «escucha», dice la principal oración judía. El pueblo escuchó. «Y el pueblo vio las voces».⁸ Es posible que a Itzjak Nehor le llamaran El Ciego no porque hubiera perdido la vista, sino porque, como el patriarca bíblico Isaac, escuchaba con los oídos internos y veía con los ojos internos. El conocimiento transmitido por la familia

5. Originalmente, los asquenazíes eran los judíos que vivían en el norte y el este de Europa. En la actualidad, un asquenazí es aquel que sigue las prácticas y costumbres asquenazíes. Las normas de enseñanza de la cábala se han suavizado y hay rabinos contemporáneos (incluso ortodoxos) que enseñan cábala a las mujeres y a los menores de cuarenta años.

6. Los judíos que viven en la cuenca del Mediterráneo.

7. En la actualidad se llama Vauvert.

8. Éxodo 20, 15.

Sheshet tenía que ver con la capacidad de escuchar, con la visión, el sueño y la activación del subconsciente para revelar sus secretos.

Cuando leemos la Biblia, una de las cosas más sorprendentes es que todas las historias comienzan con un sueño nocturno, una visión diurna o una clarividencia auditiva. Las palabras de los profetas de Israel ocupan un tercio de los textos bíblicos. Entonces, ¿cómo aprendieron los profetas? Según un midrash,⁹ después de que Isaac fuera salvado por un ángel del cuchillo de su padre Abraham, fue a estudiar a la academia de Shem y Ever. Este tipo de academias más tarde recibieron el nombre de academias de los *benei ha-neviim*, «los hijos de los profetas».¹⁰ Estaban aprendiendo a desarrollar conscientemente la profecía.

Aunque mi madre intentó que dejara de soñar, yo era una soñadora. Soñar era demasiado irresistible como para renunciar a ello. Había seguido la llamada, pero había terminado agotada. Colette me devolvió la alegría y la confianza en el poder del sueño para regresar a mí misma. ¿Quién era yo? Estaba a punto de descubrirlo, y la verdad resultó ser mucho más grandiosa y magnífica de lo que jamás me había atrevido a imaginar. Estaba a punto de descubrir que soñar es el camino directo a la iluminación, y que el subconsciente tiene la llave de nuestro auténtico significado y destino.

9. Leyendas que sirven de exégesis a la narración de la Biblia hebrea.

10. 2 Reyes 4, 38 y 6, 1.

INTRODUCCIÓN

«Los especialistas del cerebro estiman que la base de datos inconsciente supera a la consciente en una proporción que supera los diez millones. Esta base de datos es la fuente de tus capacidades naturales ocultas. En otras palabras, una parte de ti es mucho más inteligente que tú. Los sabios consultan regularmente esa parte más inteligente».

MICHAEL GELB

Este libro trata del inconsciente. Más adelante me referiré a él como subconsciente; hay una razón para ello, que explicaré en breve. ¿Cómo se puede escribir un libro sobre algo que, si nos tomamos su nombre al pie de la letra, no se puede conocer? Al escribir, utilizo palabras, un lenguaje consciente relacionado con las actividades de un desarrollo cerebral mucho más reciente denominado neocórtex. Pero, al mismo tiempo, muchas de mis funciones corporales operan *sub rosa*, es decir, sin que mi mente consciente lo sepa. Tenemos dos cerebros, dos formas distintas de procesar la realidad. El cerebro más antiguo se denomina cerebro reptiliano. Los dos cerebros son como el aceite y el agua. ¿Por qué el inconsciente tiene tan mala reputación? Este antagonismo no es algo nuevo. Según la Biblia hebrea, los hermanos de José querían matarlo porque soñaba.¹¹ Los antiguos griegos representaban a Apolo, el dios del sol, traspasando con su flecha luminosa la oscuridad semejante al útero de la cueva de la Pitia,¹² guardiana de los mensajes

11. Véase Génesis 37. José era hijo del patriarca Jacob y de su esposa Raquel. Los sueños provienen del inconsciente.

12. Pitia era la sacerdotisa del Oráculo de Delfos. Se decía que canalizaba al dios Apolo y pronunciaba profecías en su nombre. Muchos peregrinaban a Delfos para consultarla.

del inconsciente. A partir de entonces, Apolo, la luz cristalina de la mente consciente, gobernó en Delfos.

La mente consciente es el antagonista natural del inconsciente. Está orgullosa de su observación precisa y de su objetividad. Le gusta separar, analizar y categorizar. Utiliza su poderoso ímpetu lógico para establecer pruebas científicas que denomina «hechos». Esta silla, esta mesa, el mar son hechos de la realidad en que vivimos. Los hechos dependen de las hipótesis, como, por ejemplo, el tipo de preguntas que nos hacemos y los puntos de vista desde los que los percibimos y examinamos. Nuestras certezas pueden cambiar cuando surgen nuevas preguntas e hipótesis. Si le preguntáramos a Albert Einstein si la mesa es realmente sólida, nos respondería que, al ser también energía pura, es a la vez sólida y no sólida. El mar es azul, pero los antiguos griegos lo veían de color rojo, como el vino. En tiempos de Homero, el azul aún no era un «hecho». El mundo era geocéntrico hasta que Copérnico demostró lo contrario. Al describir una rosa, un científico dirá que tiene tallo, espinas, hojas, pétalos, pistilos, color y olor, pero todo esto no son más que diferentes aspectos de una totalidad de la experiencia sólo accesible a través del inconsciente. En el inconsciente no caben las hipótesis; es un hervidero de experiencias. Cuando accedes a él, aparece una imagen onírica. El inconsciente sólo se ocupa de la revelación, y la revelación, al ser una experiencia, es, por definición, verdadera. Si al doblar una esquina me encuentro de repente con una magnífica puesta de sol sobre el océano, mi corazón no reacciona por el «hecho» de la puesta de sol, sino por la extraordinaria experiencia que se despliega ante mí. La mente consciente se ocupa de los hechos; la inconsciente, de la verdad.

Para llegar a la verdad de lo que realmente quieres, tendrás que acceder a tu inconsciente. El inconsciente es quien dirige las operaciones, y esto es un «hecho» que ha sido verificado por numerosas pruebas realizadas por psicólogos experimentales e investigadores. Algunos de estos señalan incluso que el inconsciente controla el 95 % de las funciones corporales. Es un «hecho» que la mayoría de nuestras decisiones, después de analizarlas de forma concienzuda, en última instancia termina por tomarlas nuestro inconsciente. Aunque las innovaciones fruto de nuestra creatividad surgen, totalmente formadas, del inconsciente, la

mayoría de la gente no tiene la menor idea de cómo acceder a este gran potencial. A diferencia de la mente consciente, el inconsciente no se puede entender, analizar o controlar; sólo se puede recibir. Además, no podemos elegir la forma en que recibimos su información. Cáballa, que literalmente significa «recibir», es la ciencia de dejar hablar al inconsciente.

