

ENTREVISTA A MEENA DEVA GOLL

“Hacerse con el perdón”

Meena Deva Goll, (Francia), padeció la trágica experiencia del suicidio de su marido llevándose consigo a sus dos hijos. Después de varios años de pura travesía del desierto, ha logrado poner todas sus emociones al exterior escribiendo su libro: "Hacerse con el perdón". Ha sido un trabajo de testimonio, para que el sacrificio de sus hijos no haya sido en balde. Se encontró en la encrucijada de escoger entre el camino de su propio suicidio, el papel de víctima para el resto de su vida, viviendo como un zombi con medicamentos, con trastornos psicosomáticos o bien apostar por una vida donde pudiera realmente sanarse y volver a tener un día, alegría de vivir. Decidió dar el "sí" a la vida y para conseguirlo totalmente tuvo que trascender el mundo de la psicología y llegar al mundo espiritual.

¿El victimismo es una postura cómoda o temeraria?

Al principio es confortable, es la solución fácil que permite no responsabilizarse y decirse que, lo que a mí me llega no es mi culpa sino la culpa de los otros. Pero al cabo del tiempo esto revierte contra nosotros porque la falta de los otros hace que no tengamos ningún poder de cambiar la situación. Creo que es una situación temeraria, casi suicida, porque necesitamos que los otros cambien para que nuestra vida sea mejor. Es una posición que no quise adoptar porque reconocí enseguida la trampa. Ser víctima es perder la propia fuerza, el poder y la capacidad de crearse su propia vida y de transformarla.

¿Puede ser a causa del karma sentirse víctima?

El karma me parece posible pero no tengo la prueba. Creo más bien que lo llevamos en el inconsciente colectivo, sobre todo las mujeres a raíz de la cultura judeo-cristiana.

Para evitar repeticiones ¿Cómo podemos cambiar nuestra vibración?

Es un tema apasionante. Somos una antena cósmica que desprendemos ondas, según la física cuántica, en función de nuestros pensamientos, de nuestras creencias, de todo lo que está en nuestro interior y recibimos los acontecimientos que corresponden a nuestras vibraciones. Lo que sugiere que para cambiar lo que nos acontece debemos cambiar esta vibración, por ejemplo utilizando la sofrología.

La sofrología...

Significa la armonía del cuerpo y el espíritu. Es un yoga occidental, que utiliza el cuerpo y la respiración para llegar a un relax del cuerpo, pero guardando la conciencia de lo que ocurre y aprovechando este estado de conciencia subliminal, el estado alfa, para trabajar las cosas que uno desea modificar a fin de transformar la codificación de nuestro subconsciente. Se ha utilizado mucho en cirugía dental, en partos, para los exámenes, para gentes de empresa y para campeones olímpicos, con el objetivo de utilizar mejor tus posibilidades.

¿Todo el mundo puede encontrar su fuerza interior para superar situaciones o hay personas más débiles?

Esta pregunta me la hice cuando se suicidó mi marido ¿porqué él no encontró la fuerza para seguir adelante? Yo creo que, no es que no pudiera, sino que no quiso luchar, estaba atado a una situación que le convenía, una dependencia hacía mí y actuó según su libre albedrío. Creo que nacemos con un potencial de transformación, pero siempre disponemos del libre albedrío. Cuando me sucedió este drama sentí que me podía volver loca o suicidarme, que podía inclinarme a un lado o a otro de la balanza y que se trataba de elegir. La fuerza que tuve en este momento vino del hecho que yo ya había escogido luchar por la vida, incluso antes de que llegase este suicidio.

¿Cómo se puede llegar a curar o digerir la muerte de los hijos?

