

La Sanación

Un proceso Interior



*“Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti,
serán las que curarán tus enfermedades”
Hipócrates*



Nerea Jiménez - Eguizábal Martínez

ESCUELA ESPAÑOLA DE
TERAPIA TRANSPERSONAL

TESIS FIN DE CURSO

LA SANACION UN PROCESO INTERIOR



NEREA JIMENEZ-EGUIZABAL MARTINEZ

TERAPEUTA TRANSPERSONAL



OCTUBRE 2009 / JUNIO 2010

INDICE

AGRADECIMIENTOS	4
PROLOGO	5
CAPÍTULOS:	
1. UNIVERSO Y SALUD	9
2. ENFOQUE HOLISTICO	11
3. EL DIAGNOSTICO	13
4. COMO CURARNOS MEDIANTE LA INTUICION	16
5. RELAJACION Y VISUALIZACION	20
6. EL GUIA INTERNO	24
7. PALABRAS QUE CURAN	26
8. ESTABLECER METAS – CREAR FUTURO	29
9. CONFLICTOS Y ENFERMEDAD	31
10. LA RESPIRACION	34
11. CUIDADOS DEL CUERPO FISICO	37
12. ¿POR QUÉ A MI? Y COMO APRENDER DE LA ENFERMEDAD	44
13. LA SANACION RECONECTIVA	47
14. CUANDO NO HAY SALUD, CONVIVIR CON LA ENFERMEDAD	51
15. ¿QUE ES UNA SANACION CON ÉXITO?	54
EPILOGO	57
BIBLIOGRAFIA	58



AGRADECIMIENTOS

- *A Silvia y M^a José, mis kinesiólogas que me, aportaron confianza y seguridad*
- *A José Ramón Llorente, mi médico que me dio toda la esperanza del mundo*
- *A Asensi Teixido, mi detective de las emociones, que me ayudó a “darme cuenta”*
- *Al equipo de la Escuela Kay Zen, José María, Patricia, Raúl y Elena que me enseñan a crecer como persona*
- *A Reyes, mi terapeuta, por escucharme y proporcionarme nuevas autopistas*
- *A Manu, mi profesor de fotografía, por enseñarme a contar la vida en imágenes*
- *A Maribel, del herbolario, por sus atenciones constantes*
- *A Ana de Antigimnasia, que me guía por la senda de escuchar mi cuerpo*
- *A Cristina, que me ayuda a limpiar la casa para que yo tenga más tiempo libre*
- *A Alejo del curso de “conflictolisis”, por enseñarme una nueva medicina*
- *A todos mis compañeros de curso, ha sido todo un regalo su presencia en mi vida*
- *A mi familia, por todo su amor*
- *A mis amigos, por estar ahí, siempre, cuando los necesito*
- *A Juan, mi marido, por compartirlo todo conmigo*
- *Y, gracias a la vida, que me ha dado tanto...*



PROLOGO

Un día cualquiera del mes de Mayo del 2007, me encontraba en la oficina, en mi mesa de trabajo, era media mañana y de repente noté una sensación extraña en la parte izquierda del labio inferior, una leve pérdida de sensibilidad, como una percepción de acorchamiento de adormecimiento. Me fui al baño y allí al maquillarme me pude percatar con más exactitud de que mi labio estaba un poco como anestesiado.

La sensación era muy tenue y no duró mucho rato, pero al día siguiente se volvió a repetir, y al otro y al otro.

En pocos días, se me extendió también hacia la mejilla izquierda y nuevamente ni era muy intensa ni me duraba mucho tiempo. Pero me inquietaba, nunca me había pasado algo así. Cuando reconoces síntomas familiares en tu cuerpo aunque sean muy molestos, les quitas importancia, pero cuando aparece algo nuevo...

Lo siguiente fue que empecé a perder el equilibrio, no era muy perceptible, pero yo notaba que al girar, por ejemplo en una esquina de mi oficina me tambaleaba un poco hacia un lado. La sensación de pérdida del equilibrio era mayor cuando me encontraba entre muros, en el tendedero de mi casa por ejemplo.

Y después vinieron los mareos, unos mareos también muy raros, no los había sufrido nunca, eran como una especie de embotamiento, como si me pusiesen una capucha y no pudiese pensar con claridad. Si acudía a una gran superficie o gran almacén se acrecentaban.

Notaba también, como pinchazos por todo el cuerpo.

Mi medico de cabecera después de explorarme en consulta y ver que todo estaba normal me remitió al neurólogo. Por aquel entonces ya habían desaparecido las parestesias.

Éste me exploro también en consulta, con resultados normales, no obstante para descartar posibles patologías me aconsejó una Resonancia Magnética cerebral, que resultó perfecta en cuanto a salud se refiere.

Así que estimó que lo que yo padecía, era un cuadro de ansiedad y claro me recetó benzodiazepinas. Pero no sólo los síntomas no remitían sino que iban a más.

Los mareos cada vez eran más intensos y largos en cuanto a duración.

A la vez me surgió un acúfeno, que aunque al principio era intermitente, luego pasó a ser permanente y además cursaba con hiperacusia, los ruidos me molestaban enormemente, si en mi casa decían una palabra más alta que otra, o si los platos chocaban entre sí al sacarlos del lavaplatos o si iba en el metro y anunciaban la parada siguiente, el ruido me hacía mucho daño, como si fuera desmesurado.

A veces los mareos me dejaban totalmente helada, con una gran tiritona y tenía que acostarme debajo de una manta hasta que lograba entrar en calor.

Cuando me sentaba, generalmente, a cenar, tenía una sensación de como si se me cerrase el estómago, como de náuseas, y esto generó que dejase de comer lo suficiente y empezara adelgazar.

En el mes de Julio, de ese mismo año, volviendo del trabajo, iba tan mareada, que al bajarme del autobús en mi urbanización, casi me atropella un coche. Me quedé totalmente aturdida, no sabía que decir al conductor del automóvil que tuvo que frenar en seco. Y en ese instante tomé la decisión de acudir a por una baja médica.

Los meses siguientes fueron terribles para mí, me pasaron tantas cosas...

Acudí a urgencias en muchas ocasiones, porque me ocurría de todo. Desde hemorragias uterinas, hasta roturas de quistes ováricos, dolores abdominales...

Me vieron cantidad de especialistas, y el caso era que por muchas pruebas que me hicieran todos los resultados eran normales.

Tenía que llevar una agenda sólo para las citas médicas. Me pasaba todo el tiempo entre hospitales y consultas.

Hasta me hicieron una Gastroscofia y Colonoscopia y análisis de marcadores tumorales.

Cada vez adelgazaba más, recuerdo que se me clavaban mis propios huesos en la cama, toda la

ropa me quedaba enorme y pensaba... si sigo adelgazando de esta forma me acabaré muriendo. Incluso dejó de venirme el periodo durante tres meses, tenía muchos sofocos y no presentaba un cuadro menopáusico según las analíticas que me hacían.

Ahora, echando la vista atrás, pienso que mucho de esos síntomas me los produje yo misma con el estado de nerviosismo, pero es cuando sabes que te pasa algo y no te encuentran nada, cuando te dicen que estás perfectamente bien y que todo lo que tienes es ansiedad... pero en tu fuero interno sabes que algo no va bien, que algo no funciona como debería ser... pues piensas lo contrario de lo opinan los médicos.

A mi me decían que el estrés me causaba la sintomatología y yo pensaba que era al revés, que los síntomas me causaba la ansiedad.

El caso es que a finales de año, espontáneamente me recupere del todo. Se me pasaron los mareos, recuperé el peso, me vino la regla de nuevo y volví al trabajo.

Pero... en Junio del año siguiente, 2008, se me durmieron los dedos cuarto y quinto de la mano izquierda, y esta vez la sensación si que fue permanente, las 24 horas del día, me duró unas tres semanas.

Mi médico de cabecera pensó, y yo también, que era un problema de cervicales y me recetó relajantes musculares, cuando vio que llevaba una semana de tratamiento y no remitían los síntomas me derivó de nuevo al neurólogo.

Para mí, la palabra neurólogo ya empezaba a tener unas connotaciones negativas, si te mandaban al neurólogo es que algo grave sucedía.

En este caso resultó ser, una neuróloga. Lo primero que me hizo fue una prueba de Electro-miografía, que dio positiva de pinzamiento entre las vertebrae 5 y 6. Todo parecía tender hacia patología cervical. Hasta ahí las cosas no iban mal. Pero para ver con más nitidez la causa, me recomendó hacerme una Resonancia Magnética del cuello.

Cuando le lleve los resultados, apareció una posible hernia de disco, que luego el neurocirujano desestimó. Pero esto no fue lo más relevante, lo más inquietante fue que aparecía una mancha que como última posibilidad era de origen desmielinizante.

Estimó entonces oportuno, para descartar posibles dolencias, más pruebas. Potenciales Evocados y Resonancia Magnética Cerebral.

Los potenciales salieron bien y la doctora que me los hizo me dijo que no me preocupase, que las tres partes en que se dividía la prueba estaban perfectas. Que yo ya era muy mayor para sufrir una dolencia del tipo de la Esclerosis Múltiple o algo parecido.

Y me quedé tranquila, sólo había sido un pequeño susto.

Pero llegaron los resultados de la R.M. Craneal y en ella aparecieron cinco focos de carácter desmielinizante.

Estábamos a 30 de julio y me citó al día siguiente, ya que ella se iba de vacaciones a primeros de Agosto, para hacerme una punción lumbar. No tendría los resultados hasta finales de mes.

Se me derrumbó el mundo, empecé a asociar lo que me había pasado el año anterior con los resultados de las pruebas actuales, a encajar las piezas del puzle y a vislumbrar que ese sentimiento de que algo no iba bien se estaba haciendo realidad.

Me angustié mucho, recuerdo que lloraba en la oficina, aunque en casa intentaba mantener el tipo.

Después de las malas noticias, como era de esperar, acudieron a mi organismo nuevos síntomas, una vez más desconocidas para mí. Pérdida de fuerza en los dedos meñiques, cierta torpeza con las manos, sensaciones extrañas en las piernas que no sabría muy bien como describir. Algo en el ojo izquierdo, como una molestia, como si tuviese un cuerpo extraño. Se me dormían a menudo las piernas.

Me pasé todo el mes de Agosto así, agobiada, pensando lo peor, pero esperando lo mejor. A menudo estaba ausente, la enfermedad me envolvía con su tela de araña y no me dejaba disfrutar ni de las vacaciones, ni de mi familia, ni de nada. Todos mis pensamientos giraban entorno a mi malestar y a la anticipación de una enfermedad grave. Me encontraba completamente abstraída en este bucle infernal.

A finales de mes acudí de nuevo a la consulta, esta vez acompañada de mi marido, creo que es la primera vez que he ido a un médico acompañada. Al fin y al cabo sabía que algo pasaba y no iba a poder afrontarlo yo sola. En el fondo él también intuía que algo no iba bien, si no, no hubiese venido conmigo. Es curioso como nuestro ser interior conoce las cosas antes de que ocurran.

La primera frase que escuché, como entre tinieblas fue, "creo que tienes E.M." Y me lo dijo así como si tal cosa, como si me hubiese dicho que había contraído la Gripe.

Yo siempre había pensado mucho en el cáncer, en la posibilidad de contraer un cáncer porque en la familia de mi padre han habido muchos casos, pero una enfermedad invalidante... eso no se me había pasado por la cabeza nunca, me creía inmune a muchas de las dolencias que hay hoy en día.

Reconozco que me desmoroné, no podía creer lo que me estaba pasando, estaba aterrada y encima la neuróloga no me ayudaba nada pues me decía frases del tipo "tienes todas las papeletas para que te den brotes".

Sin embargo le quedaban dudas ya que los brotes habían sido muy livianos y estimó oportuno que esperásemos tres meses para hacer una nueva R.M. que pudiese confirmar o no el diagnóstico. Me dijo que es una enfermedad que generalmente se diagnostica en urgencias con parálisis de un lado entero, ceguera de uno ojo, etc. Al fin y al cabo podía haber sido algo fortuito y que no se volviese a repetir.

De nuevo miedo, de nuevo esperanzas, de nuevo esperando que todo fuese un susto.

Pero pasaron tres meses y en la nueva R.M. Aparecieron dos focos más de desmielinización. Entonces me lo confirmó, "ahora es seguro que tienes E.M." y te derivó a la SS para que estimen el tratamiento oportuno.