Para saber quién eres, para descubrir tus motivaciones ocultas y hablar con tu cuerpo y tus células, tendrás que dejar atrás la percepción de seguridad que ofrece la mente consciente. ¿Podrás confiar en el inconsciente? Ése es el problema. La mayoría de la gente no aprecia su valor porque confunde las visiones con la fantasía. Sin embargo, la fantasía es lo contrario de la «auténtica imaginación», como le gustaba llamarla a William Blake. La fantasía es un producto de tu mente consciente al aprovechar la capacidad de tu cerebro para crear imágenes y retorcerlas para adaptarlas a su propósito. Supongamos que quieres creer desesperadamente que el atractivo hombre (o mujer) que está casado con tu mejor amiga está realmente interesado en ti. Fantaseas con la idea de que esa persona supera numerosos obstáculos para estar contigo, entre ellos, deshacerse de su actual pareja. Visualizas a esa persona abrazándote finalmente, y después los dos cabalgáis hacia la puesta de sol. Esto no tiene nada que ver con la verdad. Por desgracia, muchas de las visiones que se transmiten hoy en día están basadas en la fantasía. Nos dicen lo que tenemos que ver. Aunque puede llegar a ser entretenido, no es transformador.

El inconsciente es la fuente de la creatividad. En este libro aprenderás a acceder a tu creatividad, dialogar con tus imágenes y desencadenar la transformación. La metodología que utilizaremos es tan precisa como cualquier disciplina científica. La imagen celta que mejor representa esto es una espada desenvainada que una misteriosa mujer llamada la Dama del Lago hace emerger de las aguas oscuras. El agua, como habrás adivinado, representa el inconsciente. La espada ilustra la sacudida, las afiladas verdades a veces presentes en las imágenes que brotan de la superficie del inconsciente. Si quieres regresar al Jardín del Edén, debes enfrentarte a la espada giratoria en manos del ángel que custodia sus puertas. No te preocupes, no morirás partido por la mitad

o, como lo veían los griegos, convertido en piedra por tus verdades de Medusa. Tal y como hizo Perseo,¹³ aprenderás a desarmar y, lo que es más importante, a transformar esos aspectos de ti mismo que no te gustan. Sin embargo, la poderosa imagen celta de una espada sobre el agua se erige en la más incisiva representación de esa verdad que el inconsciente esgrime contra ti. ¡Qué mejor manera que enfrentarte a tus imágenes cara a cara y responder de ese modo a su impulso por provocar el cambio creativo! Te convertirás en el guerrero, el héroe, el galante caballero o la dama de tu propia historia.



Cuando Sigmund Freud acuñó el término «mente inconsciente» quizá no era consciente de que el concepto de esa vasta parte inconsciente de nosotros mismos, sumergida como un iceberg bajo la superficie de lo que comúnmente denominamos mente consciente, ha existido desde tiempos inmemoriales. Los pueblos antiguos sabían de la existencia de un reino inconsciente poblado por personajes peligrosos o semidivinos, feroces animales, híbridos de todo tipo y sobrecogedores obstáculos. Para Freud, el inconsciente era un almacén de recuerdos, emociones reprimidas y otros complejos atrapados en una tierra de nadie y que podían afectar negativamente tanto a nuestra vida cotidiana como a nuestro comportamiento. Freud creía que, para poder curar dichas emociones y recuerdos reprimidos, la persona debía ser plenamente consciente de ellos. Freud utilizaba indistintamente «inconsciente» y «subconsciente», hasta que finalmente se decantó por el término «inconsciente».

Aunque en la actualidad los psicólogos siguen debatiendo las diferencias entre ambos conceptos, el término «subconsciente» está prácticamente en desuso. Se prefiere «inconsciente» para todos aquellos «procesos no conscientes». Sin embargo, yo soy de la opinión que

13. Perseo fue un héroe griego que decapitó al monstruo llamado Medusa. Cualquiera que mirara a Medusa se convertía en piedra. Perseo utilizó la superficie reflectante de su pulido escudo para guiar la espada, cortarle la cabeza y meterla en una bolsa negra.

el término «subconsciente», acuñado por el psicólogo francés Pierre Janet (1859-1947), es más preciso. Janet creía en la existencia de un depósito de información bajo nuestra mente al que se puede acceder mediante la atención plena. Más adelante veremos en más profundidad el tema del subconsciente.

En la antigüedad, el reino que yace bajo nuestra conciencia recibía muchos nombres: «el otro mundo», «el mundo de los muertos», «las Islas Felices», «el Olimpo», etc. Los viajes de los héroes implicaban cruzar el «val» para llegar al otro mundo: *Perce la vallée*, «atraviesa el valle», es el significado del nombre de Perceval en las leyendas artúricas.¹⁴ Un *ivri*, o hebreo, es aquel que cruza al otro lado. Los chamanes de todo el mundo aseguran que pueden viajar más allá de sus cuerpos para encontrar el conocimiento y la sabiduría ocultos. Los alquimistas tenían una forma muy divertida de ilustrar la relación que les unía al inconsciente: un hombre sentado sobre un enorme caldero al fuego. Del mismo modo, en China, el libro más antiguo del mundo, el *I Ching*, tiene un hexagrama llamado el caldero que dice lo siguiente: «La imagen sugiere la idea de nutriente... La revelación divina suprema aparece en los profetas y hombres santos». En otras palabras, sin resistirte, siéntate en el caldero de las fuerzas naturales y la información de tu inconsciente brotará para nutrirte e inundarte de profecía y santidad.

¿Es necesario que viajemos más allá de nuestro cuerpo? ¿O simplemente dejamos que el inconsciente ascienda y sumergimos nuestra mente consciente, lo que nos dará acceso al conocimiento oculto? He aquí otra forma en que se describe el proceso: «Y Dios se cernió sobre el *penei tehom* (la cara del abismo)»¹⁵ y creó el mundo en siete días. Entiéndase *penei tehom* como el reino inconsciente de Dios. ¿Podemos, como Dios, planear sobre el vacío del inconsciente y dar vida a nuevas creaciones? De hecho, es lo que hacemos todas las noches cuando soñamos. Los cabalistas denominan a esta práctica «inmersión» (*yeridá*),¹⁶

14. Perceval era un caballero de la mesa redonda y el protagonista de *Perceval, la historia del grial*, escrita por Chrétien de Troyes.

15. Recuerda a Génesis 1, 2, *tohu va'bohu*, sin forma y vacío.

16. Véase Gershom Scholem: *Major Trends in Jewish Mysticism*. Los místicos de la *Merkabá* se describían a sí mismos como «descendientes de la *Merkabá*».

el descenso de la mente consciente a través de la sustancia informe de la mente inconsciente para provocar nuevas formaciones.