Esto ha sido lo más horrible en esta historia, porque los adoraba. Al principio lo sabía, pero no lo acababa de sentir, lo fui asimilando en dosis homeopáticas porque era un dolor inmenso. Me ayudó mucho el encuentro con una médium que contactó con la energía de mis hijos. Esto me conmocionó porque yo no creía en ello ni lo había esperado. Me dijo que veía a un niño y a una niña cogidos de la mano muy felices que me decían "sabes mamá, hemos venido para esto". Lo mismo visualizó otra médium tiempo después y evidentemente ninguna de las dos sabía nada de mí. Esto realmente fue lo que me permitió continuar en la vida y comprender que había otra dimensión.

Usted antes no era creyente. ¿Le desarrolló este suceso una creencia en Dios?

La primera reacción fue que era evidente que Dios no existía, porque de haber existido nunca hubiera permitido una cosa igual, por lo que todavía me opuse más a la espiritualidad. Cuando venían amigos míos a traerme una Biblia entraba en cólera, quizás no era el momento. Este golpe brutal me permitió soltar mi cáscara, creo que estaba completamente acorazada. Es como si me dieran en la cabeza y

empezara a tomar conciencia. En mis viajes iniciáticos vivencí experiencias muy extrañas que me provocaron esta toma de conciencia de que todo es divino: me sentí salir de mi cuerpo, sentí energías increíbles, las palpé y sentí el amor. Fue como si la Gracia me invadiera y aquella prueba hubiese sucedido para permitirme esta experiencia. Es una pena tener que pasar por pruebas para crecer. Pero creo que si ya a los niños los empiezan a educar para ello, no tendrán la necesidad de pasar por este sufrimiento para llegar a tomar conciencia.

En el libro habla de dignidad... ¿Qué significa para usted?

Mucho. Porque mi historia parte precisamente de la dignidad. No es por casualidad que he vivido este drama pasional. Nunca me sentí digna de ser amada, digna de ser mujer, digna de vivir, siempre me sentía culpable de algo, de no ser capaz de... De niña nunca recibí el alimento que me permitiera sentir que yo tenía valor, un valor que me dediqué a buscar durante mucho tiempo y lo iba perdiendo porque para recibir el valor intentaba estar conforme con lo que yo pensaba que el otro esperaba de mí. Por lo que aceptaba no importa lo que fuera para recibir migajas de amor. Hoy estoy convencida de que mi drama llegó porque había perdido mi dignidad como individuo. Para mí la dignidad es sentirse con valor propio, digno de respeto, sin tener que sacrificarse por ello.

¿Qué es sentirse culpable? ¿La culpabilidad se puede superar?

Mi interpretación de la culpabilidad es un sentimiento de cólera consigo mismo. Es de nuevo una energía, la rabia que hemos reprimido contra alguien, sale de otra forma, en contra de uno. La forma de liberarse de la culpabilidad es liberando primero las emociones, sentir y expresar esta cólera como descarga energética y después, tomando conciencia de que tenemos parte de responsabilidad en lo que ocurre. Si alguien sufre por mi causa, en realidad esta persona me utiliza para hacerse sufrir. No estamos obligados a sufrir por lo que los otros nos hacen. Cada uno debe tomar su responsabilidad. Para mí liberar la culpabilidad es dar a cada uno lo que le corresponde.

¿Cómo el afectó sentir el rechazo de una madre depresiva?

Fue un horror. Tuve una madre patológica, bueno, no sólo ella sino todo el entorno, sólo que ella lo focalizaba. Fue muy doloroso, mi madre era maníaco-depresiva y pasaba de estados de exaltación a estados de depresión, lo cual me daba una gran inseguridad. Nunca sabía si iba a comer a la vuelta de la escuela, o a recibir una bofetada o bien estaría en cama durante dos días. Mi hermano y yo sufrimos enormemente con

esta situación. Como yo me sentía muy viva, inconscientemente creía que era responsable de ello. Y reproduje el esquema atrayendo a este hombre que se parecía en muchas cosas a ella.

¿Ha llegado a perdonar a sus padres?

