

JORGE CARVAJAL

“La autenticidad nos hace seres felices”

Cuando te das cuenta de que tú eres un ser único y original, y no una fotocopia de nadie, la vida se convierte en un arte, se goza, y puede inventarse a cada instante

Cirujano de almas, sanador espiritual, médico auténtico que escucha a sus pacientes con el corazón y que cura no sólo al cuerpo, sino también al Ser. Jorge Carvajal lleva 20 años de investigación médica, que complementa con su particular filosofía de la vida, para ayudarnos a reencontrar nuestra verdadera identidad y recuperar nuestra salud, que es la salud de la humanidad.

Psicología Práctica: ¿Qué es la enfermedad?

Jorge Carvajal: Es un maestro, una oportunidad para organizar una armonía superior en nuestra propia vida, a nivel físico, emocional, mental y espiritual.

¿Qué enferma primero, el cuerpo o el alma?

El alma no puede enfermar, porque es lo que hay perfecto



El experto

Jorge Carvajal nació en Medellín (Colombia), y es médico cirujano por la Universidad de Antioquia, pionero de la Medicina Bionenergética y creador de la Sintergética, una síntesis de diferentes técnicas curativas con resultados sorprendentes. Es autor de *Un arte de curar* (Luciérnaga) y otras publicaciones. Conferenciante, poeta, viajero, filósofo y místico de nuestros días, su discurso va directo al alma, en constante exhortación de la búsqueda del centro. Participó en el I Foro Humano Europeo, celebrado en Barcelona.

en ti, el alma evoluciona, aprende. En realidad, buena parte de las enfermedades son todo lo contrario: son la resistencia del cuerpo emocional y mental al alma. Cuando nuestra personalidad se resiste al designio del alma es cuando enfermamos.

¿Hay emociones perjudiciales para la salud? ¿Cuáles son las que más nos perjudican?

Un 70 por ciento de las enfermedades del ser humano vienen del campo de conciencia emocional. Las enfermedades muchas veces proceden de emociones no procesadas, no expresadas, reprimidas. El temor, que es la ausencia de amor, es la gran enfermedad, el común denominador de buena parte de las enfermedades que hoy tenemos. Cuando el temor se queda congelado afecta al riñón, a las glándulas suprarrenales, a los huesos, a la energía vital, y puede convertirse en pánico.



La alegría es la emoción de la inocencia.

¿Nos hacemos los fuertes y descuidamos nuestra salud?

De héroes están llenos los cementerios. Te tienes que cuidar. Tienes tus límites, no vayas más allá. Tienes que reconocer cuáles son tus límites y superarlos porque si no los reconoces, vas a destruir tu cuerpo.

¿Cómo nos afecta la ira?

La ira es santa, es sagrada, es una emoción positiva porque te lleva a la autoafirmación, a la búsqueda de tu territorio, a defender lo que es tuyo, lo que es justo. Pero

cuando la ira se vuelve irritabilidad, agresividad, resentimiento, odio, se vuelve contra ti, y afecta al hígado, la digestión, el sistema inmunológico...

¿La alegría por el contrario nos ayuda a estar sanos?

La alegría es la más bella de las emociones porque es la emoción de la inocencia, del corazón, y es la más sanadora de todas, porque no es contraria a ninguna otra. Un poquito de tristeza con alegría escribe poemas. La alegría con miedo nos

lleva a contextualizar el miedo y a no darle tanta importancia.

¿La alegría suaviza el ánimo?

Sí, la alegría suaviza todas las otras emociones porque nos permite procesarlas desde la inocencia. La alegría pone al resto de las emociones en contacto con el corazón y les da un sentido ascendente. Las canaliza para que lleguen al mundo de la mente.

¿Y la tristeza?

La tristeza es un sentimiento que puede llevarte a la depre-

“La ansiedad es un sentimiento de vacío que surge cuando buscas fuera lo que hay que hallar dentro”

sión cuando te envuelves en ella y no la expresas, pero también puede ayudarte. La tristeza te lleva a contactar contigo mismo y a restaurar el control interno. Todas las emociones negativas tienen su propio aspecto positivo, las hacemos negativas cuando las reprimimos.

¿Es mejor aceptar esas emociones que consideramos negativas como parte de uno mismo?

Como parte para transformarlas, es decir, cuando se aceptan fluyen, y ya no se estancan, y se pueden transmutar. Tenemos que canalizarlas para que lleguen desde el corazón hasta la cabeza.