Las cosas han cambiado mucho en el mundo de la psicología desde Freud. La disciplina ha pasado por muchas reencarnaciones y se han sucedido diferentes escuelas. Sin embargo, en la actualidad ha surgido una nueva disciplina como respuesta a las críticas que aseguran que la psicología no es más que una ciencia menor. La psicología se ha vuelto experimental, y los psicólogos sociales son científicos que, entre otras cosas, realizan experimentos para demostrar el influjo de la mente inconsciente sobre la consciente. Según la mayoría de estos estudios —muchos de los cuales han sido repetidos con éxito— demuestran de forma concluyente que nuestra mente racional está profundamente condicionada por el inconsciente. La nueva disciplina, que recibe el acertado nombre de «el nuevo inconsciente», está basada en un modelo bipartito del cerebro. Leonard Mlodinow sugiere en *Subliminal*, el libro que publicó en el año 2012, que lo veamos como si fueran dos sistemas ferroviarios con líneas que se entrecruzan y que a veces comparten estaciones. Mlodinow también describe diversos experimentos científicos que dejan «perfectamente claro que, dentro de este sistema de dos niveles, el del inconsciente es el más fundamental». Las respuestas inconscientes que se desencadenan en nuestro interior cuando nos sentimos amenazados se producen *antes* de que intervenga la mente consciente. Ninguna especie animal de este planeta podría haber sobrevivido sin dichas respuestas inconscientes e instantáneas frente a las amenazas externas. Como hemos mencionado anteriormente, algunos científicos sugieren que el 95 % de todo nuestro sistema cognitivo tiene lugar más allá de nuestra consciencia. Piensa por un momento qué significa eso. Significa que el inconsciente es quien realmente maneja el cotarro. ¿No te gustaría descubrir en qué consiste el inconsciente? ¿Cómo podemos acceder a él sin convertirnos en chamanes, profetas o alquimistas? Dado que la creencia popular considera a estas personas monjes extravagantes o simples lunáticas, no son muchas las que se lo plantearían seriamente.

Según Freud, la mente inconsciente está llena de emociones reprimidas, recuerdos oscuros y embrollados complejos. La psicología social ha demostrado, en numerosos experimentos, que las reacciones

están determinadas por la categorización, los estereotipos y los prejuicios engastados en el inconsciente. Pero ¿y qué hay del simple instinto de supervivencia del animal salvaje? Si el inconsciente es sólo el lugar donde se clavan las raíces de las enfermedades mentales, la neurosis y los prejuicios, ¿de dónde sacan la inspiración los hombres santos y los profetas? Esto pone en tela de juicio la propia concepción del modelo dual. La dualidad, es decir, la oposición entre la función consciente y la inconsciente, es una trampa de la que no podemos escapar. ¿Cuál de las dos es mejor? Vivimos en un mundo que considera que el pensamiento consciente es razonable, válido y sano, mientras que la mente inconsciente puede llevarnos a engaño o influirnos negativamente. Esto queda muy lejos del simple instinto de supervivencia del inconsciente. ¿Qué nos estamos perdiendo? Pensar que la mente funciona en dos niveles sólo servirá para confundirnos, del mismo modo en que nos confunden los prejuicios o los estereotipos; de hecho, también se trata de un estereotipo. ¿Alguna vez ha existido otro modelo?

Imagina que navegas a bordo de un bote muy frágil por el vasto océano. Lo que ocurre en el bote —el timón, las velas, los cabos, tu propio cuerpo, tu sentido de la observación— está contenido en el interior del casco del barco, así como encima de él, en la luz cristalina. Llamaremos al bote tu mente consciente. Si eres un marinero moderno, debajo del bote habrá una gran cantidad de restos flotantes y basura. De hecho, los océanos arrastran amalgamas de basura tóxica flotante tan grandes que algunas de ellas tienen el tamaño de un continente. Si equiparas toda esa basura con tus recuerdos reprimidos, traumas, complejos, estereotipos, prejuicios, expectativas y exigencias, comprenderás por qué es tan importante no confundir la basura con el océano. Llamemos subconsciente a esta masa de residuos contaminados. Bajo la basura, en las aguas que aún no han sido contaminadas, encontramos el hogar de la innumerable diversidad de vida marina, plantas acuáticas y corales, así como las grandes bestias de las profundidades. Según cuenta la leyenda, en lo más profundo del océano se esconde la gran serpiente, el Leviatán. Despertar al Leviatán es lo que ocurre cuando, tras haber eliminado la basura del subconsciente, éste se encuentra con la mente consciente en una explosión de luz, una revelación. Este proceso crea-

tivo cooperativo es lo que yo denomino manifestaciones de la tercera mente, o superconsciente.

Considerar que la mente tiene tres niveles encaja a la perfección con lo que las antiguas historias nos cuentan acerca de los personajes heroicos que exploran los tres niveles de la realidad: la tierra, el inframundo y el cielo. Al descender de la tierra al inframundo, el héroe Heracles se encuentra con Cerbero, el guardián de la puerta del inframundo. Para evitar que nos perdamos el significado profundo del mito, la historia nos dice que Cerbero tiene tres cabezas, tres niveles que Heracles debe dominar (cosa que hace con sus propias manos) para ascender al Olimpo, el cielo de los dioses griegos, y hacerse inmortal, un dios o bien una estrella en el firmamento. Osiris, Isis y Horus son la trinidad egipcia, el padre, la madre y el hijo, el activo, el receptivo y el aliento sagrado que debe dominarse para alcanzar la iluminación. El mismo tema resurge en la trinidad cristiana de Padre, Hijo y Espíritu Santo. Jesús de Galilea muere y resucita a los tres días. En la Edad Media, el viaje de Dante le lleva a través del infierno y del purgatorio hasta el paraíso. La Sacerdotisa del Tarot lleva una corona de tres niveles para recordarnos a lo que debemos aspirar. Para escapar de la prisión de la dualidad necesitamos el paso que *atraviesa* ilustrado por el número *tres*. Llamaremos a estos tres niveles consciente, subconsciente y superconsciente.

En el mito del arca de Noé, Dios, enfurecido por la maldad de los habitantes de la tierra, envía un gran diluvio para aniquilarlos. Antes, empero, advierte a Noé, cuyo nombre significa «descanso» o «consuelo», que debe construir un arca, un lugar de refugio contra el caos y la consiguiente inundación de las fuerzas indómitas del inconsciente de la gente. Según el midrash, el arca tiene tres niveles, uno para los animales, otro para los desechos y otro más para los humanos. Cada uno de estos niveles debe ser dominado para que resurja la creación, ya sea en forma de un nuevo mundo, una nueva vida o un cambio de personalidad. En todos estos casos, la percepción del superconsciente –en un destello brillante que serpentea más allá de los desechos y se adentra en la consciencia– puede transformar el curso de nuestra vida.

El Leviatán, según nos cuentan, es ese destello de percepción. La bestia se despierta ante la llamada de los santos, de aquellos que se

atreven a sumergirse en el océano. Sus escamas relucen con colores radiantes, matices iridiscentes y relucientes blancos. Se ofrece a sí mismo, como la verdad, en una bandeja para deleite de los sabios. Las escamas iridiscentes del Leviatán nos recuerdan el resplandor multicolor del Santo Grial o de la piedra filosofal de los alquimistas. Es él —el cuerpo que «sabe»— el que despierta como respuesta a las amenazas para tu supervivencia, ya sean externas o internas. Cuando el Leviatán despierta, la luz lo inunda todo. Y Dios dijo: «Hágase la luz, y se hizo la luz». Aquí no cabe nada que sea IN-consciente. Si sigues usando esa palabra, tu mente entenderá de forma subliminal que inconsciente significa «inalcanzable», incluso para la conciencia plena. Y como el subconsciente es tan poderoso, esto bloqueará el ascenso de la luz.

