

Annie Marquier

El Maestro del Corazón



Annie Marquier

El Maestro del Corazón



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Le Maître dans le Coeur*
© Les Éditions Valinor, Annie Marquier,
CP.3725, Knowlton, QcJ0E 1V0 Canadá
(450) 242-1961-

www.idp.qc.ca – info@idp.qc.ca

© concepción: Véronique Dumont
© de las ilustraciones de las páginas 98 y 99: Isabelle Nault

© de la traducción: Blanca Ávalso

Primera edición: marzo de 2010
Primera edición en esta presentación: julio de 2015
Segunda impresión: mayo de 2016
Segunda edición: febrero de 2018

© Grup Editorial 62, S.L.U., 2016
Ediciones Luciérnaga
Av. Diagonal 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-9245-22-3
Depósito legal: B-4693-2010

Impreso en España – *Printed in Spain*

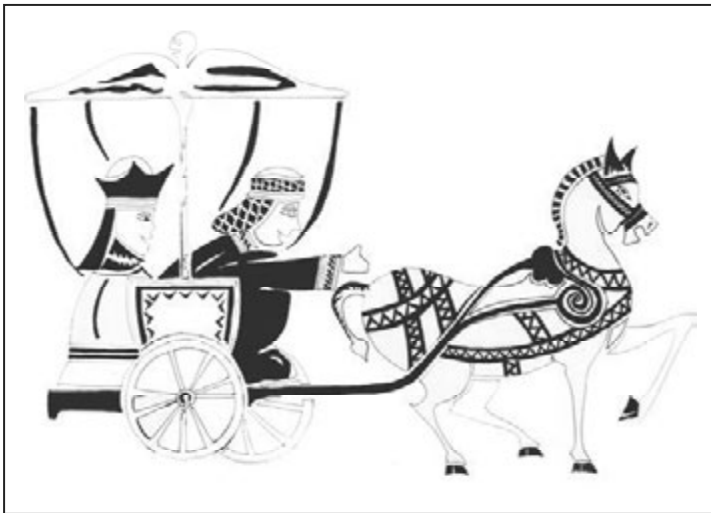
El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Capítulo 1

UNA METÁFORA

Para comprender la dinámica interior del ser humano, empezaremos por utilizar una analogía muy sencilla, bien conocida por las tradiciones de la antigua sabiduría y de la que ya me he servido en mis obras anteriores. La recordaremos aquí brevemente para iluminar el tema que trataremos a continuación.

Dicha analogía compara al ser humano con un conjunto formado por un carruaje, un caballo que tira de él, un cochero que dirige el caballo y el amo y señor, sentado en el carruaje, detrás del cochero.



- El carruaje representa el cuerpo físico.
- El caballo, las emociones.
- El cochero, la mente.
- El señor, la esencia de lo que somos verdaderamente (cualquiera que sea el nombre que se le dé: conciencia superior, alma, Ser superior, Maestro interior, Guía, etc.).
- El conjunto físico, emocional y mental constituye lo que a menudo llamamos «personalidad» o «ego». En esta obra utilizaremos los dos términos indistintamente.

◆ **El cuerpo físico**, el carruaje

Según esa analogía, el estado en que se encuentre el cuerpo físico —el carruaje— no sólo depende del mantenimiento que le procure un cochero inteligente, sino también de la forma en que sea llevado por el caballo. Así pues, dado que el estado del cuerpo físico se puede observar y evaluar con facilidad, nos dará preciosas indicaciones respecto al grado de dominio del cochero sobre el conjunto formado por el caballo y el carruaje.

◆ **Las emociones**, el caballo

En la palabra emoción está «moción», o sea, movimiento. Las emociones son las que inician el movimiento, y lo hacen a través del fenómeno del deseo. Si bien es cierto que hay diversos tipos de deseo (aquí distinguiremos dos grandes categorías) no es menos cierto que la palabra «emoción» conlleva en su esencia un **vasto depósito de energía** accesible a todo el ser. Por eso, en esta analogía, el caballo representa las emociones: es él el que posee la energía necesaria para tirar del carruaje. Así pues, es un elemento básico en la realización del viaje.