Si alguna vez he vivido ensimismada en un pensamiento recurrente, ha sido en este tiempo. Mi mente estaba totalmente abstraída por la enfermedad, no podía pensar en cualquier otra cosa, no podía concentrarme en nada. Me aislaba por completo de la gente que estaba a mi alrededor, no escuchaba las conversaciones, vivía en mi mundo, un mundo de tormento, angustia que solo giraba en torno a mi estado de salud. Recuerdo que en alguna ocasión le comenté a mi marido, "si sigo así me voy a volver loca".

La sensación no era sólo psicológica, era también física, se me ponía un desasosiego corporal, "un no se qué" que me dejaba aturdida.

Como la mente es como es, sobre todo si no la tienes entrenada, me puse en lo peor, que si me iba a quedar parálitica, que si me iba a quedar ciega... Siempre anticipando y sufriendo.

Porque como dice Michel E. Montaigne:

"El que teme padecer, padece lo que ya teme".

Llegue a pensar incluso, en el suicidio como posibilidad liberadora, si el futuro me deparaba lo peor. Recuerdo que pensaba que si me quedaba ciega no podría acceder a internet para contactar con las Asociaciones de Muerte Digna, Suicidio Asistido... Hay que ver, que cosas desfilan por la mente cuando estás agobiada.

Bien, así que aterricé en la SS y el médico que me atendió, me dijo una cosa que me hizo dudar de nuevo de mi enfermedad: "Tu resonancia no es la típica de E.M.". Yo me quedé muy sorprendida, y le pregunté que porque pensaba entonces que tenía la enfermedad, me dijo que él se basaba en el cuadro clínico que yo le había relatado más que en las pruebas médicas. Al contrario que mi neuróloga, que no daba importancia a los brotes y sí a las pruebas.

Esto me dejó confusa, cada uno tiraba hacia un lado distinto para diagnosticar. Así que busque una tercera opinión, otra vez con la esperanza de encontrar a alguien que me dijese

que "no" que no estaba enferma. Pero cuantos más médicos visitaba más me corroboraban que sufría la dolencia, que era incurable y que la medicación paliativa que se estaba aplicando como tratamiento era muy perjudicial para el organismo, a corto y largo plazo y además ineficaz en un porcentaje muy elevado de casos.

Estaba perdida.

Pero como dice el Eclesiastés:

*Hay un tiempo para cada cosa,
y un tiempo para cada propósito bajo el cielo
Hay un tiempo de nacer y un tiempo de morir
Un tiempo para dar muerte y un tiempo para sanar
Un tiempo para destruir y otro para construir
Un tiempo para llorar y otro para reír
Un tiempo para los lamentos y otro para las danzas
Un tiempo para lanzar piedras y otro para recogerlas
Un tiempo para abrazar y otro para abandonar
Un tiempo para buscar y otro para perder*

Y llegó mi tiempo y me puse a buscar, a buscar soluciones que no me daba la medicina alopática, y comencé a leer libros sobre sanación, sobre dietas, sobre medicina alternativas, sobre experiencias de médicos con alguna dolencia, sobre todo lo que encontrase que estuviese relacionado con el poder sanador de nuestra mente y cuerpo. Al mismo tiempo acudía a una kinesióloga que me reconfortaba y me apoyaba en mi proceso. Me testaba y me mandaba suplementos naturales.

En febrero de 2009 me despidieron de mi trabajo, una empresa privada en la que llevaba 27 años trabajando y en la que siempre había pensado que me jubilaría, a pesar de que no era un trabajo que me gustase demasiado, ni me aportase mucho como persona.

Así que en cuestión de unos meses mi vida cambió radicalmente, primero la enfermedad, luego el despido.

Primero un disgusto muy grande, después otro, tal vez minimizado por la magnitud del primero.

Sin embargo, ahora tenía todo el tiempo del mundo y me podía dedicar a mi salud, decidí tomar literalmente las riendas de mi salud en mis manos y comencé a poner en práctica lo que había ido aprendiendo.

Desde entonces me han ocurrido muchas sincronías que me han ido llevando de un libro a otro libro, de un curso a otro curso y de un médico a otro médico.

En este proceso voy sanando, voy confiando y por eso quiero compartir mi experiencia. Quiero enseñaros, si no todo, si parte de lo que he aprendido, al menos lo más relevante. Si puede servir, al menos a una persona, me sentiré satisfecha.

Lo que viene, pues, a continuación es parte de las enseñanzas que poco a poco han ido instruyéndome en el camino de la sanación.

Por eso he elegido este tema para la Tesis, porque para mi ha sido un proceso muy revelador que quiero compartir con todos vosotros, mis queridos acompañantes del alma.



CAPITULO 1

UNIVERSO Y SALUD



*“Hay una necesidad de reconciliación entre la religión y la ciencia,
igual que es necesario reconciliar la intuición y la razón,
la experiencia y el conocimiento”*
Dr. Jonas Salk

Médicos, biólogos y farmacéuticos siguen inmersos en un paradigma newtoniano, cartesiano y mecanicista que no tienen en cuenta los principales descubrimientos científicos de las últimas décadas y siguen considerando que la curación puede conseguirse tratando órganos y elementos aisladamente. Ignoran, pues, desde los principios fundamentales de la Física cuántica hasta la concepción holográfica del universo y de la vida según la cual cada punto del mismo contiene la información de todo el universo porque como decía el Kybalion:

“El todo está en la parte y la parte está en el todo”

En otras palabras en el universo todo está interrelacionado y la materia tal como se entendía hasta hace bien poco no existe pues ésta no es más que una manifestación de la energía en distintos estados-grados de vibración.

La medicina no avanzará en el ámbito de la curación mientras siga anclada en el paradigma mecanicista y considere que las llamadas enfermedades se pueden superar sólo a nivel bioquímico y de forma aislada sobre órganos y sistemas. Los tratamientos químicos parecen ser eficaces en los problemas a corto plazo pero no en los crónicos.

Afortunadamente, hoy, frente a esta concepción reduccionista, biólogos que si han integrado el paradigma cuántico están explicando los diferentes mecanismos celulares de una manera holística aplicando entre otras cosas el modelo electromagnético que gobierna tanto el cosmos como la mínima expresión molecular.

La energía del cosmos y la nuestra son similares. Nuestro organismo captura energéticamente la vibración que es luz, y es el ADN el que hace posible el ensamblaje entre el yo superior y la

conciencia del alma.

La ciencia moderna ha eliminado la primacía de la materia y ha demostrado que es la mente, la conciencia o el espíritu quien lleva la voz cantante. Y la única forma de definir el espíritu es como un campo de energía inteligente. Los científicos saben que numerosas capacidades de nuestro cuerpo no tienen explicación si no es a través de los campos de energía.

El futuro de la medicina es la medicina de información. Somos un sistema de información. Sólo que no todo está en el cuerpo físico, también se encuentra en el energético.

En nuestro aspecto más elemental, no somos una reacción química, sino una carga energética. Los seres humanos y todos los seres vivos son una configuración energética dentro de un campo de energía conectado con todas las demás cosas del mundo.

No existe una relación dual “yo, no yo” entre nuestros cuerpos y el resto del universo, sólo hay un campo energético subyacente. Este campo es responsable de las funciones más elevadas de nuestra mente. El Campo es la fuerza que determina finalmente si estamos sanos o enfermos. El Campo, como dijo Einstein “es la única realidad”, un vasto campo cuántico. Si esto es cierto, todo está conectado con todo lo demás en una trama invisible. Literalmente resonamos con nuestro mundo.

Por medio de experimentos científicos se está demostrando que puede haber una fuerza vital fluyendo por el universo, algo que ha sido definido con diversos nombres, como *Conciencia Colectiva* o *Espíritu Santo*.

El astronauta Ed Mitchell, en un viaje espacial, volviendo de la luna, experimentó el sentimiento más extraño que tendría nunca: un sentimiento de conexión, como si todos los planetas y todas las personas de todos los tiempos estuvieran vinculados por una trama invisible. Parecía haber un enorme campo de fuerza que conectaba a todas las personas, sus intenciones y pensamientos, y todas las formas de materia animada e inanimada que hubieran existido nunca. Cualquier cosa que él hiciera o pensara influiría en el resto del cosmos, y cada ocurrencia del cosmos tendría un efecto similar en él. Cuando un electrón vibra, tiembla el universo entero. El tiempo era una construcción artificial. Todo lo que se le había enseñado respecto al universo y la separación de las personas y las cosas parecía estar equivocado. No había accidentes ni intenciones individuales. El yo tenía un campo de influencia en el mundo y viceversa.

El Campo implica que toda la materia del universo está interconectada por ondas que se extienden por el espacio y el tiempo, y pueden seguir hasta el infinito, asociando cada parte del universo con todas las demás.

La información del Campo ayuda a *mantener sanos* a los seres vivos. Podría ocurrir de esta manera, que la salud y la enfermedad de los individuos, en cierto sentido, sea colectiva. Si la intención crea salud, esto sugiere que la enfermedad es una alteración de las fluctuaciones cuánticas del individuo. Pero también podría ocurrir que la enfermedad fuera aislamiento, una falta de conexión con la salud colectiva del Campo y de la comunidad.

Tal como lo describió Fritz Albert Popp, cuando morimos, nuestra frecuencia experimenta un “desemparejamiento” de la materia de nuestras células. La muerte podría ser una simple cuestión de volver a casa o, con más precisión de quedarse atrás. De retornar al Campo.

La revolución científica en ciernes anuncia el final del dualismo. Lejos de destruir a Dios, por primera vez la ciencia está probando su existencia demostrando que ahí fuera hay una conciencia colectiva superior. Ya no hace falta que haya dos verdades, la verdad de la ciencia y la verdad de la religión: puede haber una visión unificada del mundo.

No estamos solos, siempre somos parte de un todo mayor. **Tenemos mucho más poder de el que creemos para curarnos a nosotros mismos, a nuestros seres queridos e incluso a nuestras comunidades.** Cada uno de nosotros posee la capacidad, y juntos tenemos un gran poder colectivo, de mejorar enormemente nuestra suerte en la vida. En todos los sentidos tenemos nuestra vida en nuestras propias manos.

Las ideas nuevas siempre se consideran heréticas. Su demostración podría muy bien cambiar el mundo para siempre. La verdadera ciencia siempre comienza así. Es el nuevo *paradigma* de nuestra era.



CAPITULO 2

ENFOQUE HOLÍSTICO



*“Una parte importante de la curación
consiste en querer ser curado”
Séneca*

Todos nosotros participamos en el proceso de enfermarnos a través de una combinación de factores mentales, físicos y emocionales. Quizás hayas descuidado una dieta razonable, el ejercicio o el descanso. Quizás hayas estado muy tenso o ansioso durante un largo periodo de tiempo sin haber tenido ocasión de relajarte. Quizás hayas mantenido unas cargas de trabajo excesivas o te hayas dedicado tanto a satisfacer las necesidades de los demás que hayas ignorado las tuyas propias. Quizás hayas mantenido actitudes y creencias que te hayan impedido disfrutar de experiencias emocionales satisfactorias. En resumen, quizás no hayas sido capaz de reconocer tus limitaciones físicas y emocionales.

Desde el momento en que ignoramos estas necesidades legítimas, estamos participando en la enfermedad, cuando ignoramos las exigencias del cuerpo y la mente en lo que se refiere a relajación, descanso, ejercicio, expresión de las emociones y significado de la vida, el cuerpo puede comunicar el fracaso de esa falta de atención, enfermándose.

El primer paso hacia la recuperación consiste en ayudar a los pacientes en el fortalecimiento de sus creencias sobre la efectividad del tratamiento y sobre las potencias de sus defensas naturales.

No nos cura nadie, nos curamos nosotros mismos.

La experiencia demuestra que los pacientes no progresan de verdad hasta que no toman la decisión de arrancar, de superar su estado de salud. En ese momento, cuando la persona está decidida, cualquier terapia se muestra mucho más eficaz, en ocasiones innecesaria incluso.

La actitud positiva, el optimismo, la fortaleza dependen de nuestro estado de ánimo. La energía básica para cualquier curación, para cualquier mejoría, son las ganas de superación de la persona, las ganas de vivir el momento.

La OMS confirma que el 90% de todas las enfermedades existentes en la actualidad no pueden tratarse con procedimientos ortodoxos.

Hemos evolucionado de entender que las soluciones a nuestros males provenían de la divinidad a interpretar que la curación depende de los medios externos que la ciencia puede aportarnos, y actualmente vislumbramos un futuro en el que la solución a muchas dolencias puede resultar de nuestro propio cuerpo, de nuestra mente.