Dado que el subconsciente y el superconsciente a menudo aparecen juntos en un estado combinado, he decidido que a partir de ahora utilizaré el término **subconsciente** para referirme a ambos. El objetivo, por supuesto, será limpiar la basura del subconsciente para poder revelar el **superconsciente** en toda su gloria y darle la libertad necesaria para que pueda actuar a nuestro favor, para nuestra supervivencia y para nuestra dicha.

¿Podrás tú también, como los héroes de antaño, los serenos, los valientes hombres y mujeres santos, sumergirte en el inframundo donde la creación espera la sacudida de tu presencia para emerger, como la gran bestia del *tohu va'bohu*? ¿Cómo se saca a la luz la información oculta en el magma del caos? El objetivo de este libro es demostrarte que tú también puedes hacer lo que hicieron los héroes de la antigüedad guiándote a través de los pantanos, las selvas y los desiertos de tu subconsciente interior. Como Heracles, encontrarás las herramientas y los recursos para enfrentarte a tu león de Nemea, a tus establos de Augías llenos de excrementos y a los pájaros de Estinfalia chillándote al oído. Aprenderás a reaccionar ante la necesidad de las imágenes que afloran en tu mente, despejando de ese modo el camino para que emerja el superconsciente. ¿Encontrarás la luz? Sí, la encontrarás. Éste es un camino trillado y auténtico hacia la iluminación, un sistema basado en el conocimiento acumulado durante miles de años estudiando la inmersión y verificado por el éxito de muchos iniciados que han alcanzado la luz y lo que los sabios judíos

denominan *devekut*, la unión del ser con lo divino.¹⁷ Esta cábala de los sueños¹⁸ también recibe el nombre de cábala de la luz o Saphire®.¹⁹ Lo que distingue a Saphire de otras formas de cábala es que limita su práctica a la imaginación y a las visualizaciones para acceder a niveles superiores de consciencia. Mientras que otras escuelas utilizan letras y cánticos o mediaciones en el vacío, Saphire sólo trabaja con sueños, visiones diurnas, ensoñaciones y ejercicios de imaginación guiada para trepar por la escalera que lleva al *devekut*. Aunque la práctica incorpora conceptos judíos, no es necesario ser cabalista ni judío para practicarla; todo el mundo sueña.

Este libro proporciona sustento tanto para tu mente consciente como para tu subconsciente. Te guiaré paso a paso por la metodología y las herramientas que necesitarás para acceder a tu subconsciente, satisfaciendo de ese modo las necesidades de tu mente consciente. Simultáneamente, podrás sumergirte en la maravillosa experiencia de tu subconsciente a través de los ejercicios visuales que encontrarás en cada capítulo. No hay palabras, salvo las de los poetas, que puedan describir la experiencia de entrar en contacto con la luz interior. No cometeré el atrevimiento de intentar comunicar su poder o el asombro que provoca. Cada persona tiene una versión única de su mundo interior, como la firma personal que el mundo lleva tiempo esperando. Al activar tu visión interior, harás que tu mundo exterior se vuelva más real, vivo y emocionante. Prueba los ejercicios y quedarás fascinado con el poder

17. Estados místicos elevados que se alcanzan a través de métodos ascéticos puestos en práctica en círculos cabalísticos durante la Edad Media y el Renacimiento, y más tarde en el judaísmo jasídico.

18. Existen distintas prácticas meditativas en la cábala. Véase Kaplan, Aryeh: *Jewish Meditation: A Practical Guide* para una visión general de las diferentes variedades existentes.

19. El nombre que le puse al método para distinguirlo de otros que también usan imágenes. Me decidí por Saphire [*N. del T.*: en inglés, *Saphire* es prácticamente idéntico a *sapphire*, «zafiro»] porque cuando Colette fue elegida de niña para ser la siguiente titular de la estirpe familiar, sus dos abuelas le regalaron un zafiro. Véase Aboulker-Muscat, Colette: *Life Is Not a Novel*, Vol. 2. Aunque desconozco el motivo por el que se lo regalaron, se dice que el rey Salomón contemplaba las mesas de zafiro para adquirir sabiduría. También merece la pena mencionar que en la visión de Ezequiel se describe el trono divino semejante a la piedra del zafiro, y en Éxodo 24, 10 los pies de Dios son como un pavimento de zafiro.

creativo que te permitirá transformarte a ti mismo y –¡sorpresa!– cambiar tu mundo.

Existen metodologías ligeramente distintas en las ancestrales prácticas de la inmersión. Los chamanes ponen más énfasis en los rituales, el ayuno, los cánticos o el sonido de los tambores. En sus misteriosos rituales, a los griegos les gustaba encarnar los mitos de sus dioses, empleando para ello ilusiones teatrales, rituales y espejos. Los budistas tibetanos utilizan formas muy rigurosas y específicas de visualización de los Budas. Los sufíes siguen practicando los movimientos de la danza *dhikr* para inducir visiones místicas y la franca devoción al maestro, representante en la tierra del hombre perfecto. El fundador de la orden cristiana de los jesuitas, Ignacio de Loyola, instruyó a sus sacerdotes en la imitación de Jesús de Galilea, utilizando para ello imágenes que denominó «Ejercicios Espirituales».

Los santos y místicos judíos, sufíes y cristianos de todo el mundo se han sumergido a lo largo de los siglos en ensoñaciones para imaginar su conexión emocional con la alineación del mundo y con el primer hombre previo a la caída. Y, por supuesto, los cabalistas, cuyos métodos exploraremos en este libro, recurren a imágenes, cánticos, movimientos o permutaciones de letras para restaurar el Jardín del Edén en la Tierra. Todos los maestros de los sueños utilizan parábolas, alegorías y metáforas para desvelar el misterio oculto del mundo interior, *neelam*, más allá de lo que los maestros hebreos llaman *olam*, o mundo de la realidad.

Poner en práctica la imaginación, tal y como prescriben los cabalistas, no es tan difícil. Requiere muy poco tiempo, apenas uno o dos minutos por la mañana y por la noche. Sólo necesitarás un lugar donde sentarte y estar en silencio. Cierra los ojos y sigue los pasos que se indican en el libro; actúan como una especie de ventana que se abre a tu subconsciente. La respuesta de éste es instantánea y fluida. Contrariamente a las prácticas tibetanas, los cabalistas no se concentran en una sola imagen, sino que la ven y la dejan ir. La fuente de la creatividad brota y, paradójicamente, se produce una solidificación de la luz en tu interior, mediante la exploración de distintas perspectivas internas. La fuente de tu creatividad, liberada y proyectándose a borbotones hacia el cielo azul, será la encargada de conectar tus tres niveles interiores y a

ti mismo con el resto del universo. Nunca más volverás a sentirte solo o abandonado.

Imagina que estás sentado en tu despacho, aletargado ante un informe complicado con el que llevas varias horas, y poco a poco te vas quedando dormido. De repente, un leopardo se abalanza sobre ti desde detrás de un arbusto; el animal, que huele a bestia salvaje, ruga y te enseña sus afilados caninos mientras sus manchas negras palpitan sobre su piel. Una intensa energía salvaje recorre tu cuerpo. Ideas subversivas cruzan tu mente. El leopardo es una experiencia, una sacudida, que consigue despertarte. ¿De dónde ha salido? No estás en la selva. O tal vez estés en la selva de tu subconsciente. A medida que diriges la mirada hacia tu interior, el magma del subconsciente se aglutina para dar forma a la revelación. Puede que mentalmente no comprendas la imagen, pero la poderosa experiencia te llena de energía y coraje. Empiezas a escribir sin parar, y las ideas son inesperadas y frescas.