¿Qué difícil!

Sí, es muy difícil. Realmente las emociones básicas son el amor y el temor (que es ausencia de amor), así que todo lo que existe es amor, por exceso o defecto. Constructivo o destructivo. Porque también existe el amor que se aferra, el amor que sobreprotege, el amor tóxico, destructivo.

¿Cómo prevenir la enfermedad?

Somos creadores, así que yo creo que la mejor forma es creando salud. Y si creamos salud no tendremos ni que prevenir la enfermedad ni que atacarla, porque seremos salud.

¿Y si aparece la enfermedad?

Pues tendremos que aceptarla

porque somos humanos. También enfermó Krisnamurti de un cáncer de páncreas y no era nadie que llevara una vida desordenada. Mucha gente muy valiosa espiritualmente ha enfermado. Debemos explicarlo para aquellos que creen que enfermar es fracasar. El fracaso y el éxito son dos maestros, pero nada más. Y cuando tú eres el aprendiz, tienes que aceptar e incorporar la lección de la enfermedad en tu vida.

Cada vez más personas sufren ansiedad...

La ansiedad es un sentimiento de vacío, que a veces se vuelve un hueco en el estómago, una sensación de falta de aire... Es un vacío existencial que surge cuando buscamos fuera en lugar de buscar dentro. Surge cuando buscamos en los acontecimientos externos, cuando buscamos muletas, apoyos externos, cuando no tenemos la solidez de la búsqueda interior. Si no aceptamos la soledad y no nos convertimos en nuestra propia compañía, vamos a experimentar ese vacío y vamos a intentar llenarlo con cosas y posesiones. Pero como no se puede llenar con cosas, cada vez el vacío aumenta.

¿Y qué podemos hacer para librarnos de esa angustia?

La angustia no se puede pasar comiendo chocolate, o con más

calorías, o buscando un príncipe azul afuera. La angustia se pasa cuando entras en tu interior, te aceptas como eres y te reconcilias contigo mismo. La angustia viene de que no somos lo que queremos ser, pero tampoco lo que somos, entonces estamos en el “debería ser”, y no somos ni lo uno ni lo otro.

El estrés es otro de los males de nuestra época...

El estrés viene de la competitividad, de que quiero ser perfecto, quiero ser mejor, de que quiero dar una nota que no es la mía, de que quiero imitar. Y realmente sólo se puede competir cuando decides ser tu propia competencia, es decir, cuando quieres ser único, original, auténtico, no una fotocopia de nadie. El estrés destructivo perjudica el sistema inmunológico. Pero un buen estrés es una maravilla, porque te permite estar alerta y despierto en las crisis, y poder aprovecharlas como una oportunidad para emerger a un nuevo nivel de conciencia.

¿Qué nos recomendaría para sentirnos mejor con nosotros mismos?

La soledad. Estar con uno mismo cada día es maravilloso. Estar 20 minutos con uno mismo es el comienzo de la meditación; es tender un puente hacia la verdadera salud; es acceder al altar interior, al ser interior. Mi recomendación es que la gente ponga su despertador 20 minutos antes para no robarle tiempo a sus ocupaciones. Si dedicas, no el tiempo que te sobra, sino esos

20 minutos al día

Si cada mañana te duchas y arreglas antes de ir a trabajar, ¿porqué no cuidas tu higiene también por dentro? Meditar cada mañana es la mejor forma de renovarse y recargarse de energía, pero conviene seguir tres recomendaciones, según Carvajal:

- Utiliza el mismo sitio todos los días. Que sea tranquilo y nadie pueda interrumpirte. Los espacios que habitamos se cargan de nuestra energía.
- Medita en relativa quietud. Hay muchas posturas válidas para conectar con nuestro ser interior, busca la que mejor vaya contigo.
- Repite un mantra. Puede ser el nombre de Jesús, o de Buda, o el tuyo propio, o incluso una palabra que quieras integrar en tu vida: honestidad, paz... En el momento en que te centras y simplemente observas tu respiración, y ésta se hace lenta y pausada, ya estás eliminando buena parte de tus pensamientos, del ruido insustancial de tu propia mente. Mantener ese estado de aquietamiento cada mañana provoca una respuesta de relajación que facilita tener un día cargado de energía, además de ganar en serenidad y lucidez.



primeros minutos de la mañana, cuando estás fresco y descansado, a meditar, esa pausa te va a recargar, porque en la pausa habita el potencial del alma.