Es preciso superar el modelo especialista-paciente, para avanzar en el protagonismo de la persona en el proceso de curación y manejo de la enfermedad.

Quisiera hablar de las “remisiones espontáneas”, término acuñado por la medicina alopática, que suele, en general, hacer caso omiso de las sanaciones que cada paciente se permite a sí mismo. Cuando una enfermedad no evoluciona de un modo que pueda ser explicado mediante intervenciones físicas, es llamado “espontáneo”. Este término ampara a la ignorancia de hoy, del mismo modo que el término “generación espontánea” amparaba a la ignorancia médica en la Edad Media. El mecanismo por el que tiene lugar la remisión espontánea está, simplemente más allá de nuestro nivel actual de comprensión. Puede que no seamos capaces de reconocer los procesos porque no prestamos la suficiente atención al efecto que tienen sobre el cuerpo los procesos mentales y emocionales sobre la enfermedad.

La exclusión de las creencias y de los sentimientos de la práctica médica está injustificada y en cierto modo sorprende, pues pasa por alto el significado del que muchos médicos consideran el medicamento más potente: el placebo. El único principio activo de este fármaco es la creencia, la expectativa positiva.

Ya no es posible contemplar el cuerpo como un objeto de piezas de recambio de fábrica. La mente y el cuerpo es un sistema integrado.

Las máquinas relucientes de los hospitales, los gigantescos laboratorios y los logros médicos de nuestro tiempo nos pueden hacer olvidar que **muchos de los ingredientes esenciales de la sanación siguen siendo misteriosos.**

La imponente tecnología de la medicina moderna, proyecta una imagen de tanta potencia y reconocimiento, que hace difícil creer que nuestros recursos individuales puedan tener algún significado o importancia.

Si el sistema de conjunto de mente, cuerpo y emociones, que constituye el todo integral no funciona en dirección hacia la salud, entonces las intervenciones puramente físicas no conseguirán el éxito.

Todos participamos en nuestra propia salud mediante nuestras creencias, nuestros sentimientos y nuestra actitud hacia la vida, así como mediante el ejercicio y la dieta.

Para el doctor Weil, incluso cuando se aplican tratamientos con buenos resultados, estos buenos resultados provienen de la activación de mecanismos propios:

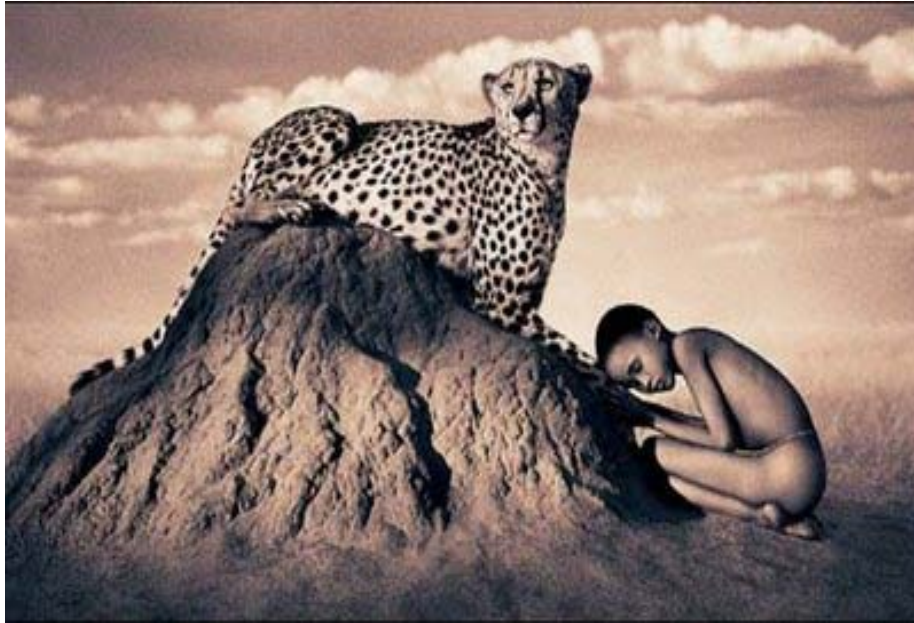
*“Estoy seguro de que los mecanismos de curación,
en los planos más complejos de la organización biológica,
aparecerán cuando los investigadores empiecen a buscarlos”*

La medicina no avanzará en el ámbito de la curación mientras siga anclada en el paradigma mecanicista y considere que las llamadas enfermedades se pueden superar sólo a nivel bioquímico y de forma aislada sobre órganos y sistemas.



CAPITULO 3

EL DIAGNOSTICO



*“La mayoría de nosotros gastamos nuestra vida
cómo si tuviéramos otra en el banco”
Ben Irwin*

Mientras vivimos inconscientes de nuestras debilidades, usamos nuestro cuerpo como si de una fortaleza inexpugnable se tratase. Sólo ante un hecho contundente solemos tomar conciencia de nuestras limitaciones reales.

Nuestro organismo es una extraordinaria creación, de diseño, pero, a su vez, frágil, que debemos ir conociendo para evitar lastimarnos.

Pero cuando esto sucede, cuando nos lastimamos y enfermamos, afrontarlo, es un duro golpe. La salud que no apreciábamos en absoluto, precisamente por tenerla, ha desaparecido, y nos encontramos con una nueva realidad que nos invade intensamente.

Decía Tierno Galván que:

*“La vida es como una copa de cristal que podemos usar muchas veces
como si fuera eterna,
pero inesperadamente se nos cae de la mano
y se rompe en mil pedazos”.*

Esta es la doble vertiente de nuestra existencia: **la durabilidad de la vida, con sensación de eternidad a veces, y su enorme fragilidad.**

Casi siempre tendemos a pensar que las enfermedades, sobre todo las enfermedades mortales, crónicas o invalidantes, son sucesos que les ocurren a los demás. Nunca o casi nunca pensamos que nos puedan pasar a nosotros mismos.

Escuchamos en televisión, noticias sobre enfermedades crueles de las que nunca hemos oído hablar, sobre cánceres mortales, procesos degenerativos... y tendemos a creer que eso nunca nos ocurrirá a nosotros.

Pero nadie está a salvo de nada.

Y el día que nos llega, que nos dan el diagnóstico, no podemos dar crédito a lo que nos están diciendo.

Encontrar las palabras para dar una mala noticia es una de las tareas profesionales más difíciles. Resulta complicado acertar no sólo con el mensaje, sino como se va a entender el mensaje. El tono de voz, los gestos, van a tener una especial relevancia. Cada palabra, cada imagen, quedarán grabados en el oído y la retina de la persona que ansiosamente espera y desea una buena noticia.

De como se comunique el diagnóstico, y sobre todo de cómo lo reciba la persona, puede depender en parte el futuro de la evolución de la enfermedad.

Diagnosticar requiere con frecuencia un alto nivel de especialización. Comunicar el diagnóstico exige un altísimo grado de humanidad, de capacidad de ponerse en el lugar del otro. Esa virtud que sólo el ser humano posee cuando madura.

Desgraciadamente en nuestro sistema médico actual no contamos con demasiados facultativos que sepan utilizar las palabras adecuadas, que tengan la capacidad de una actitud compasiva. El día a día y la cantidad excesiva de pacientes que tienen que ver en consulta les deshumaniza en cierta forma. Lo que para ellos no es más que rutina, para ti es decisivo, es tu futuro, es tu vida.

Se sabe con certeza, y hay estudios que lo avalan, que muchas veces las palabras empleadas son de una contundencia tal, hacen tanta mella en el paciente que a menudo el pronóstico se cumple aunque luego no haya razones médicas fundamentadas para ello.

De esta manera a la persona que se le dice “*te vas morir en dos meses*”, se muere aunque su organismo no esté lo suficientemente deteriorado para que esto suceda. Simplemente se lo ha creído, lo ha interiorizado y lo ha convertido en su propia realidad.

En cambio, otras personas con peor estado de salud consiguen vivir más tiempo, simplemente porque les han proporcionado dichas expectativas.

Además, los médicos no son dioses, ¡Que saben ellos de lo que te va a pasar o de cuando te vas a morir!

Cada persona es un mundo, no hay enfermedades sino enfermos, y cada patología se comporta de diferente forma dependiendo del organismo en que actúa.

En mi modesta opinión, deberían ser más cautelosos.



Como ya he comentado antes, a finales de agosto de 2008, había pasado mis vacaciones con una ansiedad muy grande, temiéndome lo peor pero a la vez esperando lo mejor, al fin y al cabo como se dice habitualmente “la esperanza es lo último que se pierde”. Deseando que la dolencia no fuese nada, que la punción lumbar fuese negativa y que todo quedase simplemente en un gran susto.

Cuando llegue a la consulta de la neuróloga y me dijo: “Creo que tienes Esclerosis Múltiple”...

Me lo comunicó como si tal cosa, como si fuese algo cotidiano... que lo sería para ella.

Supongo que en la consulta del neurólogo todo lo que se diagnostica es grave. Pero eso no es un motivo para perder la humanidad, sino todo lo contrario.

Pensé, no puede ser, esto es una pesadilla, no me está sucediendo a mí. Me voy a despertar y todo estará bien.

*Pero no fue así, me derrumbé y no lo pude evitar, me puse a llorar.
A lo que la neuróloga replicó: “Pero no te pongas así, que no te he dicho que tengas un cáncer”.*

Me lo dijo bruscamente.

¡Me sentó tan mal, me hizo tanto daño!

No podía entender que me tratase con esa frialdad, después de la noticia que me acababa de dar.

No podía entender como no era capaz de empatizar conmigo y comprenderme un poco, de darme algún tipo de consuelo, de tranquilidad, de esperanza...

No era capaz de entender nada de nada. Me encontraba totalmente bloqueada.

Creo que le contesté algo así como: “Si tienes un cáncer te mueres o te curas, pero con esta enfermedad te vas quedando incapacitada poco a poco y para mi, es lo peor que me puede pasar”.



Sin embargo el diagnóstico en sí es una oportunidad, es la oportunidad de saber por fin que te pasa y poder poner el remedio necesario para solventarlo.

La incertidumbre da paso a la realidad, a una realidad muy cruda, pero ya tienes algo de lo que partir. Algo por lo que luchar y muchas cosas por decidir.

A partir de ahora tu vida ha cambiado, es una nueva vida, otro proceso más.

De como lo enfoques dependerá en gran manera muchos aspectos de tu existencia.



Más tarde leí un libro: “E.M. Su tratamiento según una visión Física, Psicológica y Espiritual.

Y me quede con la siguiente frase que me hizo mucho bien:

“No permitas que nadie intente robarte la esperanza”

Dr. Pablo de la Iglesia



CAPITULO 4

COMO CURARNOS MEDIANTE LA INTUICION



“Confía sólo en ti y nadie te traicionará”

Thomas Fuller, Médico

Alrededor tuyo puede trabajar un equipo de profesionales que te guíen y aconsejen, pero eres tú quien toma las decisiones, tú eres quien cuida tus hábitos de vida; has dejado de ser un paciente y te has convertido en un participante activo que gerencia su propia vida. No tienes más necesidad de hacer todo lo que te dicen, haces lo que deseas y sientes que es conveniente para ti mismo, te has convertido en un estratega que crea y perfecciona su modelo de salud, eres el principal experto en ti mismo.

No se trata de combatir una enfermedad sino de general salud. Luchar contra una enfermedad en un enfoque que te quita eficiencia y disminuye energía, pues tu meta es conquistar la salud.

Recuerda:

“Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario”.

Estás enfermo. Los médicos no te dan ninguna esperanza. Ellos ya no saben que hacer y tu tampoco. Te deprimes, te enojas y te convences de que no hay ninguna alternativa, de que no hay nada. Entonces entra en escena el temor que destruye toda esperanza de recuperación.

Tu cuerpo grita de dolor y nadie te ayuda, lo único que haces es aguardar a que alguien más, a que otra persona haga algo.

Deja de esperar y comienza a escuchar lo que tu cuerpo trata de decirte.

La verdadera curación consiste en escuchar, entender y amar nuestro cuerpo. La intuición permitirá abrir tu mente a otras alternativas terapéuticas.

El **médico que llevas dentro** te va conduciendo por un camino de autodescubrimiento.



