

*«La única ventaja que puedan tener los brujos respecto a los hombres normales es que los primeros se han guardado su energía».*<sup>1</sup>

Carlos Castaneda

## **La Recapitulación**

Cuando se realiza de la forma tradicional la persona que está sometiéndose a la recapitulación debe hacer una lista de todas las personas a las que ha conocido a lo largo de su vida, comenzando por las más recientes y acabando por sus padres. Después esta lista va descomponiéndose en categorías que describan todas las interacciones establecidas con cada individuo. Otro modo de recapitular es empezar con una lista de todos tus encuentros sexuales, puesto que éstos implican una significativa cantidad de intercambio energético. Recapitular estas experiencias puede proporcionar una sacudida de energía que puede catapultarte al siguiente nivel de recapitulación (las relaciones sentimentales, los padres, compañeros/as de trabajo, amigos/as, etc.). Para recapitular debes recordar cada interacción con los máximos detalles posibles, con el objetivo de recordar el estado de ánimo y la esencia de la misma así como las conversaciones mantenidas. Inspira llevando la cabeza en un «barrido» desde la derecha hacia la izquierda para recuperar energía que hayas dejado atrás y expira volviendo a llevar la cabeza de izquierda a derecha para devolver la energía que se quedó en nuestro campo energético (energía que pertenece a la otra persona). Yo acompaño esta respiración imaginando una especie de tentáculo que se expande desde mi matriz (hombros, el plexo solar) y aspira la energía. Esta respiración «de barrido» continúa hasta que ya notas que no hay más devolución de energía. Ello indica que la situación que estábamos recapitulando ha finalizado. Entonces gira la cabeza de derecha a izquierda, de izquierda a derecha y vuelve al centro (mirando al frente) sin respirar: este gesto sella la experiencia que acabas de recapitular. Entonces puedes pasar a otra.

Las reglas lineales relativas al tiempo y al espacio no son aplicables al campo de energía. Esto nos permite regresar al lugar y al momento exacto en que se produjeron los hechos para revivirlos.

La recapitulación se describe con más detalle en el libro de Taisha Abelar Donde cruzan los brujos. O puedes investigarla más a fondo en la página web de Cleargreen, Inc. La recapitulación es probablemente una de las mejores técnicas que existen para recuperar energía perdida y limpiar vínculos de conexión con nuestras relaciones. La recapitulación hace que la energía de nuestro pasado esté de nuevo disponible para nosotras y restablece una ligereza del ser.

---

<sup>i</sup> Castaneda, *The Power of Silence*, pág. 126. (Traducido directamente de la edición en inglés)