

MEDITA Y COMETE LAS VERDURAS  
26 DICIEMBRE, 2006 19:54

Queridos amigos,

A las 8:30 pm del Jueves, 5 de diciembre, 2006, mientras Becca y yo estábamos viendo una película, tuve un fatal ataque que fue bastante severo. Aunque son comunes con CFIDS/REDD/ME, solo me había pasado una vez antes, hasta ahora. Un ataque fatal importante puede matarte. Aunque este no lo hizo, estuvo muy cerca, y fue en cualquier caso lo suficiente severo para precipitar 10 ataques igualmente severos uno tras otro. Para cuando me metieron en la UCI y me estabilizaron en unas 12 horas no solo había sufrido alrededor de 12 ataques fatales en fila, tuve línea plana 3 veces y me aplicaron las placas eléctricas en el pecho 3 veces, en global una experiencia horripilante.

Cada uno de los 8 médicos (cada especialista) que trabajó conmigo, me dijo posteriormente que honestamente no pensaban que saldría de esta. Las buenas noticias son que conseguí varias noches de sueño realmente terrorífico - de hecho no recobré el sentido hasta 3 días después, en parte porque fui mantenido inconsciente en vista de que la mayoría de pacientes se aterrorizan si se despiertan con todos los sistemas de apoyo de vida que yo tenía - no es una forma muy educada de decir todo esto, pero había un tubo por mi culo, uno en mi pene, sondas importantes en la ingle y en la carótida, y durante 3 días fui entubado (lo que significa un tubo respiratorio insertado pasando por la laringe y hasta los pulmones). Mi lengua estaba casi arrancada a mordiscos por varios sitios, y estaba hinchada hasta el extremo de que llenaba completamente mi boca - básicamente era del tamaño de una mandarina, haciendo la intubación necesaria para que pudiera respirar. También tuve lo que se conoce como neumonía de aspiración (lo que significa que durante varios ataques, vomité dentro de mis pulmones, donde los ácidos estomacales se comieron el tejido muscular, dejándolo abierto a infección seria, que fue lo que pasó). Los niveles de creatina, que querían que estuviesen por debajo de 5000 antes de que pudiera marcharme, estaban por encima de 150000. Esto podía ser una indicación de daño en el riñón extremadamente serio e irreversible, haciendo de la diálisis una necesidad a lo largo de la vida. Fue bastante fácil ver porque los doctores no pensaban que podría salir.

Durante los 3 días y noches que estuve inconsciente, hubo de hecho un poco de actividad consciente continuando en mí - la mitad de la cual era bastante familiar, y la otra mitad era sencillamente anormal. Por un lado, estaba la Gran Mente siempre presente y una consciencia de la Verdadera Naturaleza de uno. Por el otro lado, seguía soñando que estaba en esta habitación realmente extraña de tonos azul y rosa hechos de una estética bastante misera. Seguía pensando, "Esto es un sueño horrible - de hecho, con esa combinación de color, es más como una pesadilla" - y entonces pensaba que tenía realmente que despertar. Entonces pude mover la cabeza a duras penas, abrir los ojos, y encontrarme en esa misma habitación misera. Recuerdo claramente que pasó al menos 3 veces. Esto no estaba ocurriendo a la personalidad frontal de W (que a menudo no estaba presente); estaba pasando simplemente como una modificación de la Gran Mente. Esa es una de las cosas asombrosamente extrañas de esa parte de la experiencia; en vez de la Gran Mente soñando un Kosmos entero, estaba simplemente soñando esta habitación pastel misera. La Gran Mente estaba despierta como Gran Mente, y estaba completamente consciente de, o más bien como, eso. Eso no era lo que estaba molestandome. Lo que me molestaba es porque la consciencia no dual no podía liberarse de esta horrible demostración pastel (me recuerdo las últimas palabras de Oscar

Wilde. La ultima cosa que se le reputa haber dicho en su lecho de muerte fueron, "O yo o esas cortinas tienen que irse".)