La primera corazonada que tuve yo, fue con respecto a la medicación alopática. Me habían derivado a la Seguridad Social, y el neuroinmunólogo que me vio en consulta decidió que debería empezar con un tratamiento a base de Interferón.

Me explico que aunque yo en ese momento me encontraba bien, la medicación me iba a poner enferma, que tenía muchos efectos secundarios y que además el porcentaje de efectividad era muy bajo. Aún así, me dijo que tendría que empezar con ella lo antes posible porque era muy probable que en pocos meses me diese otro brote.

Me explico también los diferentes medicamentos a los que podía optar y que yo tenía que elegir cual era el más adecuado para mí. Quería que lo hiciese en ese mismo momento. Le dije que no, que lo tenía que pensar y me citó para la quincena siguiente.

Me volví loca buscando información en internet, cuanto más investigaba peor me parecían las soluciones. Al final me decidí por uno, "copaxone", era el más inocuo pero había que inyectárselo a diario, también era el más caro y novedoso, pero desde luego no exento de reacciones adversas.

Todo esto me estaba causando mucha ansiedad, no quería medicarme, algo en mi fuero interno me decía que no, que ese no era mi camino. Sin embargo todos los neurólogos que había visitado hasta entonces me decían que era imprescindible y que era la única solución, "esta medicina no te curará, sólo es paliativa".

Cada vez me lo ponían peor y además me metían prisa, no me dejaban pensar con claridad. Yo tenía miedo, mucho miedo, "si no me medico me pondré peor", "si me médico también estaré mal".

Mi mente daba vueltas a mil por hora, el único y absorbente pensamiento que tenía todo el día versaba sobre el mismo tema -me medico, no me medico-. No podía centrar mis energías en otra cosa que no fuera ésta. Y de nuevo pensaba que me iba a volver loca.

Pasaron los quince días. Y justo el día de antes de acudir a consulta para firmar el protocolo, me encontraba en la oficina, e impulsivamente llamé a la enfermera y le dije que tenía que aplazar la cita, le metí una "bola" y le dije que ya me pondría en contacto con ella para empezar más tarde el tratamiento.

Uf, me relajé, fue un gran descanso, como si me quitase un peso de encima, sentía que me expandía, que empezaba a vivir un poquito más, que me relajaba y que volvía a estar confiada, contenta. Me enorgullecí de la decisión tomada.

Escuche mi ser interior y le hice caso, a pesar de seguir con grandes temores.

La mayoría de personas bloquean su intuición interrumpiendo el flujo de energía psíquica. Se precipitan al sacar conclusiones y exageran sus procesos analíticos. Eso me pasó a mí, pero al final conseguí salir. Mi intuición, mis corazonadas, me orientaron por el camino que debía tomar, la medicina alternativa.

Constaté que si aprendemos a escucharlo con todos los sentidos, nuestro cuerpo nos dirá lo que necesita.

En ese momento no sabía que la decisión tomada estaba basada en la intuición. Más tarde, en una librería, vi el libro "Como curarnos mediante la intuición" de Ruth Berger, lo compré, lo leí, y empecé a entender porque estaba tomando las decisiones que estaba tomando.



Un poco de intuición:

- La intuición está al alcance de todos.
- La intuición nos ayuda a tomar decisiones.
- La intuición nos enseña a confiar en nosotros mismos y a dudar menos.

- La intuición nos da esperanza.
- La intuición es escuchar lo que nuestro cuerpo trata de decirnos.
- La intuición nos ayuda a entender porque enfermamos y nos ayuda a encontrar el médico adecuado.
- La intuición nos ayuda a entender el pasado, a liberarnos de los dolores anteriores.
- La intuición nos ayuda a creer en nuestros sueños y a entenderlos.
- La intuición nos enseña a confiar en nuestra creatividad.
- La intuición nos ayuda a ver con claridad y transformar nuestros temores.
- La intuición descubre los bloqueos de energía.
- La intuición se acrecienta si no nos juzgamos a nosotros mismos y a los demás.
- La intuición es saber que podemos equivocarnos sin dejar de amarnos a nosotros mismos.
- La intuición crece si amamos nuestros temores y nos ayuda a utilizar los miedos como herramientas.
- La intuición crea amor y orden en nuestra vida.
- Sólo cuando aprendamos a aplicar la intuición podremos poner punto final a todas nuestras enfermedades, podremos sanar nuestro cuerpo o nuestra mente.

Confía en tus sentimientos. Las corazonadas son conclusiones repentinas sobre alguien o algo. Tal vez no tengan fundamentos lógicos pero son tan válidos como éstos.
No corras, escucha. Confía en tu intuición. Da paso a tus sentimientos pensando como un detective.

La intuición curativa funciona a través de los cinco sentidos físicos: olfato, vista, oído, tacto, gusto y sentimientos/intuición: el sexto sentido. Cuando sólo se usan cinco sentidos, se limita la mente. El sexto la abre a niveles superiores de inteligencia y de consciencia. Cuando no confiamos en nuestros sentidos, renunciamos a nuestro poder.

El secreto para hacer uso de la intuición consiste en no detenerse a analizar nada hasta tener una visión global. Cuanto mayor sean tus dudas, más interrumpirán el mensaje intuitivo correcto. El temor es el principal obstáculo de la confianza en uno mismo. Si confiamos en nuestros instintos, podremos tomar mejores decisiones y nuestro cuerpo dejará de enviarnos mensajes de enfermedad.

La intuición está muy relacionada con la imaginación, requiere de una imaginación activa, de una creatividad equilibrada con la lógica. En realidad, la imaginación es el primer paso hacia la curación. No sucede lo que no imaginamos, no sucede lo que no creamos. La imaginación hace trascender nuestras limitaciones. Sus acciones hacen que las cosas nos sucedan.

Cuando confiamos en nuestros instintos, encontramos a las personas adecuadas para tratar nuestros padecimientos.

La intuición nos conecta con la persona apropiada en el momento oportuno.

La intuición está muy relacionada con lo que habitualmente llamamos coincidencias. La coincidencia es la ocurrencia de dos o más cosas a un mismo tiempo, aparentemente por simple azar.



Yo pensaba, antes de mi historia, que las coincidencias eran eso, simple azar. Pero a fuerza de ver y meditar sobre lo vivenciado he aprendido a mirar de otra manera.

Me han ocurrido tantas "coincidencias" de esas que te llevan por caminos adecuados, por sendas que van encadenando un proceso con otro, encajando perfectamente bien las piezas, que no tengo más remedio que capitular y empezar a creer en las "sincronías" del universo.

Sincronías, que por otra parte, me han llevado a conectar con las personas necesarias en mi vida para la sanación: médicos, terapeutas, kinesiólogas... Y no solo personas, sino cursos, lecturas, aprendizajes, etc.

Sincronías que realmente han cambiado mi vida. Me han ayudado para sanar en cuerpo y alma. Porque verdaderamente no hay sanción del cuerpo sino la hay de la mente y el espíritu. En otros capítulos iré relatando como fueron esos encuentros.



Y para cerrar este capítulo, ***“Carta de derechos de la curación Intuitiva”***.

Todo individuo tiene derecho a:

- Vencer contra todo pronóstico.
- Gozar de perfecta salud.
- Buscar el bienestar como mejor le parezca.
- Preguntar todo lo que necesite para entender su situación.
- Rechazar cualquier tratamiento médico.
- Pedir una segunda opinión.
- Probar tratamientos alternativos.
- Ser ignorante en el campo de la medicina.
- Optar por el mejor tratamiento.



CAPITULO 5

RELAJACION Y VISUALIZACIÓN



*“Puede el que cree que puede
y no puede el que cree que no puede”
Henry Ford*

En tiempos antiguos y modernos, y tanto en la cultura occidental como en la oriental, la visualización posee una ilustre historia con pocas excepciones. Ha sido la piedra angular de muchos métodos terapéuticos.

Las primeras técnicas de visualización de las que queda constancia se encuentran en Babilonia y en Sumaria.

Aprender a relajarse y a influir sobre el cuerpo ayuda a aceptar de nuevo el cuerpo y la capacidad de trabajar conjuntamente hacia la salud.

La relajación también ayuda a disminuir el miedo, que a veces resulta sobrecogedor cuando hay una enfermedad grave.

La relajación y la visualización son dos de las herramientas más valiosas que ayudan a los enfermos a creer en su capacidad de recuperar la salud.

La visualización no sólo sirve como instrumento motivacional para recuperar la salud, sino también para el autodescubrimiento personal y para hacer cambios creativos en otras zonas de la vida.

Al formar una imagen, se está haciendo una clara afirmación de lo que se desea que suceda. Los deportistas de élite visualizan sus acciones antes de ejecutarlas. Se ha comprobado mediante técnicas de resonancia, encefalogramas y otros sistemas de evaluación médica que las áreas del cerebro que se estimulan mientras, se realiza por ejemplo un salto son las mismas que se estimulan cuando se visualiza dicho salto. El cerebro no distingue entre aquello que imaginamos y aquello que tenemos delante y que los sentidos captan a la perfección.

Estos ejercicios de visualización-relajación contribuyen a:

- Disminuir el miedo y el estrés.
- Fortalecer el deseo de vivir.
- Realizar cambios físicos.
- Modificar creencias.
- Comunicar con el inconsciente.
- Generar confianza.

La interpretación de las imágenes mentales es similar a la interpretación de los sueños: llevan implícito un lenguaje simbólico y muy personal. El significado emocional de un símbolo concreto puede variar enormemente entre diferentes personas. Lo que un símbolo puede significar para uno, para otro puede significar lo contrario. No aceptes automáticamente la interpretación que otra persona te da de sus símbolos. Y no olvides que tus imágenes mentales no necesitan literalmente ser correctas. Sea cual sea la imagen, la importancia reside en el significado que tenga para ti, significado que sólo tú puedes reconocer.



En el Control Mental de Silva, te enseñan técnicas de visualización que funcionan muy bien. No sólo para la sanación sino también para la consecución de objetivos. Pero cualquier otra técnica es igualmente válida pues al final todas van dirigidas a lo mismo.

Yo hice por primera vez este curso cuando tenía diecisiete años, con mi madre. Y después lo olvidé, lo deje de practicar. Me acuerdo que nos enseñaban a estudiar, a quitarnos dolores de cabeza, a resolver conflictos, a sanarnos...

Y por sincronías de la vida, en mi casa hubo una inundación, que originó tener que pintar toda la habitación del sótano. Para ello se retiró la biblioteca y se sacaron todos los libros. Cuando se fueron los pintores y me puse a limpiar libro por libro para colocarlo en su sitio, apareció ante mí un pequeño volumen: "Control Mental, Introducción al Método Silva". Entonces se me iluminó la "bombilla" y me puse manos a la obra, a buscar inmediatamente información. En pocos días estaba realizando el curso en un hotel de Madrid, luego en tres meses lo repetiría de nuevo. Al fin y al cabo para los graduados, repetir sólo nos cuesta 10€ y no existe límite en el número de posibilidades para repetir el curso.

Y comencé a poner en práctica las técnicas dirigidas hacia la sanación. Y comencé a ver como a través de la mente, de las visualizaciones, yo podía actuar en mi propio cuerpo y por lo tanto en mi espíritu.

Y eso me iba dando confianza, saber que yo hacía algo por mi misma, desde mi interior me afianzaba en mis posibilidades y en que podía influir positivamente sobre mi organismo.

Ya no esperaba la sanación desde fuera, una pastilla milagrosa, tenía otras herramientas con las que trabajar y estaban dentro de mi.



Un poco de Método Silva:

El Método Silva ha sido elegido por más de ocho millones de personas en 104 países de los cinco continentes, como sistema para mejorar la calidad de vida.

La amplia difusión que ha tenido este método se debe a su carácter científico, práctico y dinámico, con sencillas y atractivas técnicas cuyos resultados se observan incluso de forma inmediata. La calidad queda confirmada por la cantidad de personas que acuden expresamente recomendadas por profesionales de la salud, de la educación y otros.

En algunos sitios, incluso, como es en el País Vasco, los médicos que optan a una plaza suman puntos si tienen realizado este curso.

La metodología de Silva pone de manifiesto que la inteligencia humana puede aprender a funcionar conscientemente en las frecuencias cerebrales *Alfa* y *Theta*, creando un entrenamiento mental que permite la comunicación subjetiva, base para la detección, análisis y solución de los problemas.

El objetivo es lograr una mayor congruencia entre lo que pensamos y lo que hacemos, entre lo que queremos y lo que logramos, entre nuestro esfuerzo y sus resultados. En definitiva, facilitar a la persona los conocimientos necesarios para ser más saludable y productivo desarrollando un mayor control sobre sí mismo y sobre su vida.