¿Qué es para usted la felicidad?

Es la esencia de la vida. Es el sentido mismo de la vida, encarnamos para ser felices, no para otra cosa. Pero la felicidad no es placer, es integridad. Cuando todos los sentidos se consagran al ser, podemos ser felices. Somos felices cuando creemos en nosotros, cuando confiamos en nosotros, cuando nos encomendamos transpersonalmente a un

nivel que trasciende el pequeño yo o el pequeño ego. Somos felices cuando tenemos un sentido que va más allá de la vida cotidiana, cuando no aplazamos la vida, cuando no nos desplazamos a nosotros mismos, cuando estamos en paz y a salvo con la vida y con nuestra conciencia.

¿Es importante vivir en el presente? ¿Cómo lograrlo?

Dejamos ir el pasado y no hipotecamos la vida a las expectativas de futuro cuando nos volcamos en el ser y no en el tener. Yo me digo que la felicidad tiene que ver con la realización, y ésta con

la capacidad de habitar la realidad. Y vivir en realidad es salir del mundo de la confusión.

¿Tan confundidos estamos, en su opinión?

Tenemos tres ilusiones enormes que nos confunden. Primero creemos que somos un cuerpo y no un alma, cuando el cuerpo es el instrumento de la vida y se acaba con la muerte. Segundo, creemos que el sentido de la vida es el placer; pero a más placer no hay más felicidad, sino más dependencia. Placer y felicidad no es lo mismo. Hay que consagrar el placer a la vida

**El verdadero amor
siempre conduce a
la libertad.**



y no la vida al placer. La tercera ilusión es el poder; creemos tener el poder infinito de vivir.

¿Y qué necesitamos realmente para vivir?, ¿acaso el amor?

El amor, tan traído y tan llevado, y tan calumniado, es una fuerza renovadora. El amor es magnífico porque crea cohesión. En el amor todo está vivo, como un río que se renueva a sí mismo. En el amor siempre uno puede renovarse, porque todo lo ordena. En el amor no hay usurpación, no hay desplazamiento, no hay miedo, no hay resentimiento, porque cuando tú te ordenas porque vives el amor, cada cosa ocupa su lugar, y entonces se restaura la armonía. Ahora, desde la perspectiva humana, lo asimi-

lamos con la debilidad, pero el amor no es débil.

Nos debilita cuando entendemos que alguien a quien amamos no nos ama...

Hay una gran confusión en nuestra cultura. Creemos que sufrimos por amor, que nuestras catástrofes son por amor... pero no es por amor, es por enamoramiento, que es una variedad del apego. Eso que llamamos habitualmente amor es una droga. Igual que se depende de la cocaína, la marihuana o la morfina, también se depende del enamoramiento. Es una muleta para apoyarse, en vez de llevar a alguien en mi corazón para liberarlo y liberarme. El verdadero amor tiene una esencia

fundamental que es la libertad, y siempre conduce a la libertad.

Pero a veces nos sentimos atados a un amor...

Si el amor conduce a la dependencia es eros. Eros es un fósforo, y cuando lo enciendes se te consume rápidamente, en dos minutos ya te quemas el dedo. Hay muchos amores que son así, pura chispa. Aunque esa chispa puede servir para encender el leño del verdadero amor. Cuando el leño está encendido produce el fuego, Ese es el amor impersonal, que produce luz y calor.

¿Puede darnos algún consejo para alcanzar el amor verdadero?

Solamente la verdad. Confía en la verdad; no tienes que ser como la princesa de los sueños del otro, no tienes que ser ni más ni menos de lo que eres. Tienes un derecho sagrado, que es el derecho a equivocarte; tienes otro, que es el derecho a perdonar, porque el error es tu maestro. Ámate, sincérate y considérate. Si tú no te quieres, no vas a encontrar a nadie que te pueda querer. El amor produce amor. Si te amas, vas a encontrar el amor. Si no, vacío. Pero nunca busques una migaja; eso es indigno de ti.

La clave entonces es amarse a uno mismo.

Y al prójimo como a ti mismo. Si no te amas a ti, no amas a Dios, ni a tu hijo, porque te estás apegando, estás condicionando al otro. Acéptate como eres; lo que no aceptamos no lo podemos transformar, y la vida es una corriente de transformación permanente. ●