

‘HOY EXISTE UNA CONCIENCIA COLECTIVA DE RENACIMIENTO’

MARÍA LUISA BECERRA



M. LUISA BECERRA
Pedagoga y doula, se formó en renacimiento con Leonard Orr y lideró durante quince años la Escuela Internacional de Renacimiento junto a Bob Mandel y el doctor Thomas Verny.

MADRE DE SEIS HIJOS, pedagoga, doula vocacional y renacedora, María Luisa Becerra se ha pasado la vida ayudando a otras madres a dar a luz y criar a sus hijos cuando el parto estaba muy medicalizado y ser doula era toda una apuesta por un nacimiento sin violencia. Su búsqueda personal la llevó a conocer a Leonard Orr, el creador de la terapia del renacimiento (*rebirthing*) y a impartir seminarios con figuras emblemáticas en esta terapia, como Bob Mandel o el doctor Thomas Verny. Ha publicado *Nacimos para triunfar. El poder del nacimiento en nuestras vidas* (Ob Stare).

En su libro expresa cómo la forma en que nacemos está proyectándose constantemente en nuestra vida adulta. ¿Quiere decir con esto que

si nacemos con dos vueltas de cordón en el cuello vamos a vivir con sensación de ahogo el resto de nuestra vida?

El capítulo sobre los tipos de nacimiento es el que llama más la atención a todo el mundo, pero antes he de explicar una cosa: somos pura energía y esta fluye por nuestras memorias, tanto físicas, emocionales, espirituales, como celulares... Pero hay una parte de nuestras memorias celulares que ha sido impactada por los momentos primigenios del nacimiento, de la concepción o de la gestación. Esos mensajes recibidos –del tipo “no soy deseado”, “he venido en un momento inadecuado”, “soy de un sexo diferente al que se esperaba”–, así como los *shocks* vividos durante la gestación o situaciones de estrés importantes, impactan en las células, y mientras una parte fluye, otra se queda estancada.

¿Y entonces?

Yendo a lo que me preguntabas, los nacidos con circular de cordón son grandes luchadores en la vida. Son personas a las que todo se les complica porque en sus memorias celulares existe el recuerdo de que “para salir tengo que luchar”, entonces tienden a atraer la dificultad en su vida adulta. El pensamiento tiene una ley de atracción, proyección

y manifestación, y esta persona, cuando cree que se va a morir, que no puede más, que se está ahogando, de pronto sale a la luz. Las personas que nacen con una circular de cordón tienen que aprender a hacerse las cosas fáciles.

En cambio, si nacemos con fórceps no nos fiaremos de la ayuda externa y tenderemos a la autosuficiencia...

Los nacidos con presión para salir tienen mucha dificultad para recibir ayuda porque piensan: “Las ayudas me hacen daño, así que mejor lo hago yo solo”. Sin embargo, cuando lo están haciendo solos, se quejan porque nadie los ayuda... y hay un desgaste energético grandísimo. El reto es aprender a confiar, a trabajar en equipo, a abrirse a la ayuda, al apoyo...

Y las personas que nacen de nalgas, ¿cómo se manifiesta eso en sus vidas?

Hay un estudio muy interesante del doctor Franz Veldman, el creador de la *haptonomía*, que hace referencia a la afectividad en la vida intrauterina. Veldman me mostró en 1986 que cuando un bebé está sentado dentro del útero materno es que no quiere salir. Unos años después conocí a una pareja que estaba esperando un hijo; al final

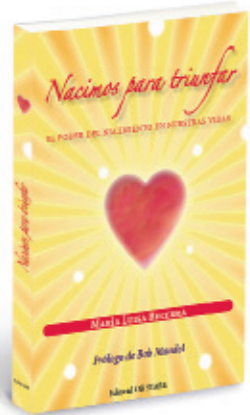
Somos pura energía, y esta fluye por nuestras memorias físicas, emocionales, espirituales y celulares

del embarazo, el bebé se había dado la vuelta. Vinieron a consultarme, preocupados. Les pregunté qué estaba pasando a su alrededor y me dijeron que habían comprado un piso, pero que no se lo entregaban, que estaban viviendo en casa de la abuela y deseaban que el bebé no saliera todavía. Curiosamente, el bebé se dio la vuelta y se sentó. Ellos se dieron cuenta de su error y haciendo un trabajo de ‘renacimiento’ en mi consulta, el bebé giró. Fue increíble.

¿En qué consiste exactamente el renacimiento?