El cuarto día (o técnicamente, el 3 y medio), cuando W despertó, había confusión considerable sobre este carácter de W. La Gran Mente era todavía la Gran Mente, no hay problema; la pesadilla externa de la habitación pastel había sido reemplazada con la realidad objetiva (esto es, la realidad relativa) de la habitación pastel real- no hay problema tampoco, tan fea como era la habitación. Pero no podía recordar nada de este socio de W. De hecho, toda memoria a corto plazo había sido confundida a fondo. Durante el periodo de 3 días que estuve inconsciente, tuve al menos una y posiblemente dos experiencias que fueron a grandes rasgos similares a las experiencias cercanas a la muerte de la luz y el túnel (probablemente cuando estaban usando las placas eléctricas para estabilizar el ritmo del corazón). Pero incluso entonces ni implicaban ninguna opción que un W estaba haciendo. W sencillamente no estaba allí (la opción de si volver o no tuvo que ver con el destino de la Vision Integral en el mundo de hoy; y se me permitió volver y servir esa Vision, pero no fui yo, sencillamente la consciencia no dual siempre presente. Pero incluso entonces recuerdo pensando este es el tipo de dilema u opción que regularmente surge en la base del día a día, y así no había nada especialmente nuevo aquí). Pero fue después de que recuperara la consciencia normal, en algún instante del cuarto día, que había confusión por primera vez, porque esta personalidad W estaba empezando a formarse, en adición a la Gran Mente y a la habitación objetiva.

Los siguientes días fueron muy intensos, por decirlo suavemente. Primero, estaba muy claro que mi lengua estaba de una forma muy mala. Pense que había sido literalmente mordida, y que podría no volver a hablar nunca más, o si pudiera, requeriría de cirugía reconstructiva. Incluso más concerniendo conmigo, sin embargo, fue que varios doctores habían empezado, sin duda tratando de prepararme, a indicar que estaban siguiendo la función de mi riñón cuidadosamente, porque los riñones estaban tan enfermos como posiblemente podían y esto podría indicar que necesitaría diálisis por el resto de mi vida, una perspectiva verdaderamente desagradable.

Tendre a aquellos que estaban allí hablando más directamente a este asunto, ya que fueron testigos, pero, a pesar de todos los espantos verdaderos de la situación, recuerdo mi primera preocupación fue el personal que entro en la habitación - haciéndolos sentirse en casa, haciéndoles muy confortables, haciéndoles felices, haciéndolos conscientes de su propia Naturaleza Verdadera hasta cualquier extremo posible. Como dije, tendre otros pocos dirigiendo a eso en un momento, pero creo que esto tuvo éxito en gran extensión. Extraño como podría sonar, esa habitación de hospital se convirtió en un lugar de verdadero gozo y felicidad por toda la gente maravillosa de la sexta planta de la UCI. (Desde luego, había sido entrenado por la mejor en esto - Treya.) Pero esa habitación se iluminó con risas y luz y tanto cuidado....

A pesar de eso, esto fue sin duda la experiencia más terrorífica de mi vida, y comente frecuentemente a los amigos que honestamente no veía como la gente que no meditaba podía soportar posiblemente algo como esto, sin mencionar el acontecimiento de levedad y luminosidad. Y no sencillamente meditación. Los doctores me dijeron que la única razón por la que sobreviví fue que estaba en tan buena forma física al principio de la experiencia. Cuando la gente comenzó a preguntar como me las había apañado para atravesar algo como esto, empecé a bromear, "Medita y come verduras".

En otras palabras, se Integral.

Que fue lo que muchos de los medicos y enfermeras comenzaron a ver durante nuestra estancia. Cuando vine, mucha gente me habia buscado en internet y estaban bien empezando su educacion en Medicina Integral. Permaneci en Cuidados Intensivos 2 dias mas y entonces fue trasladado a otra planta durante otros 2 dias, y mucho de ese tiempo se paso en maravillosas discusiones con la plantilla entera de lo que significa Integral, y especialmente en la necesidad de Medicina Integral - que todos entendieron intuitivamente es necesaria, pero no pienso que ninguno de ellos realmente tuviera un esquema que de hecho funcionara hasta ahora, de todas formas. Trajimos libros para todos, y acabe firmando probablemente 20 o mas libros todos con variaciones de, "Gracias por ayudarme a salvar mi vida...."