Sí, esto fue muy positivo para mí. A través de un grupo de terapia fue donde realmente comprendí, me dí cuenta de mi dolor y lo pude expresar. Como consecuencia comprendí que mis padres tenían sus problemas y entonces pude cortar una cadena kármica, de dolor y desesperanza. Quizás sea pretencioso pero creo que algo se ha terminado, ha habido una transformación que se ha hecho a partir de mí.

¿Usted practicó un ayuno que asegura, incitaba al cuerpo a comerse todo lo superfluo: quistes, tumores e incluso cura el cáncer?

En mi renacimiento me sentí muy atraída por la vida sana, por la alimentación sana, comprendí que tenía un cuerpo que era un templo y que debía respetarlo. Me interesé por todas las prácticas naturópatas y leí un libro que se titulaba "Me curé de mi cáncer" que me impulsó a seguir un ayuno en un centro. Hay gente que se piensa que si uno no come durante dos días va a morir de inanición y tengo que decir que no es verdad, pues yo estuve 15 días. El primer día tuve un poco de migraña pero poco a poco empecé a depurar todas las enfermedades que aparecían crónicas, no las paraba, las dejaba manifestarse y luego desaparecían. En la filosofía naturópata dicen que esta es una forma de curarse, ir a fondo, como en un proceso emocional. Cuando eso ocurre, el organismo, con el fin de sobrevivir, al cabo de diez días de ayuno empieza a absorber lo que es superfluo e inútil y, por lo tanto, si hay quistes o tumores el organismo los absorbe para alimentarse. Esto explica los casos de curación de cáncer. Pero hay que ser prudentes y tener en cuenta el aspecto psicológico, que la persona tenga verdaderamente ganas de curarse y que esté en un proceso de transformación. Es una experiencia formidable.

¿Realmente se sintió renacer al ver salir el sol en el monte Sinaí?

Allí pasó algo muy fuerte. Para mí fue un viaje iniciático, me abandoné totalmente, con una total conciencia y realmente cuando vi salir el sol entre las nubes sentí la sensación de parir algo en alguna parte. No pude compartirlo con la gente que me acompañaban porque me dio la sensación de que ellos no percibían lo mismo. Fue como un signo precursor como la paloma que vio Colón antes de ver tierra.

Usted ha pasado una noche en una tumba... ¿De qué le ha servido esta experiencia?

Fue terrible. Ahora con el paso del tiempo, me pregunto como pude hacer una cosa así. Supongo que lo tenía que vivir en aquel momento porque ahora, honestamente, no lo volvería a repetir. Estaba tan predispuesta a todo para atravesar esta vida, esta muerte, que fui a fondo, tenía confianza y verdaderamente viví la muerte. Al principio me debatí para salir de allí y pensé que realmente iba a morir pues nadie me oía, fue horrible. Pero cuando dejé de resistirme y me rendí, sentí una energía dentro de mí, como un éxtasis, casi como un orgasmo. Entonces comprendí que hay una unión entre morir y hacer el amor: hay algo dulce que te invade y te atraviesa.

¿Debemos destruir nuestra armadura para volvernos débiles y vulnerables?

Sí, es como la crisálida, yo creo que es lo mismo que ocurre en la naturaleza. Los pollitos para nacer tienen que romper su cáscara, las mariposas para que nazcan, es necesario que la oruga muera. Siempre hay que superar corazas para llegar a otra cosa. De hecho no hice sólo un renacimiento, sino muchos, no paramos de morir para renacer. Es importante dejar el control, esta matriz mental dónde queremos comprenderlo y explicarlo todo. Si me hubiese quedado dentro del caparazón, no sé que hubiese sido de mí. Tenemos las catástrofes que corresponden a nuestros blindajes. ¿Porque la tierra se manifiesta? ¿Porqué hay mucha gente que vive dramas? ¿Porque estos aviones se estrellan? ¿Porque el terrorismo? No es por azar. Nos preguntamos qué sentido tiene la vida, pero es que estamos tan blindados que necesitamos golpes terribles para llegar a lo esencial de nuestro ser.

En nuestra civilización actual no respeta mucho el duelo ¿verdad?