El Método Silva nos conduce a una utilización consciente de los niveles más profundos de la mente.

El primer paso consiste en aprender a regular la frecuencia de las ondas cerebrales.

Para pasar del nivel *Beta*, el de vigilia, al nivel *Alfa*, lo primero que hay que aprender es a relajarse, a adquirir una sensación de relajación en distintas partes del cuerpo y a desarrollar continuamente esta sensación de relajación para grabarla en nuestro cerebro. Físicamente la relajación significa liberarse de las tensiones y el estrés. A nivel cerebral significa funcionar con un ritmo *Alfa*.

Entrar en nivel *Alfa* consiste en tomar una respiración profunda y repetir mentalmente el número 3, tres veces; luego se toma otra respiración profunda y al exhalar se repite y visualiza el número 2, tres veces; y lo mismo con el número 1. Momento en el que se accede al nivel del plano básico mental.

Antes de lograr este nivel de relajación profunda, se hace un ejercicio de relajación extendida, repasando mentalmente todos los órganos del cuerpo y soltando las tensiones. De modo que podamos obtener determinada experiencia de relajación en cada número.

De esta manera aprendemos a obtener el nivel 1 rápidamente. Y a partir de ahí comenzaremos con el propósito de programar lo que queremos conseguir.

Cuando aprendemos a controlar el funcionamiento de nuestro cerebro, tenemos la capacidad de diseñar nuestra propia vida, asumiendo la determinación interna de modelarla desde dentro hacia fuera.

La imaginación es una parte muy importante de las visualizaciones, la imaginación nos ayuda a ver de manera muy personal pero muy válida para nosotros mismos las metas que queremos para nuestra vida. Es muy importante trabajar la imaginación como ayuda a la herramienta de visualización.

Pero esta programación no funciona si la creamos en el vacío, debemos asumir una creencia positiva de que la programación va a ser real. Si nos acercamos a la programación con una actitud indiferente, eso transmitirá a nuestro cerebro la idea de que no estamos interesados.

La **creencia** es el elemento que coloca a la imaginación y a la experiencia real en un mismo plano. Cuanto más poderosa sea la creencia, más fuertemente se va a imprimir en nuestro cerebro nuestros objetivos.

Además de la creencia está el **deseo**, ya que sólo intentamos lograr aquello que deseamos y que se convierte en fuerza de empuje para la obtención de un logro, activando nuestro cerebro hacia la acción.

El elemento final para completar la actitud necesaria para programar es la **expectación**, la confianza que se tiene en alcanzar una cosa.

La expectación consiste en asumir que el programa se va a materializar tal y como se concibió.

Luego el punto de partida de la programación es: **deseo, creencia y expectativa.**

Y por último, es muy importante imaginarnos con éxito, con las metas ya conseguidas, imaginarnos felices y contentos.

*“Nada de lo que imaginemos está más allá de nuestro alcance,
sólo más allá de nuestros conocimientos actuales”
Theodore Roszak*



CAPITULO 6

EL GUIA INTERNO



*“Busca dentro de ti.
En ese lugar sagrado. Pregúntate lo que te aflige”
Mattheu Arnold*

La mente inconsciente contiene preciosos recursos que pueden ser movilizados para el crecimiento personal y por lo tanto para la salud.

Este “*centro*” ha recibido diferentes nombres. Freud lo llamó inconsciente. Jung le dio un enfoque más completo al decir que un individuo no solo era guiado por el inconsciente sino también por una sensación de bienestar y un sentimiento de crecimiento personal.

Los medios que utiliza el inconsciente para relacionarse con el yo consciente son los sentimientos, los sueños y las intuiciones. Desgraciadamente nuestra cultura subvalora estos mensajes, las intuiciones de nuestro yo interno que intenta proporcionarnos los recursos necesarios para satisfacer las demandas del mundo exterior.

Diferentes investigaciones sugieren que los enfermos pueden haber cortado su conexión con los recursos de sus procesos inconscientes.

El Guía Interno es un proceso que permite un fácil acceso al inconsciente. Es una representación simbólica de aspectos de la personalidad que no suelen ser asequibles durante la vigilia consciente. Cuando se entra en contacto con el guía interno, se está tomando contacto con unos importantes recursos mentales de los que habitualmente estamos desconectados.

Los primeros en hablar de este Guía Interno fueron Jung y Assaglioli.

Para muchas personas el Guía Interno toma la forma de una figura respetada y con autoridad, un sabio o una sabia médico, un religioso, con el que el paciente puede mantener un diálogo interno, planteando preguntas y escuchando respuestas que parecen ser más sabias que las capacidades conscientes del individuo. Es más, los pacientes suelen ser más receptivos a las percepciones obtenidas de sus Guías Internos que a las observaciones realizadas por sus terapeutas, médicos...

Como el Guía interno es un aspecto de la propia personalidad, la confianza en este Guía es un paso muy saludable hacia la toma de responsabilidad en la propia salud tanto física como psicológica.

Visualización del Guía Interno y creación subjetiva de un laboratorio:

Os voy a contar los pasos que seguimos en el Control Mental de Silva para encontrar nuestros Guías Internos, porque en este curso nos enseñan a visualizar dos Guías, un hombre y una mujer con los que te encuentras en un laboratorio imaginario.

Recrea un lugar bello, que te llame la atención, puede ser el mar, la montaña, un valle... Instala en el un sitio especial, construido y diseñado de una forma que refleje tu personalidad, en el que tú te encuentres muy a gusto. Decóralo de una manera con la que te sientas identificado, muebles, colores, formas, tamaños, estilo, ambientación...

Este sitio especial será utilizado para la realización de programas y proyectos, así como para resolver problemas en niveles más profundos.

Como elementos imprescindibles, colocarás en el lo siguiente: un escritorio, un archivador con toda la información necesaria para cualquier eventualidad, una pantalla donde proyectar tus imágenes mentales, un armario o cualquier otro elemento de almacenaje donde tendrás herramientas, instrumentos, equipos y todo lo imprescindible para cualquier solución, sanación...

Cuando estés ya instalado en tu laboratorio, visualiza una especie de ascensor, tiene una puerta que sube poco a poco, vas viendo progresivamente una persona, los pies, las piernas, el torso, la cabeza, el pelo. Es hombre, es mujer...

Sale del ascensor y le preguntas su nombre, de dónde es...

Repite la misma escena con el sexo contrario. Y ya tienes a tus dos consejeros.

Si logras establecer una sólida relación con tus Guías Internos, puedes recibir una cantidad extraordinaria de información y consejos sobre tus sentimientos, motivaciones y comportamientos. Te pueden decir cuando te estás poniendo enfermo y sugerirte que puedes hacer para recuperar la salud.

En tu laboratorio mental, tienes a mano todos los recursos necesarios para sanarte.



Yo tengo mi laboratorio en un lugar bellissimo, una gran playa desierta, donde el agua es limpia y el aire es puro. Es un laboratorio con una arquitectura impecable y una decoración acogedora con muebles de diseño y con todo lo que necesito en un momento dado. Es un lugar privilegiado al que me desplazo muy a menudo aunque no tenga ningún problema, simplemente porque me proporciona serenidad y confianza. Es mi refugio espiritual.

Mis consejeros son: Ana María y Ángel, dos personas excelentes que me asesoran, me aconsejan, me reconfortan y me acompañan, siempre les doy las gracias por estar ahí.

Al principio, trabajaba la sanación tres veces al día, durante 15 o 20 minutos. En las sesiones visualizaba mi sistema inmunitario, que fluía, estaba trabajando por mí y no en contra de mí.

También visualizaba mi cerebro y mi médula, limpios, sin ninguna mancha. Los limpiaba mentalmente con diferentes utensilios que salían todos de mi laboratorio.

Estas visualizaciones creativas iban cambiando durante el tiempo y yo las dejaba fluir, me dejaba llevar por las imágenes que me venían espontáneamente, sin forzarlas.

Y al final siempre me visualizaba, sana, contenta y feliz.



CAPITULO 7

PALABRAS QUE CURAN



*“Así será mi palabra que sale de mi boca:
no volverá a mi vacía, más hará lo que yo quiero,
y será prosperada en aquello para que la envié”
Isaías 55:11*

“Lo que dices es lo que recibes”. Esta simple frase ilustra uno de los más importantes principios a los que podemos recurrir para desarrollarnos espiritualmente: las afirmaciones.

Una afirmación es una idea o un pensamiento positivo sobre el que nos concentramos conscientemente para producir un objetivo deseado.

La afirmación es una técnica simple pero energética que puede sanar y transformar nuestras creencias más firmemente arraigadas.

Las afirmaciones se apoyan en los principios siguientes:

- Nuestra realidad exterior es un reflejo directo de nuestros pensamientos y creencias predominantes.
- Cambiando nuestros pensamientos, cambiamos nuestra realidad.
- Nuestros pensamientos se manifiestan mediante la palabra escrita y hablada.

Puedes usar las afirmaciones en cualquier momento que desees conseguir algo bueno para tu vida. Puedes emplearlas para alcanzar una meta o un objetivo concreto del mundo exterior.

Siempre hay una afirmación disponible para cualquier necesidad. Cualquiera que sea la situación, siempre puedes encontrar la palabra adecuada para hacer frente a la misma. Y por supuesto las puedes emplear para sanarte.

Cuando elijas tus palabras ten en cuenta los siguientes criterios:

- Escribe tu afirmación en tiempo presente, como si la experiencia estuviera teniendo lugar precisamente ahora.
- Escribe tu frase de forma afirmativa. Si dices, "No estoy enfadado", la mente subconsciente prescinde del "no" y se queda con el "enfadado".

Emplear afirmaciones para sanar tu vida, es un proceso sencillo y gozoso.

Cuando hayas escrito tu afirmación, repítela mentalmente unas cuantas veces. Si has descubierto una buena afirmación, descubrirás que hace una especie de "click". Sentirás que la afirmación es correcta. La correlación de sentimientos lleva a la correlación de acciones.

Repite la afirmación, en voz alta, mentalmente o escríbela. Imagina que llenas tu subconsciente hasta el borde con esas palabras que curan un día tras otro. Con el tiempo, tu paisaje mental y emocional, cambiará de forma nítida.

Cuando repites una afirmación, lo que estás haciendo es grabar ese modelo de pensamiento en tu mente, y transformando de esta manera tus creencias previamente arraigadas. Cuanto más uses la afirmación, más rápida y enérgica será la curación. En muy poco tiempo tus palabras llegarán a ser una viva presencia en tu conciencia.

Posteriormente **podrás llegar a ser las palabras**. Cada vez que repitas la afirmación "Yo Soy Paz", serás paz. Cada vez que digas "Yo Soy Amor", serás amor.

Resulta esencial que emplees tus palabras de forma cotidiana para conseguir beneficiarte desde el principio. La formación de un nuevo modelo de respuesta en el cerebro lleva cierto tiempo. Resulta asimismo conveniente que dediques un momento concreto del día a concentrarte en tus afirmaciones, como puede ser al despertarte o al irte a la cama.

Y por último confía el desenlace final a un poder superior. Muchas veces deseamos cosas y cuando las conseguimos nos damos cuenta de que ha sido un desastre completo. Con frecuencia afirmamos o queremos algo diferente de lo que el universo en su conjunto parece haber planeado para nosotros.

Existen distintas técnicas a la hora de reforzar las afirmaciones:

- Emplear rimas.
- Cantar.
- Colocar copias escritas por sitios visibles.
- Hacer grabaciones.
- Repetir la afirmación frente a un espejo.
- Incorporar visualización creativa.
- Dar las gracias.
- Llevar un diario de afirmaciones.

Aunque los principios en los que se apoyan las afirmaciones son universalmente válidos, a veces no se obtienen los resultados esperados. Algunos de los obstáculos que pueden bloquear la efectividad son los siguientes:

- La afirmación no se repite lo suficiente.
- La afirmación es muy vaga.
- La afirmación carece de emoción.
- No crees que la afirmación pueda suceder.

Suponiendo que la afirmación este bien definida, que la sientas como buena y que la estés empleando correctamente, lo único que se interpone, es tu propia resistencia. Esta resistencia adopta la forma de creencia inconsciente que bloquea el estado deseado. Recuerda que tu mente

consciente no es más que la punta de un iceberg mental. Las creencias que crean tu realidad están localizadas bajo el umbral de la conciencia, en el inconsciente. Pero hay un modo de solucionarlo y es sacando nuestras suposiciones más profundas sobre la vida a la luz del día para así poder experimentarlas y liberarnos de ellas.