Cuando dije "nuestra" estancia, era realmente plural. Como ha ocurrido en el pasado, Colin, Rollie, y Becca estuvieron conmigo las 24 horas del dia (o turnos para eso). Hicieron que una situacion tan infernal fuera tan facil de tolerar. Todavia tenia tubos saliendo de virtualmente cada agujero de mi cuerpo (al menos no tenia que levantarme para ir al servicio); estaba tan atado como para no se salieran las agujas o los cateteres; tenia agujas todavia en el cuello y en la ingle y cateteres en el pene y el ano; y, en este punto, no podia sentarme en 4 dias. Todavia no podia sentir la lengua nada (solo un bola, del tamaño de una mandarina, que llenaba mi boca); las funciones del riñon estaban mejorando, pero eran todavia alarmantemente altas. Teniendo a estos queridos amigos alrededor fue verdaderamente una bendicion. Durante todo ese tiempo, incluso con todas las noticias horribles, no creo que nadie seme mostrara molesto o enfadado o incluso irritado - sino actos de bondad que me hacian sollozar, y habia tanto amor y bondad mostrados por todos que fue tan extraordinariamente conmovedor.

Asi que, como estoy ahora? Esencialmente, relamente bien. Una vez recupere la consciencia (esto es, la consciencia del cuerpo denso), las cosas parecieron mejorar rapida y dramaticamente. Estoy ahora acabando la neumonia de aspiracion, y, lo mas importante de todo, parece que mis riñones no han sufrido ningun daño permanente. Estas son realmente buenas noticias. Solia bromear que la unica razon para tener niños era por la donacion de organos; como no tengo hijos, realmente habria tenido dialisis durante 4 horas varias veces a la semana, sin mencionar el daño periferico. El problema persistente es que tengo un demonio de ceceo. Me dijeron que continuara mejorando significativamente; la lengua es tan vascular que tiene un alto grado de capacidad de curarse. Pero durante uno o dos meses, si hablas conmigo, veras lo que quiero de decir con un demonio de ceceo. Estaba pensando tener una camiseta que ponga: "Tuve 12 Ataques Fatales y Todo lo que puedo Mostrar es Este Estupido Ceceo".

(El primer dia que habia recobrado la consciencia, y antes de que conociera que recuperaria cualquier capacidad de alocucion en absoluto, sabia que el personal de Integral Naked y de I-I estaba desde luego preocupado por mi salud como amigo, pero que no podian evitar estar preocupados porque esto podria significar el final de Integral Naked, porque no podia hablar nunca mas, y como Integral Naked es nuestra principal fuente de ingresos, el final de I-I tambien. Asi que pase la mayor parte de ese dia tratando de pensar en alguna forma de manejar esa situacion y asi mitigar su preocupacion tanto como fuera posible, y finalmente llego lo que parece una idea realmente estupenda. Me recline y susurre a Colin, "He resuelto como salvar Integral

naked - diselo a los demas." Se levanto y escribio la idea, y coincidio en que funcionaria. Basicamente, la idea - una version de la cual todavia tenemos la intencion de hacer mientras mi boca se cura - es que pedire a cada visitante del Integral Naked que traiga a uno de sus mejores amigos y los entrevistare para el IN, y entonces llevariamos eso - en un sentido, a guest host and a guest guest. Esto podria traernos mas de un año de valor de dialogos absolutamente fascinantes por y con algunas de las personas mas cool. Todos nosotros todavia nos gusta esta idea - que ocurrieron bajo extrañas circunstancias, porque todavia estoy en cama; no tenia que levantarme a orinar o defecar porque los cateteres hacian automaticament eso; no tenia lengua, sino mas bien una pelota de golf; y lo peor de todo, estoy en esta horrible habitacion pastel. De todas formas, a pesar de cualquier fortaleza de animo con la que puede que haya manejado el pensamiento de no poder hablar de nuevo, no puedo decirte como de aliviado estoy de recuperar lentamente el discurso. Este estúpido ceceo es el sonido mas suave que jamas haya oido.)

La otra cosa que podria notar cuando hables conmigo por primera vez es que muchas memorias a corto plazo estan todavia recomponiendose. A veces incluso cosas realmente obvias - desde el nombre de una persona hasta incluso quienes puedan ser - necesita ser mencionado, pero una vez que es mencionado, todo vuelve a su sitio. Asi que no te preocupes si estamos hablando y te pido que me recuerdes varias cosas realmente obvias; tambien, si parece haber algo importante acerca de un topico que no estoy reflejando, no dudes en mencionarlo.