Cierto. Cuando viví este drama sabía conscientemente que si me dejaba ir en mi dolor todo el mundo se sentiría salvado. No hay espacio para aceptar el sufrimiento. Esto se ve bien en los hospitales, dónde trabajé durante mucho tiempo. En una habitación, dónde hay un enfermo a punto de morir, los médicos en la puerta advertían de no confrontar el dolor de la gente. En mi caso hay mucha gente que no he vuelto a ver jamás porque mi dolor les hacía sufrir demasiado a ellos mismos, esto es terrible. Sólo a una persona logré expresarle mi sufrimiento, era una psicoanalista, que había tratado a mi hija, sabía que no iba a destruirla con mis llantos y esto no significaba que no tuviera sentimientos. Tuve la sensación que la gente de mi alrededor no eran suficientemente

fuertes para soportar el dolor, quizás sí, no sé... En los cursos que organizo actualmente creo un espacio para que la gente pueda ir a su dolor, sin quedarse dentro. Porque hay una trampa, caer en un placer masoquista. Para que estas energías se vayan hay que colocar algo en su lugar, nuevas creencias.

El camino del Tantra...

La primera experiencia de tantra la tuve con un compañero, cuando sentí unas energías que se movían en mi cuerpo, que no supe exactamente qué eran. La segunda fue en la lectura del libro "El camino del éxtasis", su autora Margaux, fue muy criticada por desmitificar la sexualidad y por querer sacralizarla. En mi camino espiritual no tenía ganas de poner de lado mi sexualidad y mi sensibilidad. Sentía que me había encarnado en un cuerpo de mujer, con todo lo que comporta de molesto y de positivo y me enojaba esta espiritualidad que prescinde del cuerpo. Me dije: si me he encarnado, es para vivir lo que soy, no para vivir como si fuera ya un alma. No estaba satisfecha con el camino espiritual que se proponía a mí alrededor y entonces descubrí el tantra. El tantra consiste en celebrar todo lo que hay dentro de mí, tanto mi cólera, como mi tristeza, como mi alegría, sin juzgar. Se trata de acceder a nuestra energía sexual para llegar a la apertura de corazón. Conozco mujeres muy seductoras, muy sensuales que en realidad lo que quieren es abrir su corazón. Y a menudo se sienten decepcionadas, porque su aspecto sexual atrae parejas que únicamente les interesa esta orientación sexual y se sienten utilizadas porque no permiten que esta energía suba y llegue al nivel de corazón. Para mí la mujer es una iniciadora tántrica. Debemos reapropiarnos del derecho al placer sin la culpabilidad y sin la dependencia. He aprendido a desculpabilizarme de mi sensualidad gracias a los escritos de Osho -Raajneesh Baghawan- que tuvieron una gran resonancia en mi camino. Osho decía que somos perfectos en nuestra imperfección y yo había pasado treinta años de mi vida queriendo cambiar lo que era, porque creía que no era lo que debía ser. De golpe, que alguien te diga "tal como eres, tanto con tus debilidades, como con tus fortalezas, eres perfecta, porque sino serías diferente", esto me hizo un bien extraordinario. El hecho de aceptar permite transformarse. El hombre que muestra su vulnerabilidad, es el que da la fuerza.

¿Su guía interior lo oyó por primera vez en Sedona (E.E.U.U.)?

Es un lugar extraordinario, estuve seis meses viviendo con experiencias de soledad existencial muy fuertes, que me permitieron oír mi voz interior. Fue como si me dijeran en la cabeza respuestas que yo no

conocía, fueron unos descubrimientos continuos. Dicen que la esperanza es vida, pero para mí es el desespero el que hace vivir, porque cuando uno está desesperado no se agarra a nada y esto es extraordinario, porque es en estos momentos que aparece una luz. Comprendí que existía una vida interior y que el único medio para contactarla era a través de la meditación, momento en el cual no espero nada y estoy abierta. Los occidentales, demasiado cartesianos y mentales no estamos preparados para llegar a la meditación espontáneamente. Las terapias que se practican son sólo un medio, nunca un fin. Las terapias que no son espirituales, les falta algo fundamental.