Sé paciente, perseverante y constante. A medida que vaya pasando el tiempo tu afirmación personal adquirirá vida propia y cambiará tu realidad interna. Cuando haces una afirmación, estás diciendo “Sí” al universo.

Este es nuestro desafío. **Hacernos co-creadores con el Infinito** y aprender a usar su poder creativo de forma sabia y amorosa. Reclama tu herencia divina ahora mismo. Si así lo haces, el universo sólo te dirá: “Sí”.

Louis L. Hay es toda una representante en el arte de las afirmaciones. Tiene varios libros escritos al respecto, uno de los más relevantes es “*Usted puede sanar su vida*”. En él Louise explica como es posible sanar nuestro cuerpo y nuestro espíritu cambiando nuestras creencias limitantes. Estas creencias e ideas sobre nosotros mismos a menudo causan nuestros problemas emocionales y nuestros males físicos y como usando ciertas herramientas como son las frases curativas podemos cambiar nuestros pensamientos y nuestras vidas.

Dice que la repetición, mejor frente al espejo de las afirmaciones diarias, ayuda a disolver el resentimiento interior. Y que el “*poder de la palabra*” no es por la repetición que se manifiesta, si no por la fe de la persona que las pronuncia.

Un extracto de sus ideas:

- Todo lo que damos, recibimos. Nosotros contribuimos a crear las experiencias que tienen lugar en nuestra vida.
- Todo lo que pensamos va creando nuestro futuro. Lo que creamos sobre nosotros mismos y la vida se convierte en nuestra realidad. Nuestros pensamientos son creativos.
- El momento de poder es siempre el presente.
- Sólo es una idea, y las ideas se pueden cambiar.
- El resentimiento, la crítica y la culpa son las actitudes más nocivas. Liberarse de ellas puede llegar a disolver enfermedades.
- Cuando verdaderamente nos amamos a nosotros mismos, todo nos funciona en la vida. El amor es la fuerza de sanación más poderosa que existe.
- Hace falta que dejemos atrás el pasado y que perdonemos a todo el mundo, a los demás y sobre todo a nosotros mismos. El perdón abre la puerta al amor.
- Hemos de estar dispuestos a comenzar a amarnos. Nos merecemos amor y respeto ahora mismo.
- Aceptarnos a nosotros mismos tal como somos, ahora, es la clave para realizar cambios positivos. No hace falta saber cómo hacerlo, tan solo estar dispuestos.



A lo largo de mi proceso de sanación he usado ininidad de veces las afirmaciones.

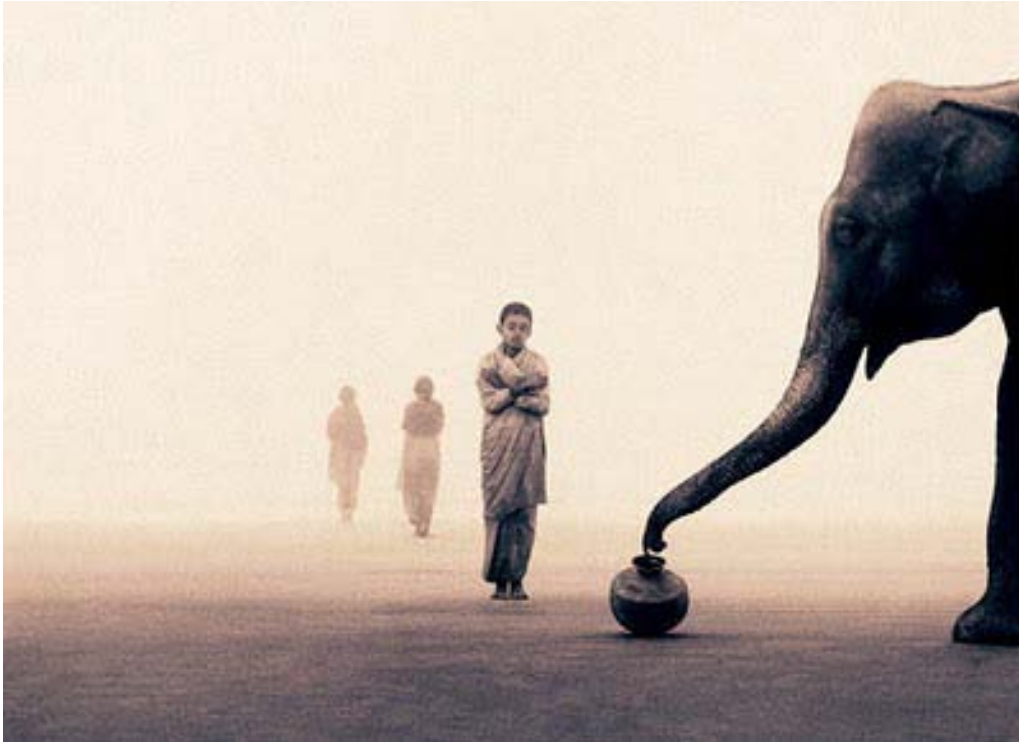
Hubo incluso un tiempo es que me las repetía constantemente, en el autobús, paseando, esperando el metro... cualquier momento y ocasión era bueno para recitarlas, era como una cantinela, un "mantra" que me acompañaba a todas partes.

Y las repetía una y otra vez, hasta creérmelas, hasta que formaban parte de mi identidad.



CAPITULO 8

ESTABLECER METAS – CREAR EL FUTURO



*“Si usted está listo para algo,
ese algo está listo par usted”
Reverendo Ike*

Algunos pacientes de cáncer responden estupendamente bien a los tratamientos y en otros la enfermedad remite espontáneamente.

Estudios elaborados sobre los mismos, indican que aquellos pacientes tenían algo en común. Todos tenían razones muy poderosas para desear vivir, podían detallarlas y sentían que esa intensa dedicación a su objetivo era la explicación de su desacostumbrado progreso positivo.

Estas razones o metas abarcaban desde un fuerte deseo de concluir algo importante hasta una ferviente necesidad de comunicar a los hijos ciertos mensajes. Lo importante era que estas metas o razones tenían un significado especial para ellos... tan fuerte como para intensificar su deseo de vivir.

Se necesita un gran valor para vivir de un modo que haga que la vida valga la pena después de haber recibido un diagnóstico de cáncer. Se necesita valor porque, si la vida vale la pena, entonces hay mucho que perder.

Muchas personas piensan que si les diesen un diagnóstico de muerte harían todas las cosas que habían estado postergando, serían todo lo que no había podido ser, vivirían los meses que les quedarán hasta la saciedad. Lo cierto es que la mayoría suele hacer lo contrario: dejan de vivir. La vida les parece neutra, condicionada. Quizá sea una preparación inconsciente a la muerte, la vida se vive al ralentí, de modo que su pérdida no parece muy importante.

Pero los que viven más, dicen los estudios, son los que hacen que la vida valga más la pena al invertir parte de sí mismos en algo que dé valor y significado a sus vidas.

Las personas que ignoran continuamente sus necesidades emocionales pagan físicamente por ello. La buena salud, en cambio, es el resultado de tener en cuenta las propias necesidades mentales, físicas y emocionales y de trasladar esta consciencia a la acción.

Cuando las personas atienden a sus necesidades y las convierten en proyectos, su calidad de vida mejora notablemente.

Se ha podido comprobar por lo tanto científicamente que la elaboración de metas por parte de los pacientes es un factor muy importante para lograr la sanación y mejoría o las expectativas de vida.

El establecimiento de metas tiene muchos beneficios significativos en los pacientes con un pronóstico grave:

- Con las metas se está afirmando que se espera la recuperación.
- Se está afirmando que se está a cargo de la propia vida.
- Cuando se aceptan las propias necesidades y se trabaja para satisfacerlas, se está afirmando que se es una persona que vale la pena.
- Establece prioridades.

Las metas son simplemente instrumentos para enfocar la energía en dirección positiva. Uno de los grandes ingredientes de la felicidad es la ilusión.

Sugerencias para las metas:

- Escribe metas equilibradas para lo que desees, incluyendo actividades que te supongan realización y que sean placenteras.
- Establece metas concretas y específicas, no abstractas, que sean tangibles de modo que puedas tener la satisfacción de saber cuando las has alcanzado.
- Establece metas mensurables. Y regálate el tiempo necesario para conseguirlas. Todo necesita su tiempo.
- Establece metas realistas. Hay que tener en cuenta las propias capacidades y experiencia.
- Establece metas que se encuentren dentro de lo que puedas conseguir. Metas que tengan que ver con tu comportamiento, no con el de los demás.
- No tengas miedo a soñar. Una idea aparentemente poco práctica puede llevar a una idea práctica.
- Es muy conveniente el refuerzo de las metas con imágenes mentales.



Pues sí, mis queridos compañeros de lectura, yo ahora también tengo metas y nuevos proyectos. Hacía muchísimos años que había dejado de tenerlas, por costumbre, porque te habitúas a lo que hay, porque no sabes ver un poco más allá, porque crees que ya todo va ser igual y nada puede cambiar.

Pero la enfermedad me ha despertado, me ha impulsado. Bueno la enfermedad y el despido.

Y ahora me encuentro ilusionada y esperanzada.

Enfoco la energía en dirección positiva.

Quiero ayudar a los demás y ayudarme a mi misma, quiero ser creativa y creadora de mi futuro.

Quiero tener una vida que valga la pena vivirla.



CAPITULO 9

CONFLICTOS Y ENFERMEDAD



*“Enviar una intención de que estoy mejor,
es enviar energía en forma de pensamiento al propio cuerpo
para que se autorrepare”
Lynne Mc Taggart*

La mente y el cuerpo son la misma cosa, la física cuántica, las biomatemáticas y la tecnología, a través de imágenes cerebrales han demostrado que en el mundo de la energía subatómica, mente y cuerpo son lo mismo, la misma vibración *“una vibración que podemos alterar y armonizar”*.

Quando se quiere recuperar la salud, también hay que curar la mente. **La mente creó la enfermedad, por tanto la mente deberá curarla. El cambio es parte de la curación.**

Las enfermedades se originan por el efecto combinado de actitudes mentales negativas y temerosas, emociones y una excesiva acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo. Aún más fuerte que las hormonas son los pensamientos y las intenciones que las desencadenan.

La enfermedad desaparece cuando se generan efectos saludables y vitales en el cuerpo y la mente.

Si la atención se centra en la enfermedad, o ésta se establece como punto de referencia y certeza en nuestra vida, uno nunca se liberará de ella, ya que la enfermedad se nutre de energía negativa. En cambio si nos fascinamos con la salud, podremos conseguir todo lo que nos proponamos. La salud se ausenta cuando desaparece la felicidad. **El objetivo principal de la vida es ser más feliz.**

La enfermedad es algo que uno mismo ocasiona al originar una y otra vez las mismas limitaciones que impiden al cuerpo y a la mente mantenerse en su estado de equilibrio natural.

Una verdadera curación requiere confianza en uno mismo y en el propio cuerpo y tener la profunda convicción de merecer estar sano. Una vez que el cuerpo recibe la luz verde que emana del él mismo, espontáneamente desencadena la respuesta curativa y se hace cargo de los detalles necesarios.

Diversos estudios han confirmado la descripción de LeShan sobre las dificultades que tienen muchos pacientes de cáncer para expresar sentimientos negativos y sobre la necesidad de parecer constantemente buenos a los demás.

Muchas veces estos comportamientos se arrastran desde la infancia. Las decisiones tomadas durante la niñez limitan los recursos de las personas para enfrentarse al estrés. Los mismos modos de actuar han sido repetidos tantas veces que se ha llegado a perder la conciencia de haber realizado en algún

momento esa elección. Pero al menos que esas elecciones se cambien, llegan a ser reglas del juego de nuestra vida. Muchos de nosotros tendemos a considerar que somos del modo que somos simplemente porque somos así. Pero cuando la historia de nuestras elecciones pasadas llega a ser consciente, entonces podemos tomar nuevas decisiones.