#### QUE CAUSO LOS ATAQUES?

Inicialmente, hubo bastante confusion entre las autoridades en que causo exactamente esta serie de ataques. varios doctores ortodoxos creen que fue causado por Neurontin, uno de los medicamentos prescritos para el CFIDS/REDD/ME. Eso nunca tuvo sentido para mi, por varias razones: 1 He estado con esta cantidad de Neurotin durante varios años; 2 las razones principales por las que el Neurotin es prescrito es precisamente porque es un antiespasmodico y de fuente fidedigna previene los ataques. El Neurotin realmente no es ni una droga; es un simple azucar, como el azucar de mesa; y expertos como Teitelbaum recomienda dosis hasta 6 gramos. Aunque no puedes eliminar los efectos contradictorios de ninguna medicina, esta explicacion nunca tuvo mucho sentido. No tomo drogas de calle, asi que no fue eso (por cierto, esa fue una de las primeras cosas por las que se me hicieron pruebas en la UCI). De algun modo parecia conectado a una maquina de CPAP, pero that didn't hold much water, tampoco.

Cuando los doctores de cuidados intensivos me preguntaron que pensaba que era, lo primero que siempre dije es que no podiamos eliminar lo mas obvio: viene con el CFIDS/REDD/ME. De hecho, la razon por la que esta enfermedad se suele referir como EM (Encefalomielite Mialgica) es que, como una de las autoridades principales, Byron Hyde M.D., lo diria, "Por definicion, todos los pacientes EM tendran algun nivel de actividad de ataques como parte de su enfermedad". Y como por tipos de actividad de ataques, una guia integral estandar a EM las lista como: "ataques parciales simples, pequeños ataques malos, y grandes ataques malos."

No habia tenido, hasta mi conocimiento, ninguna actividad de ataque hasta este punto, y asi habia asumido simplemente habia tenido suerte en ese sintoma. Sin embargo, ahora parece casi cierto que el incidente de hace un año y medio donde me rompi el hombro de hecho implicó un ataque malo grande. Siempre habiamos asumido que me habia

levantado en medio de la noche, pitch black, en un suelo de madera resbaladizo, y caerme. Eso paso probablemente, pero nunca tuvo sentido que no pudiera recordar el accidente real mismo - incidencias que dolorosas son raramente olvidadas (mientras que con los ataques malos grandes hay amnesia normalmente total). Ademas, mi lengua estaba estropeada malamente y I had popped a crown, todo sintomatico de ataques posibles. Pon ese incidente junto con este reciente y hay poca duda en mi mente acerca de la causa. Las buenas noticias en todo esto es que, tan profundamente desagradables como han sido esta dos ultimas semanas, al menos ahora lo conozco y estoy en dilantin, the top-of-the-line med for seizures. Si este incidente hubiera pasado en cualquier otro lugar a unas pocas manzanas de la mejor UCI de Colorado, estaria muerto. Con todo, me considero un chico afortunado.

## OTRAS PERSPECTIVAS

Ordinariamente no haria esto, puede ser tan auto-servidor, pero tantos han preguntado como pasaron las cosas realmente en la UCI, le pedi a los tres compañeros que estuvieron conmigo que respondieran:

[DE COLIN]

El 8 de diciembre habia colocado un breve blog explicando que w estaba en la UCI y pedir que se le enviara todo el amor y energia curativa posible, a traves de la oracion, tonglem, o simple bondad amorosa. Bien, excelente trabajo a todos, porque 24 horas despues w recuperaba la consciencia preguntandose what all the gosh-darn fuss was about. Decidimos no poner en el blog este evento hasta que tuvieramos un mejor entendimiento de la situacion, que, gracias a Dios, esta mucho mas claro ahora de lo que estaba antes.