¿Cómo se utilizan las emociones? Ésa es una pregunta importante, fundamental. A lo largo del libro iremos descubriendo, entre otras cosas, el arte de utilizar el inmenso depósito emocional, porque el buen gobierno de las emociones requiere gran maestría...

◆ **La mente**, el cochero

La mente es la sede de los procesos del pensamiento. Podemos distinguir en ella dos aspectos del ser humano, ambos muy complejos. Gracias al

desarrollo de su inteligencia, las funciones del cochero son, en principio, las siguientes:

- 1) transmitir a su amo y señor las informaciones procedentes del exterior,
- 2) entender sus directrices en respuesta a las informaciones recibidas,
- 3) ser capaz de dominar el caballo y llevarlo en la dirección que el amo le haya indicado en su respuesta, y
- 4) cuidar con eficacia del carruaje.

Así pues, resulta fácil comprender hasta qué punto es importante el papel de la mente, no sólo porque es el vínculo entre el Ser superior y el ego sino porque, además, a través de ella el ego expresa en el mundo la voluntad del señor, el Maestro interior. Subrayemos que esta analogía pone de relieve un elemento importante relativo a las emociones, y es que el comportamiento del caballo depende sobre todo del modo en que sea dirigido por el cochero. Eso significa que los diversos estados emocionales dependen en gran parte de los pensamientos y no de lo que ocurre en el exterior, como acostumbramos a creer.

◆ **La esencia del ser**, el alma, el señor

La filosofía materialista no acepta la esencia del ser humano, niega que exista. Pero todas las tradiciones y la propia experiencia de la vida nos recuerdan que, aunque es evidente que *tenemos* cuerpo físico, emociones y pensamientos, también es evidente que *somos* algo muy distinto. Los nombres que se atribuyen a esa parte esencial del ser son tan diversos como las culturas. La nuestra, la judeocristiana, la denomina «alma». A lo largo del libro utilizaremos a veces esa palabra, que nos resulta familiar, pero no en el sentido religioso (que en su grado más elevado lo incluye), sino en el de «esencia», como cuando se habla del «alma de las cosas». Otras veces utilizaremos el término «Ser», que es lo que somos en realidad.

En ese modelo se considera que el «Ser» o el alma, que iremos descubriendo poco a poco con mayor precisión, es el aspecto del ser humano portador de las más elevadas cualidades del corazón y del espíritu que puedan concebirse. Y aunque el concepto resulte ahora un tanto vago, veremos más adelante que el contacto consciente con la verdadera fuente de ese potencial puede llegar a convertirse en algo muy concreto.

A lo largo de esta obra podremos constatar que los recientes descubrimientos de la ciencia están empezando a revelar la posibilidad de que exista esa parte del ser humano —sutil, ¡pero cuán activa y potente!—,

así como la pertinencia del modelo que hemos tomado como punto de partida.

Al igual que en todo proceso de investigación científica, hemos decidido adoptar dicho modelo no como verdad absoluta, sino como un instrumento que puede ayudarnos a aprehender la realidad misteriosa de la vida y de las relaciones humanas. Después, mediante ampliaciones sucesivas, nos permitirá adquirir poco a poco un control mayor de nuestro destino.¹

❖ El funcionamiento ideal

Según dicho modelo, el funcionamiento ideal del ser humano sería el siguiente: el señor (el Ser), portador del conocimiento y de la sabiduría, transmitiría sus directrices al cochero (la mente) en forma de ideas que él/ella, despierta y abierta, transformaría en pensamientos inspirados, necesarios para la ejecución perfecta de la voluntad del dueño del vehículo. La voluntad del cochero y la del dueño serían una sola y única voluntad. El contacto entre ambos sería tan directo y enriquecedor que permitiría al cochero actuar con la inteligencia y competencia necesarias para tener un dominio perfecto del caballo (las emociones). Además, dirigiría con armonía y eficacia el conjunto formado por el carruaje y el caballo (el ego), conduciéndolo por el camino designado por el señor —que es el único que lo conoce— sin extraviarse por sendas peligrosas o callejones sin salida. El caballo, perfectamente dominado, actuaría con toda su fuerza (potencial emocional disponible por completo) y tiraría del carruaje con rapidez, armonía y eficacia (máximo potencial creador). Si a esto se añadiera una conducción inteligente, se conseguiría el buen estado del carruaje (buena salud y mucha energía física).