¿Ser uno mismo es la clave?

Es relajante aceptar yo soy como soy, con mi naturaleza. Si llego a amarme a mi misma no tengo necesidad de la aprobación de los demás y me puedo permitir simplemente ser la que soy.

¿En definitiva a través de todos los cursos y terapias ha tratado usted de superar el suicidio que proyectó al buscarse un marido suicida?

Realmente con todo mi trabajo lo que he aprendido es que lo que vemos en los otros es siempre un espejo de nosotros mismos, que de hecho la faceta suicida de mi marido era también una de mis facetas y cuando se suicidó, una parte de mí se suicidó. Esto fue una toma de conciencia muy importante porque comprendí que toda crítica es una autocrítica y todo juicio es un autoenjuiciamiento y que todo lo que veo en el otro es una parte de mí. Es fabuloso porque esto es súper útil para conocerse y transformarse. Trabajar sobre las proyecciones es magnífico. Porque a menudo rechazamos tanto lo que realmente somos que nos decimos no, nosotros no somos así. Tenemos un rechazo enorme de lo que somos y sólo aceptando que es una parte de nosotros podemos dejar de ser así. Aquí está la magia.

¿En qué la ha ayudado la física cuántica?

Encuentro fascinante la nueva física de partículas, que explica que este mundo es vibracional, que todo es vibración y energía. Que el universo son electrones, protones que vibran en una frecuencia vibratoria diferente. Para mí es importante, porque siempre tengo necesidad de comprender lo que me pasa. He vivido muchas cosas interiores y cuando descubrí la física cuántica comprendí que todo tenía lógica, todo tenía sentido, todo había sido completamente coherente. Creo que

algún día los científicos van a demostrar la existencia del alma y esto será un gran acontecimiento.

En su libro afirma que lo cotidiano es la terapia... ¿En qué sentido?

La terapia es la vida acelerada. Hay épocas en que es interesante hacer terapias y cursos porque hay procesos que se aceleran en y esto nos permite ganar tiempo. Creo que las terapias son necesarias, aunque podríamos llegar a las mismas conclusiones, pero con mucho más tiempo. Para mí la terapia acelera el proceso. Actualmente mi vida por el hecho de sanarme no significa que se haya terminado. Ahora puedo continuar cada día avanzando y evolucionando, a cada instante abro verdaderamente mi espíritu, es decir continúo mi proceso, en lo cotidiano, pero dulcemente, sin este esfuerzo intenso que representa la terapia, que fue necesaria en un momento determinado.

Háblenos de la importancia de perdonar... ¿Usted ha perdonado a su marido por haberse llevado a sus hijos?

Por supuesto. Al principio sentía una cólera inmensa, lo rechazaba profundamente. Era muy difícil perdonar a alguien que había matado a mis hijos. Mientras guardé este resquemor dentro de mí, había algo que me carcomía por dentro, era como un cáncer interior. Entonces comprendí que el rencor y la rabia eran unas energías que me impedían ir en la dirección de apertura y de amor. El perdón llegó por sí mismo, sin decidirlo intelectualmente, sino simplemente porque atravesé todas estas fases del duelo. El perdón llega cuando hemos aceptado, cuando hemos pasado estas etapas de la rabia, del dolor, de la tristeza, del rechazo. Entonces podemos integrar y una aceptación emerge, porque energéticamente ha sido conducida. Cuando llega la aceptación comprendemos, que es el regalo que nos ha traído el vivir esta historia.

¿Ha recibido un regalo después de haber vivido este duro golpe?

Para mí, el gran regalo ha sido esta toma de conciencia, este arranque espiritual, del amor, de la vida, de que soy completamente responsable de lo cual no era absolutamente consciente. Ahora siento que he perdonado, me siento fuerte y le doy gracias a Dios por ser feliz.