Hacia el final de su estancia en el Chateau de Hospital, estaba asombrado de notar que w parecia mas feliz,mas sano, y mas descansado que nunca lo haya visto. Parecia, no bromeo, 20 años mas joven. De hecho, nunca he visto un paciente de hospital mas radiante, energetico, y malvadamente divertido. SE que los tipos de la UCI nunca habian visto algo como w antes - los doctores no animaban a w, w animaba a los doctores. W aseguraba que cualquiera que entrase en esa habitacion se fuera mas feliz que cuando entro, y muchos doctores y enfermeras nos dijeron, "Son los pacientes como tu los que hacen que este trabajo merezca la pena". Un doctor incluso nos dijo, "MI carrera estab en un punto que realmente necesitaba algo como esto". Se convirtio verdaderamente en una habitacion de amor, luz, y levedad....

Colin

[De Rebeca]

El sentido de humor omnipresente y acogedor de w no solo le ha mantenido vivo y bien durante esta estancia en el hospital de otra forma descolorida y desapacible, sino que tambien ha encendido muchos fuegos en muchos otros - fuegos que atualizan puentes inmediatos y visibles - construidos entre corazon y mente conduciendo directamente a la comunion experimental y causal entre absolutamente todos los que estuvo en contacto, ya fueran o no conscientes de ello. w suele usar el humor como transmision: levedad = ligero = luminosidad ("vasta vacuidad, nada sagrado"), y parecia claro constantemente.

Los doctores y enfermeras que le visitaron mostraban su felicidad: uno le trajo de casa panecillos de canela al horno, muchos googled su trabajo en internet antes de sus cambios con el, y todavía más estaban agradecidos de recibir copias firmadas de su libro elegido del famoso autor. Y eran conscientes de que algo extraordinario estaba pasando. El doctor de w, que no solía hablar mucho, dijo, "Bien, creemos que van a poner tu nombre a una especie...."

Estoy tan agradecida de como de diestramente su inquebrantable humor, su buen espíritu y su calido corazón abierto haya florecido y dejado su marca en esta rápida curación. Ahora todos sus esfuerzos han vuelto a compartir con VOSOTROS y para VOSOTROS, su visión de la vida integral. GRACIAS CON CARÍÑO POR VUESTRO AMOR Y ORACIONES. Estareis siempre en nosotros. Vuestra, Rebecca Maria Carlson

[De Rollie]

Estoy humillado por los honores concedidos a mi en los dos pasados años: por conocer, trabajar con, y estudiar a un hombre que escribía como nadie. Y durante las dos pasadas semanas, he tenido quizás el gran honor de todo: el de sentarme con w, permanecer despierto mientras él luchaba por su vida en la UCI, y regresaba firmemente y seguramente hacia la salud.

Todos nosotros nos quedamos sin habla después de mi llamada Blackberry con noticias sobre la hospitalización de w. % de nosotros del II acabábamos de empezar nuestra "Date with Destiny" en Palm Spring a la invitación del buen amigo de w Tony Robbins. Después de consultar entre nosotros, quedó claro que ninguno de nosotros podía quedarse, dadas las noticias desde casa. Incluso mientras Tony empezaba a dirigirse a la multitud, hablamos con su esposa Sage, que transmitieron la preocupación que compartían por w. Ella assured us of her prayers, y empezamos el viaje de regreso a Denver. El viaje transcurrió en parte en silencio, y en parte en alguna de las conversaciones más extraordinarias en las que jamás haya participado. Cada uno de nosotros se hizo eco de que era claro que era un fenómeno mundial: la esperanza y la fe de que w no hubiera dicho todavía su última palabra. Oraciones y buenos deseos chorreaban de cada esquina del globo, tanto que pareció como si w eclipsara incluso el caballo de carreras Barbado como el ser sensible por el que la mayoría de velas fueron encendidas en la website de Br. David, Gratefulness.org.

Desde el aeropuerto me fui derecho al hospital y corrí hacia la UCI. Allí me encontré con Colin, Roger Walsh, y Stuart, Marci y Ara Davis. Compartí algunos momentos en silencio con ellos, después entre en la habitación de w. No sé que nunca le había visto con tal fuerza silenciosa. Me senté con él durante un tiempo y pronuncié las palabras más cercanas a mi corazón, de alguna forma sabiendo que serían oídas y recibidas.

El progreso de w desafió todas las expectativas. Sus signos vitales rápidamente alcanzaron niveles normales, y en 1 día o así regresó a la consciencia. Nunca he visto a nadie alegrarse tanto de vernme como a w ese día. Y en ese momento supe que era algo más que mi jefe; más que mi profesor. Supe que era profundamente mi amigo.