De esta forma, el conjunto formado por los sistemas mental, emocional y físico, es decir, el ego, podría expresar perfectamente en el mundo material la voluntad del alma, nuestra esencia. Y así manifestar de modo concreto las elevadas cualidades del corazón y del espíritu que el dueño del carruaje (el alma) porta en sí: inteligencia superior, sabiduría,

¹ Recordemos que un modelo no pretende dar una descripción total y completa de la realidad última. Se trata sólo de un instrumento para comprender e investigar, y puede ser ampliado a medida que lo permitan los sucesivos descubrimientos. Así es como se procede en la investigación científica, procedimiento que garantiza el avance del conocimiento.

compasión, inspiración, etc. Se viviría entonces en un estado de plenitud, creatividad, fortaleza y amor que nada ni nadie podría alterar. Se estaría en condiciones de hacer frente a las dificultades y desafíos de la vida con sabiduría, inteligencia, serenidad y equilibrio. Y por lo que respecta al caballo (el sistema emocional consciente e inconsciente), permanecería abierto y sensible, pero sin dejarse perturbar por otros caballos o carruajes que, mejor o peor dirigidos por sus correspondientes cocheros, circularan por el mismo camino. Perfectamente guiado, podría continuar su ruta *cualquiera que fuera el comportamiento de los demás y cualesquiera que fueran las circunstancias externas*. Sin la barahúnda emocional habitual, nuestras relaciones serían dichosas y enriquecedoras y, como es natural, se convertirían en ocasiones para celebrar el viaje de la vida. Podríamos disponer de toda nuestra energía para crear e irradiar plenamente nuestra luz en el mundo. Sería muy agradable poder alcanzar ese ideal...

❖ El funcionamiento actual

Es evidente que aún no hemos adquirido ese dominio. Hasta ahora, el conjunto formado por el carruaje y el caballo ha sido dirigido a lo largo del camino de la evolución por un cochero relativamente aislado del señor, pues apenas había desarrollado la capacidad de entrar en contacto con él. Y, claro, la forma de actuar de un cochero que no tiene conexión con el dueño del carruaje es forzosamente limitada, muy limitada, porque el único sistema de conocimiento que tiene a su disposición es automático y muy rudimentario. Sin la sabiduría y el discernimiento del Maestro interior no es capaz de llevar a cabo sus funciones de manera eficaz, armoniosa y creativa, ni de controlar correctamente el caballo, que más bien le domina a él casi siempre. El caos y las dificultades cotidianas que vivimos en la época actual, tanto a nivel personal como planetario, proceden del mencionado funcionamiento limitado.

Las interacciones que se dan entre los distintos aspectos del ser humano son en verdad muy complejas. No obstante, si aplicamos a los fenómenos de la conciencia los últimos descubrimientos científicos, podremos ver con nueva luz —al margen de cualquier sistema de creencias— los mecanismos de la psique, y así podremos dominar nuestra dinámica interna y hacerla fructificar incluso en la vida cotidiana.

Llegar a dominar nuestra dinámica interna en los albores del siglo XXI es más que una simple esperanza, es una posibilidad real. Los

conocimientos están a nuestro alcance y los medios también. Ha llegado el momento de restituir al dueño del carruaje, nuestra esencia, el pleno poder que le corresponde. El cambio de dirección no es un simple concepto filosófico. Si conseguimos integrarlo de verdad en el día a día, nos lanzará a una gran revolución de la conciencia que permitirá crear un mundo nuevo, para nosotros y para la humanidad.

A descubrir los secretos de esa gran revolución es precisamente a lo que invita esta obra.

Capítulo 2

¿EL CORAZÓN O LA CABEZA?