La Biblia hebrea nos dice que, en el séptimo día, Dios dejó de crear para *laasot*, «hacer».²⁰ En otras palabras, debemos revolver el puchero, pero también debemos dejar que la comida repose para que alcance su perfección. Cuando dejas de angustiarte por el informe –con sueño, descanso o simplemente entrando en un estado de vacío mental–, el magma creativo se aglutinará y manifestará un aspecto de ti: el leopardo abalanzándose sobre la tarea. «El alma nunca piensa sin una imagen», dijo Aristóteles, y tu leopardo corrobora sus palabras.

Sin embargo, no debes obsesionarte con tu leopardo. No lo conviertas en una mascota ni en un arquetipo. Ya ha desempeñado su papel en tu aventura creativa. Deja que se vaya. Puedes estar seguro de que el flujo creativo se aglutinará en otra imagen, igual de potente y llena de creatividad, que te permitirá afrontar el siguiente desafío al que te enfrentes.

El subconsciente, como dijo una vez uno de mis alumnos, es un «enorme acertijo oceánico». Vamos a sumergirnos en este enigma oceánico y a jugar con las innumerables formas, colores, texturas, números, juegos de palabras, patrones y sutilezas emocionales que contiene.

20. Génesis 2.

Cierra los ojos, exhala tres veces y cuenta lentamente del tres al uno. Dirige la mirada hacia la oscuridad de tu cuerpo. ¿Qué ocurre?

Desciendo sin parar por un túnel misterioso, hasta que llego a una puerta cerrada.

¿Quieres abrirla?

¡Claro, tengo mucha curiosidad! Cuando abro la puerta... Entro en un mundo de luz, parecido a una gema, y me envuelve una cálida sensación de amor.

¿No te recuerda esto a Aladino de *Las mil y una noches*? Él también explora su cueva interior y la encuentra llena de tesoros. Cuanto más te aventuras en tu subconsciente con los ojos bien cerrados,²¹ más activarás tu campo onírico (DreamField™)²² y «harás» o te manifestarás en la forma infinitamente creativa de tu alma. En otras palabras, más crecerá tu superconciencia.

Cuando tu mente consciente se vuelve hacia tu mente subconsciente, se activan mutuamente como si tratara de dos amantes, creando juntos un mundo de dicha y magia. Privada de su compañera, tu mente consciente vive en la unidimensionalidad; la rutina diaria, los problemas, los obstáculos, la muerte como el doloroso final, todo se torna cada vez más sofocante y agotador. La mente consciente vive en el mundo manifestado, *olam*. Sin embargo, al volverse hacia su compañero, el subconsciente, comienza a aflojar los lazos que la unen a los efectos causales y, en su lugar, ve más allá del argumento y se fija en los patrones, los efectos de luz, los cambios de textura emocional. El mundo oculto, *neelam*, el territorio secreto de su pareja, el subconsciente, emerge a la superficie de la consciencia. «Veo un templo, flanqueado por una columna a la derecha y otra a la izquierda. En el centro hay un estanque cristalino y dentro de él, ¡cinco flamencos rosas! Son de un rosa tan brillante que el corazón se me acelera. Estoy absolutamente asombrado». La vida se convierte en «algo esplendoroso»,²³ en

21. Referencia a la película de Stanley Kubrick, *Eyes Wide Shut* (1999).

22. Término acuñado por mí misma para enseñar este concepto.

23. Referencia a *Algo esplendoroso*, novela de Han Suyin de 1952.

una aventura amorosa que te dice: «Sigue tu dicha».²⁴ Sin embargo, si te dices a ti misma: «No puedo dejar a mi marido; tenemos un seguro médico, una casa, los niños, una vida llena de comodidades...», entonces los flamencos rosas del estanque cristalino desaparecen, junto con la dicha, la capacidad de asombro y el amor. ¿Eres capaz de mirarle a los ojos a tu amado interior y aceptar que, de la mano de tus imágenes, puedes encontrar una salida creativa al desorden de tu vida? ¿O guardarás tus sueños en un cajón para no volver a pensar en ellos?

Estamos a punto de emprender la caza del tesoro, pues así es cómo lo llaman los cabalistas, *el sod*, el tesoro. Si aprovechas el tesoro de tu *neelam*, descubrirás la nueva configuración que tu alma está pidiendo a gritos. Tus imágenes te anclarán en la nueva configuración, y te ayudarán a que tengas el coraje para perseguir tus sueños. En poco tiempo notarás cómo el camino se abre fácilmente y sin dolor. No me creas si no quieres. ¿Por qué habrías de creerme? Sumérgete y compruébalo tú mismo. ¿Te he convencido para que al menos dirijas la vista hacia tu interior? ¿Me seguirás en este viaje hacia el reencuentro contigo mismo?

Tu guía será la historia del Leviatán, la cual trata sobre los movimientos subterráneos de tu psique y sus transformaciones. A mí también me guio, pues no fui yo quien decidió escribir este libro, sino que me eligieron. Mi voz interior me dijo que debía escribir un libro sobre el «Despertar del Leviatán». Y yo no lo cuestioné, ya que a estas alturas he aprendido a seguir siempre los impulsos de mi subconsciente. No obstante, debía aprender acerca del Leviatán, y su historia me indicó lo que se me había pedido que escribiera. La gran bestia de las profundidades, el Leviatán, es el subconsciente, el magma creativo que debemos hacer ascender hasta la consciencia y domar como parte de nuestra tarea en tanto ayudantes de Dios en la creación.

Como ocurre en los sueños, el mito presenta lo que aparentemente parecen afirmaciones contradictorias.

24. Frase acuñada por el mitólogo y escritor Joseph Campbell (1904-1987).

Se dice que el Leviatán no tiene principio ni fin. «Su cola se coloca en su boca»,²⁵ «girando y abarcando el mundo entero».²⁶ Aquí representa la unidad básica subyacente en todo el universo. Su nombre significa «el que se enrosca», aquel que entrelaza las numerosas hebras de una realidad subyacente que es a la vez energética, invisible y subconsciente.

«Si no fuera porque yace en las profundidades y hace presión sobre ellas, estas emergerían e inundarían el mundo, destruyéndolo».²⁷ En otras palabras, para nuestra supervivencia y cordura, es necesaria la clara separación entre la mente consciente y la inundación oceánica del subconsciente. Pues Dios dijo: «Júntense en un lugar las aguas que están debajo de los cielos, y que aparezca lo seco».²⁸ Necesitamos que nuestra mente consciente y nuestra mente subconsciente trabajen al unísono.