Pronto, me pareció, que la UCI se convertía en un lugar de fiesta del todo e inusualmente. W estaba pasando un grandioso old time con los doctores y enfermeras,

firmando libros y discutiendo su trabajo. Unos cuantos googled a el en sus descansos, y supieron que el paciente de la 600 no era tipico.

Para mi, el signo mas seguro de que w estaba bien fue un mensaje de telefono que recibí una noche justo antes de yo fuera al hospital. Era w, diciendo qe esperaba con ansia verme, y preguntandose si podia parar en el Mc Donald y traer 3 o 4 hamburguesas de queso, una big Mac, muchas patatas fritas y un batido de chocolate. En ese momento, sabia que todo iba bien (especialmente porque no suele comer eso).

Me sente con w durante el turno de noche. Fue un tiempo increíblemente poderoso, mientras me sentaba en oracion con y sobre él, y la salud volvía, rapidamente, silenciosamente. Como en su habito, madrugaba, y hablabamos, reiamos, y compartimos mas profundamente que nunca.

Fue un gran gozo que volviera al entepiso, al que empezamos a referirnos afectivamente como la granja, hogar para dos perros y un nuevo cerdito. W estaba increíblemente feliz de ver a Bodhi y a Kailin, y de conocer a Leeloo por primera vez. Las cosas han empezado lentamente a volver a la normalidad, tan normal como pueda ser surfear la Ola Integral, con sus ajetreos hilarantes y sus ocasionales fracasos. Atesore esos momentos en la 600 y el conocimiento que nos han impartido del regalo de la vida, siempre preciosa, siempre precaria. Y estoy agradecido mas alla de las palabras por otro dia en la vida de w, y otro dia en mi propia vida. Puede que la use bien....

Rollie

CFIDS/REDD/ME

El equipo medico que tuve realmente es uno de los mejores equipos de UCI de Colorado, y realmente me salvaron la vida. Pero, como medicos ortodoxos, sabian muy poco de CFIDS/REDD/ME. uve que señalar a cada uno de ellos que el CDC (Lo centros para el control de la enfermedad en Atlanta) habian finalmente concedido que no solo es esta una enfermedad real brutalmente, esta alcanzando proporciones epidemicas. El CDC agora estima que al menos un millon de americanos tienen esta enfermedad, aunque la opinion experta lo pone en el doble. Lo tiene mas gente que el Sida, y estudios de calidad de vida indican que la calidad de vida para los que tienen CFIDS es comparable a los que padecen quimioterapia. Los parametros de esta enfermedad son de hecho bastante bien entendidos. El mecanismo activador exacto no es todavia bien conocido, pero el mecanismo de accion si - implica el deterioro de la produccion del cuerpo humano de la enzima RNase. Esta enzima defectuosa entonces empieza a disolver el propio ARN del cuerpo, y lo hace asi en literalmente cada celula dle cuerpo, por eso tantos sistemas de organos del cuerpo pueden acabar implicados. Hay ahora incluso una prueba para esta enzima defectuosa que tiene un 95% de exactitud. Todos los otros sintomas de esta enfermedad son causados por este mecanismo central, por eso el unico nombre realmente exacto para esta enfermedad es REDD (Enfermedad de Deficiencia de la Enzima RNase). "El Sindrome de la Fatiga Cronica (CFS)" es cai un malnombre, primero, porque no es relamente fatiga sino paralisis que uno experiemnta cuando hay un estallido; y segundo, porque esa fatiga es la menor de tus preocupaciones en cualquier ocasion (es definitivamente un problema, pero muy abajo en una lista qu incluye desde ataques a fallos de organos). Desde hace años ha habido un esfuerzo acordado para cambiar el nombre, pero hasta ahora la unica alternativa a CFS que se ve

en este país es CFIDS (Síndrome de Disfunción Inmune de Fatiga Crónica) - que es al menos un poco mejor ya que el sistema inmune es uno de los sistemas más golpeados. En Gran Bretaña se refieren a él como ME (Encefalomiелitis Mialgica) - reflejando el daño neurológico que es de hecho bastante similar a MS (Esclerosis Múltiple). Como dice la Guía para ME de Hummingbird: "En realidad tener ME es como tener partes de MS, SIDA, Alzheimer, Artritis y Epilepsia todos mezclados juntos, con algunos síntomas horribles extra. ME es una enfermedad neurológica de dimensiones de incapacidad extraordinariamente que afecta virtualmente a cada sistema corporal - no es un problema de fatiga crónica".