*Sin la emoción, la oscuridad no puede ser transformada en luz,
ni la apatía en movimiento*

Carl Jung

En el curso del proceso evolutivo, el ser humano tiene que pasar por distintas etapas. Para progresar realmente tiene que poder reconocerlas y saber en qué punto se encuentra en cada una de ellas. Si queremos cultivar tulipanes en el jardín, tendremos que cuidar la planta de distinta manera según la etapa en que se encuentre; cuando está en forma de bulbo no la cuidamos igual que cuando se encuentra en plena floración o cuando se prepara para hibernar. Lo mismo puede decirse respecto al proceso de crecimiento de la conciencia en el ser humano. Si queremos facilitar nuestra evolución, tendremos que saber ante todo en qué punto nos encontramos. Ya no estamos en los tiempos de las cavernas, en la fase primaria del desarrollo humano; tampoco somos dioses, todavía no... Si reconocemos en qué fase estamos, podremos optimizar nuestro crecimiento y actualizar con eficacia el potencial de felicidad, de creación y de libertad que poseemos.

Además, comprenderemos mejor el proceso evolutivo del ser humano si tenemos en cuenta que ni los conocimientos ni la maestría se adquieren de modo lineal. Desde hace miles de años, y a partir de todas y cada una de las experiencias de la vida, el ser humano avanza sistemáticamente hacia una conciencia cada vez más amplia, pero a través de *aproximaciones sucesivas*: golpe de timón a la izquierda, golpe de timón a la derecha..., para situarse luego en el camino de en medio. Cuanto menos evolucionado está un ser, mayores son los bandazos que da a izquierda y derecha, y mayor es su sufrimiento; cuanto más evolucionado está, menos se aleja del camino del centro, el de la felicidad y el bienestar.

Según el modelo presentado en el capítulo anterior, y como primera etapa, debemos reconocer que el ser humano actual necesita una mente lúcida para adquirir un mayor dominio emocional, lo que le abrirá posteriormente las puertas a otras posibilidades de florecimiento más interesantes aún.

Para alcanzar un objetivo, en primer lugar tenemos que saber de dónde partimos. ¿Cuál es pues nuestra situación actual? ¿Cómo «funcionamos»? ¿Cuáles son nuestras costumbres? ¿Hasta qué punto somos capaces de controlar nuestros pensamientos y emociones?

❖ ¿La cabeza o el corazón?

Con frecuencia se opone la razón al sentimiento, es decir, lo que pasa por la cabeza frente a lo que pasa por el corazón. En algunas ocasiones nos sentimos perplejos ante dos voces que nos hablan interiormente con fuerza y claridad pero de forma contradictoria. ¿Cuántas veces nos hemos preguntado si debíamos escuchar lo que nos decía la cabeza o lo que nos gritaba el corazón?... Sin una referencia segura, cada uno ha hecho lo que ha podido sin saber con exactitud a cuál tenía que seguir. Algunas veces hemos hecho caso de nuestros sentimientos, de lo que nos decía el corazón, y hemos acertado: todo ha resultado maravilloso y nos hemos sentido realizados. Otras, en cambio, una decisión análoga nos ha traído muchas decepciones. Lo mismo puede decirse respecto a la cabeza. En ciertas ocasiones la sensatez de la razón nos ha evitado muchos sinsabores; pero en otras, seguir los dictados de la lógica sin tener en cuenta lo que nos decía el corazón nos ha llevado a actuar de modo inadecuado.

Por otra parte, durante mucho tiempo se ha asociado el corazón con las emociones (luego veremos por qué); en cambio, rara vez se asocia el corazón con la inteligencia. Parece como si la inteligencia estuviera reservada a la cabeza; y respecto a lo que ocurre en el corazón, en el vientre, en el cuerpo, en una palabra, en el campo confuso y complejo de los sentimientos, nos las arreglamos como podemos. Cuando hablamos de nuestras emociones, ponemos la mano en el corazón o en el vientre (¡vaya, qué curioso!..., observemos de paso que hay dos lugares...), pero desde luego no en la cabeza. En cambio, cuando nos concentramos para pensar, nos tomamos la cabeza entre las manos. Mediante esos gestos, habituales e intuitivos, mostramos que las emociones parecen tener origen en un lugar distinto al del pensamiento; al menos eso es lo que creemos de forma instintiva. Sin embargo, como veremos más adelante, la cosa no es tan sencilla.