La única inundación que conocemos se produjo en la generación de Noé, «cuando la tierra se corrompió ante Dios» y Él permitió que «fueran rotas todas las fuentes del gran abismo»²⁹ e inundaran las tierras secas, ahogando a todos los que no habían escuchado a su subconsciente y se habían corrompido. En la historia de Noé se nos cuenta cómo podemos evitar la inundación. Construye un arca, entra en ella y dirige la mirada hacia tu interior. Como Noé, cuyo nombre significa «descanso», descansa en tu interior, sueña.

También se nos dice que las aguas de la inundación emergieron hirvientes, como (estoy uniendo las dos historias: en ningún otro lugar se habla de aguas hirvientes salvo en la historia de Noé y en la del Leviatán) un Leviatán indomable, aterrorizado y enrabiado, que «escupe por su boca un calor tan intenso que hace hervir todas las aguas del abismo».³⁰

25. Zohar 2, 179a.

26. Rashi: Rashi sobre Baba Batra 74b.

27. Pesiqta Rabbati, 48.

28. Génesis 1, 9.

29. Génesis 7, 11.

30. Johanan bar Nappaha, Talmud de Babilonia, Baba Batra 75a.

Semejante ferocidad del monstruo marino, tales emociones indomables, «HaShem castigará con su espada dura, grande y fuerte a Leviatán, la serpiente escurridiza, a Leviatán, la serpiente tortuosa; y matará al gran pez que está en el mar».³¹ Porque Leviatán no puede ser lineal ni estar enredado. Debemos apartarnos del pensamiento estrictamente lineal (la serpiente escurridiza) y también de nuestros enredos emocionales o mentales (la serpiente tortuosa) para reincorporar una realidad más amplia, holística y fenomenológica (la serpiente que se muerde la cola).

Fue creado para emerger y «retozar con» Dios.³² Déjate llevar por los impulsos del subconsciente, juega en su océano con todas las formas que emergen a la superficie. Así es como Dios quiere que sea tu vida: espontánea y divertida.

Por tanto, cuando el Leviatán transforma sus emociones, «asciende. En pos de sí hace resplandecer la senda. No hay sobre la Tierra quien se le parezca; animal hecho exento de temor. Menosprecia toda cosa alta; es rey sobre todos los soberbios».³³ El Leviatán es nuestra kundalini, la poderosa energía divina femenina que los judíos llaman *Shejiná*. Al provocar que emerja el Leviatán, conectamos la Tierra con el cielo.

Y Dios ofrece la dulzura de la transformación del Leviatán, su carne transfigurada como «banquete para los justos en el tiempo venidero».³⁴ Seguir el camino del Leviatán trae consigo la iluminación.

Éste es un viaje de regreso a la luz pura del Edén, donde el ser humano y Dios se contemplan mutuamente y se convierten en uno. Esto sólo puede lograrse soñando.



31. Isaías 27, 1.

32. Salmos 104, 24-26.

33. Job 41, 17 y 41, 24-26.

34. Baba Batra 75a.

El presente libro está dividido en tres partes.

En la primera parte abordaremos la metodología para acceder al subconsciente, las diferentes formas que existen para «cruzar», obtener respuestas a tus preguntas y regresar sano y salvo de tu viaje. También te enseñaré a dialogar con las imágenes y a abordar, a medida que avanzas, los obstáculos que irás encontrando en el camino. Esto recibe el nombre de *tikún*, «corrección», y es la principal herramienta para la transformación y el crecimiento. A medida que el subconsciente responda, aprenderás a reconocer cuáles son las señales de la transformación. Experimentarás en tu propia piel hasta qué punto el subconsciente es la fuente de toda creatividad, algo que conduce directamente a la manifestación.

En la segunda parte aprenderás a utilizar el poder del subconsciente para gestionar mejor tu vida. El subconsciente es la base de tu ser. Es una masa oceánica tan grande como el universo. Sus corrientes, remolinos, pantanos y tormentas son lo que la Biblia llama poéticamente Leviatán, la gran bestia de las profundidades. Sus vaivenes son una manifestación de tus emociones y recuerdos indómitos que debes reconocer y eliminar. Acallar los movimientos del Leviatán y aprender a domar a nuestra bestia es el objetivo de todo aquel que desea convertirse en una persona sabia. Tu niño herido, tus complejos enquistados, tus patrones ancestrales, tus bloqueos en las relaciones, tus problemas con el tiempo... toda tu sanación dependerá de lo que ocurra bajo la superficie de tu mente consciente. Los movimientos de tu subconsciente te indicarán si está perturbado o en paz. La premisa de este libro es que todo empieza con el subconsciente. Intentar transformarte a ti mismo cambiando tu mente consciente o tu comportamiento no funcionará. La raíz de los bloqueos, los sistemas de creencias y los comportamientos perniciosos se hunden en el subconsciente. Primero tienes que cambiar el subconsciente. En cuanto lo hagas, la vasta masa oceánica de movimientos, tu Leviatán, se volverá rítmica y pacífica. Las aguas se tornarán translúcidas. Cada capítulo abordará uno de los temas mencionados anteriormente.

En la tercera parte del libro sacaremos a la luz el superconsciente, el alma, el mapa con el que llegaste a este mundo. Es lo que denomino despertar al Leviatán. Mediante una técnica, que examinaremos deta-

lladamente, llamada Plan Vital, la oración y el *devekut*, la unión con lo divino, pasarás de estar cegado por la mente consciente a sentirte exaltado ante la magnificencia intrínseca y la belleza de la creación. Espero que al terminar el libro te hayas transformado tanto que, como las personas santas, seas capaz de entrar en contacto con la carne de la gran bestia de las profundidades y conocer la dicha que trae consigo una consciencia iluminada.

Disfruta del placer de la inmersión. Juega y retoza en las olas del subconsciente oceánico y aprende a confiar y a hacerte amigo rápidamente de la fuente misteriosa de toda creatividad.

Cómo poner en práctica los ejercicios

Para ayudarte a experimentar y trabajar con tu subconsciente, en cada capítulo encontrarás una serie de ejercicios guiados con imágenes que puedes practicar por tu cuenta. Estos ejercicios están pensados para hacerse muy rápido. No deberías dedicar más de uno a tres minutos, a menos que se indique lo contrario. Hazlos una vez y no los repitas hasta después de tres meses, a menos que se indique lo contrario. Los ejercicios «formales» deben ponerse en práctica todos los días, por la mañana o por la noche, según se indique, durante veintiún días a partir de la luna nueva si eres hombre o mujer en la menopausia. Si eres una mujer más joven, ponlos en práctica desde el final de un período menstrual hasta el comienzo del siguiente. Los ejercicios formales crean nuevos hábitos. Realízalos tal y como se indica durante un solo ciclo. Si deseas continuar una práctica formal, cambia de ejercicio. Practica un ejercicio formal diferente en cada ciclo. De este modo, el subconsciente no se aburrirá y tendrá tiempo de coger el ritmo e incorporar las imágenes.³⁵

Al principio, aprende a hacer sentado los ejercicios con la espalda recta, las manos y las piernas estiradas, como un faraón egipcio. A medida que adquieras más destreza, podrás hacer los ejercicios de pie o tumbado, con los ojos abiertos o cerrados. Pero, para empezar,

35. Véase «Para profundizar en el tema», al final del libro.

busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste durante unos minutos. Siéntate recto, con los brazos y las piernas descruzadas para no mezclar las energías. Cierra los ojos. Abre ligeramente la boca y exhala lentamente mientras visualizas el número 3. Exhala y visualiza el número 2. Exhala y visualiza el número 1, alto y claro. ¿Por qué tienes que exhalar? Porque de ese modo eliminamos de nuestro cuerpo el dióxido de carbono y el exceso de gas. Cuando estás vacío, inhalas sin darte cuenta; no tienes que hacer nada. Contamos del 3 al 1 a modo de ligera inducción autohipnótica. Sólo se necesitan tres exhalaciones para llegar a lo más profundo del subconsciente.