Para aquellos de vosotros que quiera más información sobre este síndrome, la anteriormente citada Guía de Hummingbird es una de las docenas de fuentes de información que finalmente se han hecho disponibles que son bastante exactas y útiles. Las fuentes que recomiendan son también las que yo recomiendo encarecidamente. También puedes ver ImmuneSupport.com y mi propia discusión de esta enfermedad y como me ha afectado se puede encontrar aquí (así como "A Sudden Illness" by Laura Hillenbrand, author of Seabiscuit).

## KARMA Y ENFERMEDAD

He tratado extensamente en otro lugar el concepto del karma y la enfermedad - en GYC, por ejemplo, y más recientemente en el Ext A del vol 2. Pero sí que siendo una de las áreas más confusas de comprensión imaginable. No voy a entrar en detalle aquí, pero dejame decir unos pocos puntos. Muchas personas oyen de situaciones como esta, o quizás sufren similares ellos mismos, e imaginan que debe ser algún tipo de retribución por algún crimen horrendo de su pasado. Pero ten en cuenta que el karma no significa que lo que paso antes en esta vida te alcanza; la doctrina ortodoxa del karma de hecho significa algo que te paso en una vida previa. De acuerdo a la doctrina del karma, en esta vida estas leyendo un libro que escribiste en una vida previa. Muchas personas sacan la errónea conclusión de que como, por ejemplo, solían gritar a sus esposas, tienen ahora cáncer de garganta - pero así no funciona.

De hecho, desde al menos un ángulo, las cosas malas que te están pasando a ti ahora de hecho indican una buena función - significa que tu sistema es finalmente suficiente fuerte para digerir las causas kármicas del pasado que indujeron a tu nacimiento presente. Así que si renacieras - esto es, si estas vivo en un cuerpo justo ahora - entonces ya has pecado horriblemente, y a menos que lo acabes en esta vida, adivinas que? Volveras. La enfermedad misma no causa más karma; tu actitud hacia la enfermedad, sin embargo, lo hace. Por tanto, si estas padeciendo algunas circunstancias extremadamente difíciles justo ahora, y puedes encontrarte con esas dificultades con ecuanimidad, sabiduría, y virtud, entonces eres doblemente afortunado - las causas que llevaron a tu ser a renacer están ahora empezando a salir a la superficie y a quemarse, y no estas generando ningún karma nuevo mientras los quemas (siempre y cuando los afrontes con ecuanimidad y consciencia).

Solo menciono esto porque muy a menudo, personas sufriendo circunstancias difíciles de una u otra variedad añaden un tipo de culpabilidad New Age para una circunstancia ya de por sí difícil, y verdaderamente, eso no es solo inapropiado, es inexacto. Si te interesa proseguir algunos de estos conceptos de esta forma más integral, por favor lee el Ext A. Mientras, si estas padeciendo alguna clase de dificultad verdadera o incluso

horrorosa, por favor no te golpees a ti mismo cuando estes deprimido. Eso, por cierto, crearia mal karma. Las buenas noticias es que que finalmente estas preparado y puedes quemar el karma que te llevo a este renacimiento, y esto son buenas noticias por cierto - si los encarar con amor y apertura y una sonrisa.

#### LO PROXIMO EN EL INSTITUTO INTEGRAL

Aparte de estar parado un par de meses, el Instituto Integral esta yendo muy bien. De hecho, somo extraordinariamente afortunados en que escapamos de un cambio propuesto en direccion media y superior que habria sido desastroso para el I-I. Hemos completado nuestra primera ronda de busqueda de un nuevo CEO (Jefe Oficial Ejecutivo), y estamos de lo que hemos encontrado.