Entonces ¿qué hacemos? ¿La cabeza o el corazón? Quisiéramos gobernar nuestra existencia de modo inteligente y sensato, tomar decisiones acertadas, reaccionar de manera adecuada y lúcida frente a lo que la vida nos presenta y, al mismo tiempo, disfrutar plenamente del privilegio de sentirla y experimentarla. Pero ¿dónde encontrar un manual de instrucciones que nos indique cómo manejar una estructura tan compleja como la nuestra? ¿Dónde hallar al menos unos parapetos que nos eviten salir del camino que conduce al pleno florecimiento interior?

Para aclarar un poco ese galimatías, tendremos pues que definir con precisión lo que ocurre en la cabeza —y que puede *proceder de partes muy distintas de la mente*— y lo que ocurre en el corazón —que puede ser *algo muy distinto de unas simples emociones*—. Tanto en la cabeza como en el corazón existen mecanismos fascinantes, algunos de los cuales sustentan nuestro bienestar y nos permiten realizarnos con plenitud; otros, en cambio, lo limitan... por ahora.

Dado que el ser humano es tan complejo, resultará interesante observar cómo ha evolucionado la conciencia colectiva en el pasado siglo. Además, así podremos comprender mejor la etapa que debemos atravesar en los momentos actuales.

❖ **Primera etapa: Reinado absoluto de la mente racional**

En primer lugar señalemos que, en la sociedad del siglo pasado, el campo emocional fue más bien ignorado. No se hablaba abiertamente de las emociones; incluso se daba por supuesto que la «gente bien» no las tenía, o que las dominaba —no se sabe cómo— lo suficiente como para no manifestarlas. Parecía como si el ser humano temiera asomarse a semejante depósito de energía por miedo a encontrar en él cosas extrañas. En realidad, la conciencia colectiva no estaba preparada para examinar de cerca una dinámica tan potente como la del cuerpo emocional y prefería actuar como si no existiera.

Es cierto que a comienzos del siglo xx, con los trabajos de Freud, se inició el estudio de algunos estados emocionales; fue como abrir una puerta ante un aspecto profundo de la naturaleza humana. Pero dichos estudios apuntaban sobre todo a personas enfermas o con determinadas patologías. Poseer un intelecto brillante y no enredarse en la emotividad era entonces la expresión óptima del ser humano. Ese punto de vista contenía una parte de verdad, desde luego, porque es evidente que las emociones deben ser dominadas. Pero su óptica era limitada. No se tenía en cuenta la importante influencia de las emociones en la calidad de vida

de las personas sanas y equilibradas, ni menos aún su influencia en lo que está ocurriendo en el mundo moderno.

Y así fue como, con la llegada de la importante corriente del pensamiento materialista a comienzos del siglo XX, se consideró que las actividades de la inteligencia ocurrían en la cabeza.¹

Se llevaron a cabo muchas investigaciones sobre la inteligencia en diversos campos psicológicos y científicos, en medicina, biología, bioquímica, neurología, etc. Realizadas casi siempre desde una óptica estrictamente materialista, consideraban al ser humano como una máquina de la que se podían ir desmontando los mecanismos uno tras otro. Muchas de las grandes compañías, tanto privadas como estatales, ante los problemas de estrés, agotamiento profesional y absentismo de su personal, se interesaron por dichas investigaciones con el fin de aumentar el bienestar de sus empleados o, simplemente, para aumentar su rendimiento y, en consecuencia, maximizar los beneficios.

Aun cuando las investigaciones en cuestión hayan sido realizadas por los mencionados motivos, lo cierto es que han abierto algunas puertas muy interesantes. Se han desarrollado en varias etapas que vamos a considerar aquí porque, de paso, nos mostrarán cómo ha ido evolucionando la conciencia, aunque en un primer momento no se hubiera sabido ver.