La mayoría de los ejercicios son muy cortos y te ofrecen de treinta segundos a uno o dos minutos para mirar al subconsciente a través de la ventana metafórica creada por las palabras de la inducción. Cuando se hacen las cosas con rapidez, no hay tiempo para fantasear. Exhala, mira a través de la ventana, observa lo que hay delante de ti y abre los ojos.

Apuntes acerca de la terminología

Si no te sientes identificado con la palabra «Dios», sustitúyela por otra que te guste más. Por ejemplo, «consciencia universal».

A lo largo del libro utilizo las palabras «masculino» y «femenino» para representar energías arquetípicas y no tipos de personas. Por ejemplo, un hombre puede ser femenino en sensibilidad, una mujer masculina en intelecto. Cuando hablo de parejas, no me refiero exclusivamente a la clásica pareja hombre-mujer; las parejas de todas las orientaciones sexuales experimentan las mismas tensiones internas, tanto masculinas como femeninas. En el subconsciente, el cambio de género es algo habitual. Si eres una mujer en la vida real, puedes verte como un hombre en el mundo de los sueños, y viceversa, un hombre puede verse como una mujer. Estos cambios se producen hasta que aprendemos a equilibrar las energías masculina y femenina en nuestro interior y nos convertimos en uno, como el andrógino Adán antes de la expulsión del Edén.

PRIMERA PARTE

**El Leviatán,
la gran bestia de las profundidades**
Pescando en el océano del subconsciente

«Llámame y te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que ignorabas».

JEREMÍAS 33, 2

Existen formas muy sencillas de acceder al subconsciente. La metodología que veremos en los próximos capítulos sólo requiere de papel, un bolígrafo y la firme intención de cruzar el velo de nuestra realidad cotidiana. El subconsciente es escurridizo. Tienes que hacerle saber que andas tras él, pero sin recurrir a la violencia ni incurrir en el egoísmo. A veces llega como un niño al que no puedes engañar con falsas promesas de amor. A veces lo hace como una mujer que no responde bien a la intimidación, las presentaciones de PowerPoint, las pruebas lógicas ni las estadísticas, sino que quiere que la seduzcas, adores y veneres. Visualiza una puesta de sol. No te centres en el análisis científico sobre su resplandor multicolor. Sumérgete en ella y disfruta del momento. ¿Notas la diferencia?

El subconsciente es también el receptáculo de todo tu sufrimiento, de todos tus miedos, enfados, resentimientos y envidias. Te mostrará tus monstruos y fantasmas interiores, tus nieblas y agujeros negros, tus ciénagas e ilusiones, pero también te proporcionará magníficas herramientas para superar los obstáculos que bloquean el flujo de su océano de imágenes.

En sus variadas formas y rápidas transformaciones, el subconsciente es, al mismo tiempo, tanto su propio diagnóstico como su cura. Está en continuo movimiento, y en cuanto aceptes que «el cambio es lo único que nunca cambia»,¹ lograrás estabilizarte mientras disfrutas del maravilloso espectáculo de la luz y la dicha.

1. *I Ching*.

Aunque la metodología es sencilla, deberás dar un paso atrás, esperar y mantenerte despierto y atento. Trátalo con respeto y devoción, precisamente lo que tanto deseas de tu propia familia y amigos. Observa el misterio y responde con emoción, gratitud, asombro y admiración. El subconsciente se «abrirá sésamo»² para revelarte sus tesoros.

2. *Alí Babá y los cuarenta ladrones.*

EL MISTERIO DE LOS SUEÑOS

«Todo lo que un hombre hace de día, su alma testifica en su contra por la noche».

ZOHAR 92a

«**L**a verdad es una región inexplorada».¹ Para acceder a la verdad del superconsciente todos y cada uno de nosotros debemos encontrar la región inexplorada. ¿Cómo llegar a ella? Nos enfrentamos a una tarea imposible: «Ve adonde yo te mostraré». ¿Pero dónde está eso? Aunque el abismo que separa la mente consciente del subconsciente parece insuperable, recibimos constantemente destellos, señales imprecisas e interesantes chismorreos. La mayor parte de esta información nos llega a través de los sueños, pero también mediante ensoñaciones diurnas o fragmentos de sonidos. Empezaremos la exploración que nos permitirá acceder al subconsciente por el lugar donde la entrada a él se produce de la forma más natural, es decir, a través de los sueños.

Dado que los sueños son un fenómeno universal, podemos hablar de ellos sin miedo a hacer el ridículo o parecer excéntricos. ¿Por qué soñamos? ¿Acceder al subconsciente aporta importantes beneficios para nuestra salud y equilibrio personal? ¿Qué función fisiológica tienen los sueños? ¿Qué intentan decirnos las ventanas emergentes de nuestros sueños? ¿Los necesitamos para sobrevivir? Y si es así, ¿por qué se presentan de una forma tan incomprensible? ¿Qué se supone

1. Parte del discurso del filósofo indio de veintiún años Jiddu Krishnamurti ante la Sociedad Teosófica en el que se negó a convertirse en su mesías.

que debemos hacer con esas extrañas e incomprensibles imágenes que se despliegan ante nosotros?

Los sueños son un fenómeno común a los seres humanos y a otros mamíferos. Los especialistas del sueño han demostrado que todo el mundo sueña, sobre todo durante la fase REM (movimientos oculares rápidos) del sueño. En los últimos años, algunos científicos han sugerido que los sueños representan la saturación de los procesos cerebrales. «Soñamos para olvidar»,² aseguran Francis Crick y Graeme Mitchison, y los sueños son simple basura a punto de ser eliminada de la memoria. El profesor Allan Hobson y su colega Robert McCarley consideran que soñar es el resultado de un repentino aluvión de estímulos justo antes de la fase REM que nuestro cerebro superior intenta darle sentido.³ Su teoría de la activación y la síntesis ha sido refutada, dando paso a otras teorías, como la de la consolidación de la memoria (soñamos para recordar) y la teoría del cumplimiento de expectativas del sueño (los sueños son el proceso de excitación y relajación de una emoción cuyas expectativas se encarga de satisfacer el cerebro a través del despliegue de imágenes). Esto está a años luz de la teoría del cumplimiento de deseos de Freud, la cual se basaba en el significado simbólico de los sueños.