El doctor alemán **Ryke Hamer** gozó de prestigio y reconocimiento hasta que un día en una fiesta celebrada en un yate, una persona disparó a su hijo que murió poco después. La tragedia y el largo proceso de investigación afectaron tanto a la familia, que doctor el Hamer generó un cáncer de testículos y su mujer sufrió distintos cánceres, hasta que murió de un infarto. A partir de entonces, el doctor Hamer desarrolló su teoría:

“El cáncer es un proceso biológico que el cuerpo pone en marcha cuando la persona sufre un shock traumático inesperado. Mientras dura el conflicto, el cáncer se expande. Pero si el conflicto se resuelve, el cuerpo mismo lo hace desaparecer; y por tanto, en muchos casos, la mejor manera de curar un cáncer es actuar sobre el sistema psíquico y emocional”.

Sostener esta afirmación hasta sus últimas consecuencias le costó más de una y de diez denuncias. Le han perseguido judicialmente durante más de dos décadas. Le inhabilitaron, le metieron en prisión. Actualmente ha creado una medicina que lleva el nombre de **“Nueva Medicina Germánica”**, basada en que la mayoría de enfermedades están creadas por conflictos sin resolver.

Esta medicina se puede resumir en sus **“cinco leyes biológicas”**:

1ª ley. Ley de hierro: Las enfermedades graves se originan por un acontecimiento inesperado que es vivido como muy difícil, agudo, dramático y en soledad. El contenido del **“conflicto biológico”** desencadenado por este choque determina la localización de un foco de actividad que aparece en el cerebro, que se puede ver en un scanner en forma de un conjunto de circunferencias concéntricas, y en la localización correspondiente de la enfermedad en el cuerpo. El desarrollo posterior del conflicto determina el desarrollo del foco en el cerebro y el de la enfermedad.

2ª ley. Carácter bifásico de las enfermedades: Un paciente que no haya resuelto su conflicto se encontrará en la primera fase, la de conflicto activo, en la que predomina el sistema nervioso simpático y que se manifiesta como una **“enfermedad fría”** acompañada de piel y extremidades frías, estrés, pérdida de peso y trastornos del sueño. Si consigue resolverlo, entra en la segunda fase, la de curación posterior a la resolución, con predominio del sistema nervioso parasimpático, que suele diagnosticarse como una enfermedad diferente y **“caliente”** (reumática, infecciosa, inflamatoria, alérgica, etc.). En esta segunda fase el foco cerebral sufre un edema y en ocasiones una proliferación de células de la glía que la medicina convencional suele diagnosticar como tumor cerebral. Es la segunda fase la que suele conllevar más riesgo, y sólo cuando se completa llega la curación. En algunos casos, puede ser preferible no resolver el conflicto sino reducir su intensidad a un nivel razonable, antes que afrontar la segunda fase.

3ª ley. Sistema ontogenético de las enfermedades: Los conflictos cuyo foco se halla en el tronco cerebral (que controla los tejidos derivados del endodermo) o en el cerebelo (que controla parte de los tejidos que derivan del mesodermo) conllevan proliferación celular en la fase de conflicto activos, y destrucción de los tumores resultantes en la fase de curación. En los conflictos dirigidos desde el cerebrum (que afectan al resto de tejidos derivados del mesodermo y a todos los procedentes del ectodermo) hay o bien una destrucción de células (necrosis, úlceras) o una pérdida o alteración de la función durante la fase activa. La reconstrucción de los tejidos dañados en la fase de curación también puede ser diagnosticada como un tumor.

4ª ley. Sistema ontogenético de los microbios: Los microbios no causan las enfermedades sino que nuestro cuerpo los usa, siguiendo las instrucciones del cerebro, para optimizar la fase de curación, si están disponibles. Los hongos y micobacterias trabajan en los tejidos originados a partir del endodermo y en los de origen mesodérmico controlados por el cerebelo. Las bacterias trabajan en todos los tejidos mesodérmicos y los virus en los ectodérmicos.

5ª ley. Quintaesencia: Cada par de enfermedades tal como ha quedado descrito es un **“programa especial de la naturaleza con un sentido”**, desarrollado a lo largo de la evolución para permitir a los

organismos salir de su funcionamiento ordinario para lidiar con situaciones particulares de emergencia.

Según Hammer muchos tratamientos convencionales no tienen ningún valor terapéutico real y son peligrosos. También afirma que la investigación médica convencional está muchas veces al servicio de las compañías farmacéuticas, lo que impide una investigación precisa de las causas y tratamiento de las enfermedades, e ignora el papel de la mente en la enfermedad.

Hammer insiste en que su sistema es verificable y que la medicina oficial la está rechazando a priori sin ponerla a prueba, y afirma que la Universidad de Trnava en Eslovaquia y otros han confirmado sus teorías.

El Dr. Hamer sostiene la teoría de que las enfermedades paralizantes, como la E.M. Tienen de base un conflicto en el que se impone al propio cerebro dos órdenes contradictorias en relación al movimiento. Estos conflictos paralizantes son del tipo: no poder escapar, no encontrar una vía de salida, no saber dónde meterse, no conseguir perdonarse a si mismo, miedo a un acontecimiento que no se ha producido aún, a lo que pueda pasar o sentimiento de culpa por lo que ha pasado.

Los radiólogos diagnostican a menudo la esclerosis a partir de la presencia de áreas de desmielinización en el Tac cerebral. Estas pequeñas áreas, o espesamientos de células amarillas, indican en realidad conflictos de autodesvalorización que son causa de la parálisis.

El cuerpo intenta resolver aquello que la mente ha dejado empantanado.



Mi última terapia fue con un médico de esta nueva medicina, no en vano estoy realizando un curso de "Conflictolisis Humana" basado en la Nueva Medicina Germánica, muy interesante por cierto. Estos doctores actúan como detectives de la psique emocional del paciente, intentan averiguar que conflicto es el que ha podido desencadenar la enfermedad para que así puedas resolverlo.

En mi caso, aunque la enfermedad es multifactorial, y el doctor cree que son varios los conflictos implicados en ella, llegamos ambos a la conclusión después de dos largas sesiones, de que mi principal factor desencadenante ha sido la "desvalorización". Desvalorización que yo he sentido a lo largo de mis veintisiete años de vida laboral, que ha minado mi autoestima y me ha ido dejando sin ilusiones. Ahora que estoy fuera del ámbito de la empresa, me valoro mucho más a mi misma, y me digo: ¿Quiénes son ellos, que se creen mucho mejor que yo? ¿Quién soy yo, que me creo inferior a ellos? Ha sido una gran parte de mi sanación.

Pero también ha tenido mucho que ver el miedo, miedo que he sentido en muchas etapas de mi vida constantemente. Recuerdo que cuando era pequeña era muy miedosa, tenía miedo a la oscuridad, a quedarme sola, a la muerte, a las brujas, a los vampiros... luego ya de mayor, llegaba la tarde, y al anochecer, me invadía una sensación de angustia, como de que algo malo iba a suceder, a mis hijos, a mi salud, a mi futuro... Un miedo abstracto, incierto pero que me atenazaba. Creo que ya he logrado superar ese miedo, al menos no me siento ya, así a diario.

Y la culpa... por no hacer lo que creía que tenía que hacer. También he sanado en gran parte este sentimiento de culpa.

"Desde hace miles de años, la humanidad ha experimentado que en definitiva todas las enfermedades tienen un origen psíquico, lo cual es ya una verdad científica sólidamente establecida en el patrimonio universal; tan sólo la medicina moderna hace de nosotros, seres animados, un montón de fórmulas químicas"

Dr. Rike Hamer



CAPITULO 10

LA RESPIRACION



*“La vida cambia en cada respiración”
Película La fuerza del Amor*

La respiración es un tema esencial y un ejercicio en sí mismo.

Es una herramienta tan potente, que muchos facultativos si tuvieran que elegir una única terapia o técnica directamente relacionada con la salud física. Elegirían la respiración.

El objetivo de los ejercicios respiratorios es alcanzar una respiración profunda y diafragmática, extensa en lo que se refiere a su profundidad y duración y que dé la máxima oxigenación a todo el cuerpo. Los resultados pueden reducir la ansiedad y el dolor, promover la sanación de los tejidos, disminuir las náuseas, el insomnio y otros síntomas desagradables e incrementar la energía disponible.

Una de las técnicas más útiles consiste en imaginar que la parte del cuerpo que se desea sanar está respirando directamente. Dirigir la respiración a diferentes partes del cuerpo es una de las técnicas de autocuración más antiguas y eficaces. Imagina que estás respirando a través del órgano elegido, aportando oxígeno, energía y activación con cada inspiración, y eliminando la tensión, el dolor, la inflamación o lo que se desee con cada exhalación.

La respiración profunda es rejuvenecedora, limpia los bloqueos emocionales, reconecta y restaura el flujo energético para abrir un puente al espíritu.

La respiración ofrece un camino sin obstáculos al espíritu. El espíritu siempre aparece cuando aprendemos a acceder a ella a través de nuestra energía.

Hay un milagro disponible, que es de la sanación total. Recibir este milagro es algo que se logra a través de la respiración consciente.

Nuestra vida se establece a partir del hecho respiratorio. Todo lo que está vivo respira, realiza un intercambio constante con el medio. En esta respiración se establece un ritmo que es necesario aprender y escuchar. Si nos observamos, podemos apreciar que ese ritmo cambia en función de la actividad que realizamos. Perdemos la capacidad de respirar con la que nacemos y sólo utilizamos una pequeña parte de nuestro potencial.

Esa capacidad la perdemos por varios motivos:

- Estrés.
- Ansiedad.
- Miedo.
- Autoexigencia.

Una respiración deficiente o superficial deteriora el organismo. Del mismo modo que nuestro ánimo y nuestros procesos mentales o psicológicos influyen en nuestro modo de respirar, la respiración influye en nuestro modo de estar en el mundo.

El control de la respiración es una fuente de salud. En muchas disciplinas orientales se recoge esta influencia recíproca entre respiración y salud, y se trabaja con la respiración para lograr el máximo beneficio de los ejercicios.

La respiración es un puente entre lo físico, lo emocional y lo mental. Cuando se respira de forma profunda y completa, se puede conseguir una mente más clara y despejada.

Un maestro de Yoga decía:

“Con la respiración yóguica el cuerpo se vuelve fuerte y sano, el exceso de grasa desaparece, el rostro resplandece, los ojos centellean y un encanto particular se desprende de toda la persona”.

El amor es nuestra respiración interior, es la respiración del alma. Pero nos estamos perdiendo esta verdadera experiencia de amor, porque en algún lado en nuestra juventud, perdimos la habilidad de respirar realmente. La respiración profunda es nuestro cordón umbilical con la existencia. Un bebé recién nacido, respira a un ritmo profundamente relajado, desde su vientre y se siente en casa en el mundo. Pero como niños desprotegidos tenemos creencias, ideales y comportamientos impuestos por nuestros padres, profesores y la sociedad, provocando miedos y tensiones que limitan la vibración de este eco de respiración dentro de nosotros. Se respira desde el pecho perdiendo el contacto con la existencia, con otros y con nosotros mismos.

La respiración es capaz de guiarnos a través de muchas diferentes capas del ser, a una nueva dimensión de amor, amor existencial.

Atorados en miedos y tensiones, llevados por la necesidad y avaricia, nos aferramos a la vida con cada inhalación y tenemos miedo de exhalar en relajación.

La ciencia de la respiración nos puede traer la *experiencia de unidad*: respirar en amor.

El acto de respirar es una encrucijada biológica donde el inconsciente y el consciente se encuentran. A través de esta respiración consciente y profunda nuestra mente suelta el control sobre nosotros, lo que da espacio para que el inconsciente libere emociones reprimidas.

Conforme nuestra respiración va profundizando, nos transforma.

La respiración consciente es una meditación poderosa en su propio sentido que nos pone en contacto con el cuerpo.

Sigue la respiración con atención, según entra y sale del cuerpo. Respira y siente tu abdomen expandiéndose y contrayéndose ligeramente con cada inhalación y exhalación. Visualízate rodeado de luz o sumergido en una sustancia luminosa, un mar de conciencia. Respira esa luz. Siéntela llenando tu cuerpo. Concéntrate en la sensación, ahora estás en tu cuerpo.

La respiración completa no consiste necesariamente en llenar por completo los pulmones en cada inhalación. Es en realidad una combinación de las respiraciones baja, media y alta, sucediéndose rápidamente en el orden indicado, de tal manera, que forman una respiración uniforme, continua y completa.

De pie, sentado o tumbado y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma, el cual al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del

abdomen. Después se llena la región media de los pulmones, haciendo salir las costillas inferiores, esternón y pecho. Luego se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la parte superior del pecho, levantando éste, incluyendo los seis o siete pares de costillas superiores. En el movimiento final, la parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente, cuyo movimiento da apoyo a los pulmones y también ayuda a llenar su parte superior.

