

## EPÍLOGO

### La evolución del arco iris

Hace unos años vivía en una pequeña isla del Caribe. Teníamos una casa con un terreno grande y muy lleno de árboles. Mi hija, de unos cinco años por aquel entonces, adoraba a los animales. Así que su papá tuvo la idea de comprarle una jaula muy grande que colocamos entre los árboles del patio trasero y en la que puso varios periquitos de diferentes colores. Durante los siguientes días nos sentábamos en la terraza trasera y admirábamos a los periquitos. Eran pájaros nacidos en cautiverio. Por primera vez su jaula estaba en medio de la naturaleza, lo que les brindaba la oportunidad de aprender de ella y observar la vida en libertad de los otros pájaros.

Como yo no era muy partidaria de tener animales en cautiverio —y considerando que el clima tropical era adecuado para que estos periquitos viviesen en libertad—, una tarde se nos ocurrió abrirles la puerta de la jaula a ver qué pasaba.

No pasó nada. Ningún pájaro se percató siquiera de que la puerta estaba abierta. Esa noche volvimos a cerrar la puerta pero luego decidimos dejarla permanentemente abierta para que ellos pudiesen salir si así lo decidían. Pasaron varios días sin que ningún pájaro saliera de la jaula...

Durante las horas que los cuidaba y observaba no pude evitar compararlos con los seres humanos. El ser humano, durante su infancia, vive experiencias que van formando una jaula de creencias a su alrededor. Algunas son más pequeñas y otras, más grandes. Pero son jaulas al fin y al cabo. Luego, cuando son adultos y tienen la posibilidad de salir de esa prisión les pasa igual que a los pájaros. Ni siquiera son capaces de ver que la puerta está abierta.

Hasta que llegó una tarde en la que un periquito azul, por pura casualidad, salió por la puerta. Fue tal su susto al verse a no más de medio metro fuera de la jaula que le faltó tiempo para buscar la puerta y regresar de inmediato dentro de la jaula...

Al ser humano le pasa algo similar, cuando el destino lo empuja y le muestra que las cosas pueden ser distintas, el miedo a lo desconocido y lo abrumadora que puede ser la libertad cuando llega tan de golpe le hace regresar a sus viejos patrones en los que el sistema de funcionamiento es familiar y seguro.

Sin embargo, dos días después de ese incidente, un periquito salió de la jaula. Por unos momentos estuvo desconcertado, pero no regresó. Se quedó aturdidamente inmóvil durante varios minutos observando cómo era ese nuevo mundo desde fuera de la jaula. Luego intentó volar pero no logró ir muy lejos. Unas horas después consiguió subir a una rama cercana a la jaula y pasó la noche ahí, cerca de sus compañeros y cerca de lo conocido. Al día siguiente le pusimos comida fuera de la jaula y comió sin alejarse del lugar. Ese mismo día otro periquito se atrevió a salir. Y por imitación durante la siguiente semana lo hicieron varios más. Lo interesante era ver cómo los que estaban fuera parecía que se comunicasen con los que estaban dentro invitándoles a salir. Al principio la gran mayoría ni se inmutaba, sólo observaba. Unos pocos asomaban la cabeza, otros salían y volvían a entrar rápidamente a la jaula y los menos eran los que se atrevían a salir definitivamente. Cuando un periquito salía, los que estaban fuera piaban con desespero y

alegría. Parecía como si le aplaudieran su hazaña. E inmediatamente después pasaban a organizarse en su ayuda. Unos vigilaban desde las ramas pidiendo alocadamente como aficionados de un club de fútbol, mientras el líder se ponía al lado del recién llegado y luego volaba a una rama más alta invitándole a imitarlo, algo que el novato no tardaba en hacer. Después le enseñaban a comer insectos, lo que supongo aprendieron por instinto o por imitación de otros pájaros que ya vivían en libertad. Pronto supieron reconocer los peligros de la zona y se alejaban cuando se acercaba acechando algún gato, iguana o serpiente. Pero nunca dejaban nuestro terreno.

En la isla había varias personas que se dedicaban a criar periquitos. Poco a poco fuimos comprando todos los periquitos y poniéndolos en la jaula. Cuantos más pájaros había fuera, más rápido se decidían a salir los nuevos. Llegó un momento en que había alrededor de quinientos periquitos disfrazados entre los árboles del jardín. Aunque la mayoría no se movían de la zona a veces se veía alguno revoloteando por otras áreas de la isla. Pero siempre regresaban a la hora de comer...

Todo este proceso es, según mi punto de vista, muy similar a la evolución del ser humano. Pocos son los que se atreven a romper con el pasado, con el sistema que les rodea y con las creencias negativas que los condenan.