(Mi unico lamento es que perdimos una estupenda persona que era tambien nuestro contribuyente financiero principal, y estamos definitivamente dolidos por eso. Pero simplemente nosotros will put the word out y empezaremos a buscar a alguna persona o personas que pueda intervenir y ayudarnos de una forma similar como benefactor, ademas de las maravillosas contribuciones que todavia tenemos y que son una parte central de la organizacion del I-I. Si conoces a alguien, o tu mismo quieres trabajar directamente y cerca de nosotros en esto, sabes mi email - o simplemente envianos un email desde la pagina President's Circle en la website del I-I. Pero estamos empezando una seria busqueda de patrocinadores y benefactores, y nos encantaria saber de ti).

Mientras, los aspectos comerciales de las cosas estan yendo extraordinariamente bien. Hemos encontrado a nuestro candidato CEO que comenzara con un periodo de prueba de 2 meses, estamos muy contentos con esta persona. (Para aquellos de vosotros que se empleen para CEO, y no han sido escuchados por mi, por favor disculpa el retraso, personalmente cntactare contigo. Tambien, como podriamos haber hallado a nuestro CEO, hay tambien otros puestos disponibles que querriamos que considerases - de nuevo contactare contigo.)

Mi propia escritura sigue yendo extraordinariamente bien. Mi primer libro realmente popular, La Visión Integral, saldra este verano en Shambhala. Ademas, estoy alrededor del 90% hecho de lo que pienso es no de los trabajos mas importantes que he escrito, Transformations of Consciousness (que es el libro original del mismo titulo con 400 nuevas paginas de material - explorando las formas saludables y disfuncionales tanto de los esatdos como de las estructuras de consciencia - y en lo que creo es una forma de delimitacion). The Many Faces of Terrorism, como algunos de vosotros sabeis, se ha convertido en una trilogia y que diria esta un 70% hecho. Vamos, sin embargo, a extraer 3 de sus principales capitulos que presentan una teoria completa de Politica Integral - y seran incluidos en las primeras dos publicaciones de Integralist, Integral Institute's membership magazine (los primeros dos capitulos estan tambien disponibles en kenwilber.com ya, con el tercero todavia por colocarse), cuya primera publicacion saldra en primavera/verano. Con todo, algunas cosas realmente buenas, creo, bajan por la cañeria.

#### UNA PEQUEÑA AYUDA DE MIS AMIGOS....

Me gustaria dar las gracias a Colin, Becca, y Rollie por estar conmigo (o haciendo turnos) cada minuto, día y noche, durante la semana que estuve en el hospital, ya sea en

cuidados intensivos o en telemetria. Cuando has estado amarrado a la cama, con tubos saliendo de cada orificio, y sin opcion de sentarte siquiera, cosas como tener algun helado aplastado que chupar pueden hacer toda la diferencia en el mundo. Estos son siempre esos momentos clarificadores y, paradójicos como pudieran parecer, hubo una cantidad asombrosa de amor, claridad y risas y cuidado saliendo de esa habitacion toda la semana, sera obvio para todos.

Tambien quiero agradecer al Dr. Roger Walsh por dejar todo lo que estaba haciendo y vuelar desde california. Roger es uno de mis 2 o 3 mejores y viejos amigos y fue muy grato para mi. El Dr. Mike von Gortler salvo mi vida de nuevo, esta vez literalmente, y me recuerdo como de en deuda estoy con ese increíblemente decente ser humano. Y gracias a Stu, Marci, Ara y Aja. Pero fuera de esos pocos amigos, sin embargo, tratamos de limitar, al menos al principio, la cantidad de informacion que salia, porque muchos de mis amigos querrian venir inmediatamente para ver si podian ayudar, y se sentirian fatal si no lo hicieran - y como realmente no habia nada que hacer, no queriamos que nadie se sintiese mal. Todavia no he contactado yo mismo con casi nadie, y llevara todavia unas semanas o un mes, asi que por favor ten paciencia (mi cuerpo esta descremado y se mueve muy lentamente). Pero os agradezco a todos por vuestras oraciones y buenos deseos, las flores, las velas encendidas online, y otros gestos profundamente apreciadosw de cuidado y amor y preocupacion. Rollie dijo que literalmente miles de respuestas llegaron de todo el mundo, y nunca lo olvidare. No tengo duda de que por eso sali de esta tan rapidamente como lo hice.