Un estudio de la función biológica de los sueños muestra que existen numerosos procesos fisiológicos implicados en el acto de soñar. Los patrones de la respiración, el flujo sanguíneo en el cerebro y la actividad cerebral cambian durante la fase REM del sueño. Muchos científicos prefieren pensar que los sueños son simplemente procesos biológicos sin significado consciente o psicológico. De ser así, podríamos decir lo mismo de los procesos vinculados al pensamiento, los cuales no son más que una simple actividad biológica. Reducir el significado de nuestras vidas considerando que todas las actividades que se producen en nuestro cuerpo responden a funciones biológicas no resulta muy útil. ¿Acaso un trozo de carne (una materia biológica) estaría interesado en estudiar el significado de los sueños? Dado que nuestra consciencia está viva y se hace preguntas, debemos suponer que en el interior o

2. Crick y Mitchison: «*The function of dream sleep*».

3. Hobson y McCarley: «*The Brain as a Dream State Generator*».

más allá del trozo de carne (o de nuestros procesos biológicos) ocurre algo más. Los planteamientos dualistas –o bien somos materia biológica o bien almas encarnadas– nos retrotrae a una discusión muy común entre los filósofos y teólogos de la Edad Media. Y aunque René Descartes,⁴ el científico y filósofo del siglo XVII, trató de encontrar la manera de reconciliar estos dos conceptos aparentemente incompatibles –el cuerpo que funciona como una máquina y el alma/consciencia que es inmaterial– a través de la glándula pineal, seguía atrapado en la dualidad. Hoy en día, a pesar de haber dejado de buscar la sede fisiológica del alma, nuestro pensamiento no ha dejado atrás las opiniones encontradas. Los científicos se agrupan principalmente en el campo biológico y creen que el cuerpo no tiene consciencia. «Lo que está en juego aquí es una teoría de los sueños que sea científicamente válida», dice el Dr. Hobson, y a continuación procede a descartar la interpretación psicoanalítica de los sueños. El auténtico problema no es quién tiene razón, sino la tendencia a seguir enmarcando la cuestión dentro de una dualidad. Debemos salir de ese confinamiento. En lugar de eso, ¿no podríamos decir que la consciencia surge de procesos biológicos? ¿O viceversa, que los procesos biológicos surgen de la consciencia? ¿Podrían ser ciertas ambas afirmaciones?

En *DreamBirth* señalo que soñar es mucho más que las fases REM del sueño.⁵ Aunque la fase REM puede contener momentos álgidos de actividad onírica, en realidad siempre estamos soñando. Soñar es una facultad de supervivencia del cerebro. Una vez más, Descartes dijo: «Pienso, luego existo». Lo que la gente suele olvidar es que esta frase la soñó. Tal vez quería decir que cualquier forma de consciencia debería considerarse pensamiento. En este sentido, ¿existe alguna diferencia entre pensar y soñar? Las dos son formas de comunicación que emplean lenguajes diferentes. ¿Podemos comparar el hecho de que nos digan «te quiero» al acto de recibir un beso? Participamos de intercambios tanto verbales

4. René Descartes (1596-1650) fue un filósofo, matemático y científico francés. En su obra *Meditaciones metafísicas* (1641), Descartes expone en profundidad el tema del dualismo entre la mente y el cuerpo.

5. Shainberg: *DreamBirth*.

como sensoriales. Leemos los intercambios sensoriales en la pantalla de nuestra mente como imágenes tridimensionales vinculadas sinérgicamente con el resto de nuestros sentidos. Los intercambios verbales son conceptos abstractos. En su origen describían intercambios sensoriales, pero hoy en día el vínculo entre nuestro cuerpo y los conceptos verbales es cada vez más tenue. ¿Qué fue primero? Gracias a la neuroimagen sabemos que, durante la fase REM del sueño, nuestro sistema límbico, una estructura cerebral más antigua (no tan antigua como el cerebro reptiliano, aunque sabemos que los reptiles sueñan) está muy activo. El pensamiento mediante las palabras se desarrolló mucho más tarde, con la aparición de la corteza prefrontal. En la actualidad, estamos programados para dar prioridad a la información verbal en detrimento de la experiencia.

Soñar es sinónimo de experimentar. Experimentar el mundo que nos rodea, así como nuestro mundo interior, significa que procesamos el mundo a través de nuestros sentidos. A través de ellos, sentimos, oímos, vemos, olemos y saboreamos. Esto no es información, sino in-**forma**-ción, algo que proviene directamente de la aprehensión de la **forma**. Este enorme contenedor de experiencias sobre el que, como el alquimista, nos sentamos y del que estamos hechos, está vivo y conforma una matriz de conocimientos que yo denomino campo onírico. ¿Cómo sabemos que todas las experiencias y sus imágenes tridimensionales, sensaciones y emociones están contenidas en nuestra matriz cerebral? Uno de los modelos cerebrales es que desechemos las partes innecesarias de nuestros recuerdos y conservamos sólo lo que es necesario para nuestra supervivencia. Tal vez las ponemos a dormir o las archivamos para usarlas en el futuro. Sabemos que los recuerdos están agrupados en función de su forma y de patrones similares. Volveremos sobre esto al estudiar el lenguaje de los sueños nocturnos. Pero ¿significa esto que olvidamos y descartamos? A veces el recuerdo de alguna experiencia olvidada durante largo tiempo aparece de repente en momentos inesperados como consecuencia de un estímulo poco habitual. ¿Dónde había estado escondido todo ese tiempo? ¿Qué hace nuestro cerebro con ellos mientras nosotros aparentemente ignoramos su existencia? ¿O son nuestros cerebros simples consolas que se dedican a leer in-**FORMA**-ción procedente de nuestras células? ¿Acaso el recuerdo de

las experiencias realmente desaparece para siempre? «Yo nunca olvido nada», le dice un amigo a otro, y este responde: «¿Y cómo lo sabes?». No podemos saberlo. Pero lo que sí podemos hacer es aprender a ver cómo afloran a la superficie. A continuación, tienes tres ejercicios para ver aflorar el subconsciente.

Ejercicio 1

.....

Despierto mientras te quedas dormido

Cierra los ojos. Exhala lentamente tres veces mientras cuentas del tres al uno. Visualiza el uno alto, nítido y brillante.

Tumbado en la cama antes de dormirte, relájate completamente mientras sientes las extremidades y el tronco cada vez más pesados.

Exhala. Permanece despierto mientras te ves a ti mismo quedarte dormido. Empezarás a sentir como si flotaras. Si permaneces consciente mientras te quedas dormido, experimentarás un torrente de imágenes caóticas. No intentes darles sentido; límitate a observar hasta que te venza el sueño.



Es posible que hayas tenido una experiencia similar tumbado en una camilla de masaje. Esta fase en la que imágenes caóticas inundan tu mente consciente mientras esta se desvanece rápidamente se denomina etapa hipnagógica. Esta etapa similar al sueño también puede aparecer cuando se ha sufrido una experiencia terrible y el mundo deja repentinamente de tener sentido. Estás cruzando el velo, como Perceval, pero aún no has aprendido a hacerlo de forma consciente ni a mantener las imágenes estables en el ojo de tu mente. Aún no es momento de intentarlo. En su lugar, siéntate un momento contigo mismo y haz el siguiente ejercicio.

Ejercicio 2

.....

Observa dentro de tu cuerpo

Cierra los ojos. Exhala lentamente tres veces mientras cuentas del tres al uno. Visualiza el uno alto, nítido y brillante.