Pero cuando uno encuentra la puerta y paso a paso se libera de los miedos y los apegos consiguiendo alcanzar la plena libertad se convierte en un ejemplo que ilumina a los demás. El resto de las personas perciben la sabiduría de la experiencia y ganan confianza para imitar sus pasos. Luego, cuantos más seres haya por delante mostrando el camino, más fácil y rápido les será seguirlo a los que vienen detrás. Estarán los que se lancen de inmediato, los que necesiten más tiempo y los más rezagados, quienes presa de sus miedos y limitaciones nunca se atrevan y necesiten de un empujoncito. Pero nunca nadie se quedará sólo, porque los primeros serán los últimos. Ya que es bien cierto que el más intrépido suspira satisfecho y maravillado cuando logra encontrar el camino y alcanza la cima de la montaña, pero este sentimiento no tarda en perecer y pronto se siente insípido si se disfruta en soledad. Entonces se despierta una urgencia desesperada por compartir ese logro y mostrarle a los demás cómo son y se ven las cosas desde la cima de la montaña más alta. Entusiasta, regresa siempre a sus orígenes, estimula a los demás con su propio vivir y los contagia de su alegría. Los que aprenden

primero enseñan a los que llegarán después, creando así una cadena de amor y protección en la que nadie queda desamparado, a pesar de que los que aún viven enjaulados no puedan apreciarlo.

Unos meses después ya no había dónde comprar más periquitos. En la jaula sólo quedaba un periquito blanco que tenía los ojos enfermos y parecía estar ciego de un ojo. Ése no quería salir. Como era el único —y viendo que no iba a salir por sí sólo ya que fue de los primeros que trajimos— decidimos darle ese empujoncito y sacarlo nosotros mismos. Pero no volaba ni se movía, estaba asustado. Por lo que horas después siempre volvíamos a ponerlo en la jaula. Algunos pájaros cada vez se ausentaban por más tiempo, incluso días, aunque siempre regresaban. Otros, incansables, no se movían del jardín y acompañaban al periquito blanco que quedaba en la jaula. Y unos pocos habían desaparecido. No fue hasta varias semanas después que, forzado por el destino, el periquito blanco aprendió a valerse por sí mismo. Entonces, un día al alba, antes de que llegaran los primeros vendavales de la temporada, se reunió toda la bandada y, con los primeros rayos de sol, todos juntos partieron a explorar su nueva vida en plena libertad.

Creo que también llegará el día en que la humanidad armonice todos sus cuerpos formando el arco iris de la libertad y juntos ascenderemos a planos superiores de consciencia para seguir explorando una nueva forma de vida.

## Glosario

**Acupresión:** terapia en la que se presionan puntos de energía para su desbloqueo.

**Acupuntura:** terapia de desbloqueo energético aplicada con agujas.

**Afirmaciones:** pensamiento y sentimiento positivos y optimistas.

**Ajna:** sexto chakra (dominio, percepción).

**Anahata:** cuarto chakra (indemne).

**Anillo de tensión:** áreas del cuerpo.

**Aromaterapia:** terapia de aromas y aceites esenciales.

**Arquetipo:** modelo original ideal.

**Asanas:** posturas.

**Atman:** la esencia del Ser.

**Bloqueo de energía:** falta de fluidez en la circulación de la energía.

**Buddhi:** la mente superior.

**Chakra:** centro de energía.

**Chakra abierto:** centro de energía en buen funcionamiento.

**Chakra cerrado:** centro de energía en mal funcionamiento.

**Ciclos de vida:** ciclos energéticos que se repiten en la vida.

**Cuerpo de sabiduría:** cuerpo que comprende la consciencia y la sabiduría adquiridas por la experiencia.

**Cuerpo energético:** cuerpo de energía idéntico al cuerpo físico.

**Cuerpo espiritual:** la verdadera esencia del Ser.

**Cuerpo físico:** cuerpo material del ser humano.

**Cuerpo psicoemocional:** cuerpo que comprende la mente y las emociones.

**Desconexión:** falta de consciencia de conexión.

**Dualidad:** polaridad, opuestos.

**Ego/yo:** individualidad del ser humano.

**Fuente divina:** Dios, universo, consciencia, energía.

**Gemoterapia:** terapia aplicada a través de gemas.

**Gunas:** los tres estados en que se manifiestan la materia, la mente y las emociones.

**Ida:** energía yin.

**Karma:** experiencias negativas no sanadas.

**Koshas:** cuerpos del Ser.

**Kundalini:** energía cósmica de la creación.

**Manipura:** tercer chakra (lugar de gemas lustradas).

**Mantra:** sílaba, palabra u oración que al ser recitadas y repetidas producen una profunda concentración

**Meditación:** unión del Ser individual con el Ser espiritual

**Mudras:** gesto, actitud.

**Muladhara:** primer chakra (raíz de soporte).

**Musicoterapia:** terapia aplicada a través de la música.

**Nadhis:** canales de energía.

**Patrón:** modelo, paradigma.

**Pingala:** energía yang.

**Prana:** fuerza vital de vida.

**Pranayama:** expansión de la fuerza de vida.

**Resonancia:** sentirlo como verdadero.

**Risoterapia:** terapia de la risa.

**Sahasrara:** séptimo chakra (loto de mil pétalos).

**Sushumna:** el canal de energía más importante que une los siete chakras principales.

**Svadhithana:** segundo chakra (dulzura).

**Tercer ojo:** sexto chakra.

**Vayu:** corrientes del prana.

**Vishuddha:** quinto chakra (purificación).

**Visualizaciones:** imaginaciones guiadas.

**Yang:** un polo de la dualidad, que equivale a la energía masculina y representa el día, el fuego, la actividad, el exterior, el verano, etc.

**Yin:** un polo de la dualidad, que equivale a la energía femenina y representa la noche, la luna, el agua, la pasividad, el alma, etc.

**Yoga:** acoplamiento de todo el conocimiento holístico.