◆ El C.I. como primera medida de la inteligencia

Del conjunto de las mencionadas investigaciones retendremos sólo el hecho de que se quiso «medir» la inteligencia calculando el cociente intelectual, el C.I. Los tests para evaluarlo medían fundamentalmente la capacidad de la persona para conducirse en la vida de modo racional. Era el reino de la lógica intelectual y se creía que ella iba a resolverlo todo. Es un aspecto de la inteligencia, desde luego, pero ¿el único?

Según el modelo del capítulo anterior, en realidad dicho test no hacía sino medir la capacidad de una parte de la mente, pues no se consideraba que pudieran existir otros aspectos, o que las emociones pudieran intervenir de un modo u otro. Respecto a estas últimas, el mundo científico de la época las consideraba más bien un estorbo, no presentaban ningún interés y eran una rémora para un enfoque «objetivo». Se animaba

¹ Resulta curioso constatar hasta qué punto la ciencia convencional se ha resistido hasta ahora a tomar en consideración el aspecto emocional del ser humano dejándolo en manos de los psicólogos. Éstos, a su vez, se han encontrado a menudo desprovistos de herramientas de trabajo al resistirse a tener en cuenta su aspecto trascendente, dejándolo en manos de filósofos, místicos y otros seres marginales de la búsqueda interior. Pero había razones para ello.

a los más «inteligentes» a ignorar el aspecto emocional, ya que éste no jugaba papel alguno en el conocimiento. Y en las costumbres sociales de la época, así como estaba bien visto mostrar un brillante intelecto, así también se consideraba de mal gusto cualquier expresión de emotividad. En el trabajo, en concreto, no había que mostrar el menor atisbo emocional. Se daba por supuesto que la mente racional era lo suficientemente fuerte como para mantener a raya las emociones. Tal vez, pero ¿a qué precio? No se planteaban la pregunta. El intelecto era la instancia suprema.

Pero como el ser humano, incluso en su expresión más perfecta, no es sólo intelecto, ¿adónde iban a parar las emociones? ¿Cómo las hacían desaparecer? Es decir, ¿dónde dejaban el caballo? Cada uno encontraba con mayor o menor habilidad el modo de hacer frente a la situación. Algunos se desquitaban al llegar a casa. Como bien sabemos, las crisis emocionales que se viven en la familia son menos visibles que las que se tienen en el trabajo, y puede uno dejarse llevar, teniendo en cuenta, además, que no son pocas las ocasiones de frustración emocional que surgen también en el círculo familiar. Lo cual crea situaciones muy dolorosas, evidentemente, tanto más cuanto que, en general, no se es consciente de lo que ocurre en realidad. Un escenario clásico podría ser el siguiente: El marido se ha sentido víctima de una injusticia en el trabajo: el jefe no ha reconocido su esfuerzo ni su valía personal. En su interior ha montado en cólera, pero exteriormente ha permanecido impassible, como una esfinge. Al llegar a casa, a la menor ocasión se enfada con su mujer y le dirige palabras violentas que, como es natural, le sientan muy mal; ella entonces descarga su ira sobre los niños privándolos de salir a jugar por una razón baladí. Los niños, furiosos, se vengán en el gato que, fastidiado a su vez, va a hacer sus necesidades en las mullidas zapatillas de papá. Papá tendrá entonces más razones aún para estar enfadado...

Y así, encadenándose de una u otra forma, continúa durante varios días el ciclo de relaciones emocionales no reconocidas, no expresadas, no comunicadas y mal llevadas. En otros casos, si las emociones reprimidas no se descargan en casa, salen de nuevo en cualquier momento apuntando a los compañeros de trabajo, o a los empleados, o al propio jefe: sabotaje del trabajo o decisiones que van en detrimento de su actividad, crítica destructiva, falta de creatividad, olvidos, agresividad, mala voluntad, falta de cooperación, etc. O bien se manifiestan en forma de malestar físico, fatiga, o enfermedades varias. En definitiva, reacciones destructoras conscientes o inconscientes.