Esta técnica tiene su origen en los años 70, cuando en un baño de sauna Leonard Orr se puso a hacer una respiración *pranayama* (era profesor de yoga), pero la cambió, y el resultado fue una respiración circular, conectada y consciente. En aquel momento se empezó a dar cuenta de que había un movimiento fortísimo de





ANALIZANDO LOS ORÍGENES

“No dudo de que, hayamos tenido el nacimiento que hayamos tenido, ha sido perfecto porque todos hemos nacido para triunfar. Solo debemos recordar el camino de regreso a casa”, explica María Luisa Becerra en su último libro, una inmersión en los diferentes tipos de nacimiento y su significado, y en cómo iluminar las memorias negativas que quedaron grabadas en nosotros.

energía en su cuerpo y comenzó a investigar, dando lugar a lo que actualmente conocemos como renacimiento, *rebirthing* en inglés.

¿Con qué nos conecta?

En renacimiento enseñamos a las personas a que liberen su respiración del miedo primigenio que se generó al tener que enfrentarse por primera vez a una respiración violenta; es un proceso muy potente, físico y espiritual, en el que, cuando la persona libera la respiración, empieza a sentir grandes cantidades de energía que se mueven en su cuerpo. Esta energía comienza a movilizarse y hace que aparezcan memorias dolorosas. Pueden ser emocionales, físicas o mentales, o las tres cosas juntas. Entonces lo que aprendemos es a reconocer esas memorias sin enjuiciarlas, ni buenas ni malas, y a integrarlas partiendo de que todo es perfecto.

¿Cuál sería para usted la forma ideal para que nuestra llegada a este mundo no fuese tan traumática?

Cuando la madre hace un proceso de conciencia y de sanación, de integración de las propias memorias de su nacimiento, puede darle lo mejor a su hijo. Pero todos los nacimientos son perfectos: o naces de un parto consciente o

puedes renacer. El ser humano tiene siempre la posibilidad de expandirse, pero tenemos que conocer el guion de la película que nos hemos montado en nuestra mente, en nuestras memorias, que integra las mentiras personales, el tipo de nacimiento, las conductas familiares... En lugar de reaccionar según el guion, debemos actuar según lo que nosotros somos.

¿Qué podemos hacer para atraer a nuestras vidas aquello que queremos crear?

Primero tienes que aclararte con lo que quieres y, después, tener la consciencia de que eso no te lo va a dar nadie; ya te ha sido dado. El universo nos ha dado todo el potencial, lo tenemos dentro. Son nuestras memorias desconocidas, atascadas y que conforman nuestro guion natal las que están impidiendo que nos comuniquemos con ese potencial de luz, de fuerza y de poder que todos tenemos.

Y cuando lo tienes claro, ¿cuál es el siguiente paso?

Reconocer que eso existe para ti. Eres tú quien lo va a crear. Agradécelo. Fíjate qué distinto suena que yo diga: “Quiero una casa”, a que diga: “Agradezco la casa de un baño, dos habitaciones... que existe ya para mí”. Agradecer

hace presente aquello que tú agradeces, lo trae aquí y ahora. No juzga, no separa. El agradecimiento viene de la unión. Una persona que agradece es una persona que hace presente aquello que quiere. Pero, después, hay que abrirse a recibirlo, porque también puedes boicotearte sin querer.

¿Y por qué nos cuesta tanto recibir?

La desaprobación parental es uno de los separadores más grandes de la unión con nosotros mismos. Nos cuesta recibir porque nadie nos ha dicho: “Hijo mío, eres un regalo del universo. Vamos a celebrar una fiesta por ser como eres”. Ojalá hicieran esto los padres... En cambio, es posible que nos dijeran: “Si te portas bien, si sacas buenas notas, si...”. Todo condicionado, y si te equivocas, te castigan. El niño que sabe que puede equivocarse sin perder el amor de sus padres tendrá éxito en la vida. Será un adulto con una gran autoestima y sabrá que de los errores se aprende.

¿Qué es lo que somos pero hemos olvidado?

Hemos olvidado que somos amor, energía, luz, color... Cuando vivimos desde el amor vivimos en gozo, en creatividad, y cuando nos hemos separado de ahí, llevados

La técnica del renacimiento nos ayuda a liberarnos del miedo primigenio, el que sentimos al nacer

por las memorias que acumulamos desde el origen de nuestra vida, la desaprobación parental, o educacional, los pensamientos o lo que traemos no concluido de vidas pasadas, sufrimos mucho.

¿Qué le parece que su libro vea la luz en una época tan convulsa como esta?

Este momento, aunque caótico, es una oportunidad maravillosa de cambio. Hay una parte oscura que tiene que liberarse, pero hay también una conciencia colectiva de renacimiento. Estáis vosotros, con la revista desde hace años; soy testigo de la aparición de tiendas de alimentación biológica, de la impresionante información de que disponemos... La humanidad va hacia una nueva organización. ¡Qué bueno sería que todo el mundo aprendiera a renacer para apoyar que esta transformación sea hacia la paz! 🌱

GEMA SALGADO