Puede parecer que esta respiración consiste en tres movimientos distintos. Pero no es así. La inhalación es continua y toda la cavidad torácica desde el diafragma hasta el punto más elevado del pecho, se dilata con movimiento uniforme. Deben evitarse las inhalaciones bruscas y esforzarse por obtener una acción regular y continua.

El siguiente paso es retener la respiración algunos segundos.

Y luego exhalar muy despacio manteniendo el pecho en posición firme, entrando un poco el abdomen y elevándolo lentamente a medida que el aire sale de los pulmones. Cuando el aire ha sido exhalado completamente, se afloja el pecho y el abdomen.

Este proceso es el básico pues existen muchas técnicas diferentes para ejercitar la respiración según las distintas escuelas.



Cuando me ponía muy nerviosa porque empezaba a sentir síntomas raros que me hacía viajar hacia pensamientos negativos de la mente, comenzaba a respirar en tiempos de: 3:6:9.

Contando tres al inhalar, seis, al retener y nueve al exhalar. Y así ejecutaba varias series hasta que conseguía apaciguar el cuerpo y el espíritu. Y funcionaba.

Siento que la respiración consciente me conecta con mi ser interior.

*“Por eso me enamoré de la respiración”
Devapath*



CAPITULO 11

CUIDADOS DEL CUERPO FÍSICO



*“Si existe algo sagrado,
el cuerpo humano es sagrado”
Walt Whitman*

A estas alturas de la lectura, creo, que ya hemos entendido todos perfectamente, que el cuerpo y la mente son lo mismo. No existe diferencia entre una y otro, todo es energía en diferentes niveles de frecuencia. Por lo tanto la relación entre ellos es íntima, están tan intercomunicados que los intercambios entre ambos son recíprocos.

Así que también es sumamente importante cuidar nuestro cuerpo. No podemos dedicarnos sólo al cuidado de nuestros pensamientos, está muy bien ejercitar el control mental, establecer metas, proyectos nuevos, trabajar las visualizaciones, hacer afirmaciones...

Pero también hay que mimar nuestro organismo, depurarlo, alimentarlo bien, hidratarlo, ejercitarlo, liberarlo del estrés, en suma cuidarlo con mimo y esmero porque al fin y al cabo **es el único vehículo que tenemos para pasar por esta aventura que es la vida.**

Por eso me gustaría hablaros un poco sobre pautas de alimentación sanas, depuraciones del organismo, la importancia del ejercicio y de beber agua en suficiente cantidad.

La dieta

En nuestra sociedad actual estamos muy bien alimentados pero muy mal nutridos y aunque tengamos mucho cuidado con lo que comemos, la mayoría de alimentos que ingerimos no nos aportan los nutrientes que requerimos para estar bioquímicamente equilibrados. Esto es debido, en parte, a una desmineralización de los terrenos y al tiempo que tarda el producto, una vez recolectado en llegar a las tiendas. Por eso muchas veces es necesario el aporte de suplementos nutricionales que nos ayudan con las carencias de los productos que llegan a nuestra mesa.

Además el uso de pesticidas, conservantes, hormonas y otros aditivos que se usan frecuentemente en la alimentación roban nutrientes al cuerpo.

El capítulo de nutrición es especialmente difícil, y digo esto porque hay miles de dietas diferentes y miles de criterios distintos a la hora de establecer que es lo más adecuado.

La mayoría de hábitos alimenticios dependen mucho de la cultura en la que te encuentres inmerso y de la teoría que sostiene cada facultativo.

Es bien sabido que en las sociedades como la nuestra muchas de las enfermedades están causadas por una alimentación inadecuada. Muchas de las dolencias que sufrimos en lo que llamamos el primer mundo, no existen en otras culturas. Culturas por otra parte más integradas con la naturaleza y que escogen sus alimentos de una forma más natural. Enfermedades degenerativas, de corazón y cánceres son muy raras en otros países donde la industrialización no es tan patente.

Si tienes una enfermedad declarada lo mejor es que te fíes de un buen médico que te aconseje. Y que te ciñas a su escuela pues es muy probable que a la vuelta de la esquina te encuentres con otro que te diga justo lo contrario.

Mi médico de Medicina Ortomolecular me aconseja tomar una ensalada cruda en cada comida. Sin embargo, en el curso de conflictolisis que imparte otro facultativo te hace ver que, por ejemplo, en invierno no hay que tomar ensaladas porque son comidas frías que están totalmente fuera de la estación climatológica.

Por eso intentaré mostrar unos patrones que nos sirvan para todos sin meterme mucho en el tipo de dieta:

Cada persona debe descubrir en sí misma los hábitos alimenticios que son más adecuados para su metabolismo.

Cada persona es un mundo y no a todos nos sienta bien lo mismo, pero dentro de esto hay unas normas generales que todos deberíamos introducir en nuestro modo de alimentarnos.

Hay que tomar alimentos naturales, sin tratar, ni procesar. Por lo tanto reducir al mínimo las conservas, los precocinados y los postres elaborados. De esta manera evitamos el consumo de conservantes, saborizantes, emulgentes, edulcorantes, etc. que son unas sustancias muy nocivas para la salud, que saturan e intoxican el cuerpo y no deja que este participe en los intercambios de sustancias como sería necesario.

Añadir en abundancia a nuestra dieta, frutas y verduras, mejor de la estación y del sitio dónde vivimos. Lo ideal sería conseguirlas de cultivo ecológico para evitar los herbicidas, pesticidas, abonos y otras químicas que no hacen otra cosa que acumular toxinas en nuestro cuerpo. La fruta siempre con el estómago vacío. La fruta alcaliniza el organismo, ayuda a eliminar y prevenir enfermedades relacionadas con el exceso de acidez. Ayuda a eliminar el exceso de agua retenida en los tejidos y aumenta la oxigenación de las células.

Los vegetales nos aportan fibra, agua y nutrientes que el organismo necesita para mantenerse sano. Los vegetales crudos estimulan el funcionamiento de las células, mejoran la comunicación ente el interior y el exterior de éstas, favoreciendo su alimentación y limpieza y aumentan el nivel energético del organismo, tanto a nivel mental como físico. Regeneran la sangre y aportan vitalidad. Eliminan bacterias y depósitos de toxinas, reducen las inflamaciones, activan las enzimas y aumentan la flora intestinal beneficiosa.

Erradicar por completo las grasas hidrogenadas que se encuentran en los aceites comerciales refinados, margarinas, comida prefabricada, bollería, etc... Sustituirlas por grasa sanas, de aceites de primera presión en frío.

Por otra parte cualquier aceite de semillas aunque sea de primera presión en frío si ha sido cocinado se convierte en grasa "*trans*"; por eso es conveniente cocinar solamente con aceite de oliva y utilizar el aceite de semillas para tomarlo en crudo. En nuestro país tenemos la inmensa riqueza de tener el aceite de oliva, pero es mejor tomarlo "*virgen y extra virgen*".

También hay otras grasas imprescindibles par el buen funcionamiento de los procesos corporales, son las grasas poliinsaturadas, llamadas también ácidos grasos esenciales, que son de las familias Omega 6 y Omega 3 y se encuentran en el aceite de lino, nuez y pescado azul principalmente.

Consumir más cereales integrales. Los cereales más beneficiosos para nuestro metabolismo son los que no contienen gluten. El gluten puede interferir en la absorción intestinal y producir inflamación. Los granos con un alto porcentaje de gluten son: el trigo, cebada, centeno, espelta, avena y en general todos los cereales denominados “modernos”, que han mutado genéticamente a lo largo de la historia. Estos cereales hay que usarlos por lo tanto en pequeñas cantidades, a excepción del trigo que sería muy conveniente eliminarlo de la dieta ya que es un gran irritante del sistema digestivo, su consumo en grandes cantidades erosiona la vellosidad intestinal. En cambio los cereales sin gluten como la quínoa, el trigo sarraceno, el mijo, el arroz, el amaranto y el maíz son muy recomendables. Con el maíz mucho cuidado ya que en nuestro país se cultiva a gran escala el transgénico. Como ocurre con las verduras y frutas es importante elegirlos de cultivo ecológico, sobre todo si son integrales, ya que en la cáscara es dónde se acumulan la mayoría de productos químicos con que estos productos son tratados.

Moderar la ingesta de carnes muy grasas y embutidos, sustituir este tipo de alimento proteico por otros más saludables como son las algas, frutos secos, legumbres, semillas de sésamo, lino, calabaza y girasol.

Introducir alimentos proteicos como los huevos, mejor ecológicos que son un alimento excelente para desintoxicar el hígado de estrógenos, metales pesados y toxinas en general.

Comprar la carne ecológica ya que ésta está tratada con gran cantidad de hormonas, pesticidas por los piensos que comen y antibióticos.

Aumentar el consumo de pescado frente al de carne. Mejor de pesca extractiva ya que los de piscifactoría están alimentados con piensos de dudosa calidad y medicados para que la población no perezca debido a la masificación en que conviven.

Erradicar completamente los azúcares. Son los responsables de la mayoría de los problemas de salud. Dentro de este apartado está el azúcar blanco y moreno, la miel, la fructosa, siropes, glucosa, maltrosa, dextrosa y sustancias como la sacarina, aspartamo, etc. Todas estas sustancias se encuentran en muchos productos refinados e integrales de pastelería, galletas, cereales, panes, refrescos, salsas y embutidos entre otros. Todo tipo de edulcorantes ya sean naturales o artificiales desfavorecen la salud y predisponen a desequilibrios físicos y mentales. Los azúcares no sólo no nos aportan energía, sino que nos la roban.

Erradicar también los lácteos, éstos producen una gran variedad de problemas de salud. Entre ellos las intolerancias que a muchas personas pasan desapercibidas. La leche favorece la producción de mucosidad, taponando el sistema linfático (el que nos ayuda a desintoxicarnos), bloqueando la absorción intestinal de nutrientes, impidiendo la digestión de alimentos y congestionando el sistema respiratorio. Los productos lácteos producen inflamación. Existen muchas fuentes de calcio, más sanas, más absorbibles y que ayudan afijar más el calcio que los lácteos. Éstas son, por ejemplo, el pescado, frutos secos, semillas, algas, vegetales de color verde oscuro, algarroba, olivas, huevos...

Últimamente están apareciendo artículos que desaconsejan el consumo de soja. Andreas Moritz ya lo dice en su libro sobre medicina “*Los secretos eternos de la salud*” y también la revista *Discovery D Salud*: la leche de soja y los productos elaborados con soja sin fermentar no son aconsejables, no sólo no tienen propiedades beneficiosas como mucha publicidad nos hace creer, sino que pueden perjudicar gravemente la salud. La soja es naturalmente tóxica ya que tienen antinutrientes y sustancias que alteran los equilibrios hormonales. Los productos fermentados como el miso, el tempeh, la salsa de soja y el natto se pueden ingerir pero con mucha moderación. La leche de soja, el tofu, hamburguesas vegetales, etc. habría que excluirlas de nuestra alimentación.

Y por último y muy importante: comer con atención, con calma, con dedicación plena a la tarea que se está realizando.

Saboreando y recreándose en el acto de nutrirse.

Masticando despacio y minuciosamente cada bocado.

Agradeciendo los alimentos que llegan a nuestra mesa y que nos proporciona la naturaleza.

El agua

El agua es la sustancia inorgánica más importante y abundante en todos los sistemas de vida. Es la sustancia más predominante de nuestro cuerpo. Compone casi todo el volumen de las células y fluidos del organismo.

Es un solvente y a la vez un medio de suspensión. Como solvente permite que ciertos materiales se disuelvan en ella formando una solución. Eso hace que sea un medio ideal para todas las reacciones metabólicas y por lo tanto, esencial para la salud y supervivencia. Por otro lado los productos de desecho no se disuelven en ella sino que se suspenden para ser desechados mediante la orina.

Sirve de lubricante. La lubricación es especialmente necesaria, ya que ciertos órganos, principalmente el abdomen, se tocan y rozan entre ellos. Las articulaciones también requieren buenas cantidades de agua para evitar la fricción y el dolor. El agua localizada en las mucosidades del digestivo humedece la comida para asegurar que ésta pase sin esfuerzo por el intestino.

Sirve para regular la temperatura y de catalizador para las reacciones químicas.

Nuestro organismo no dispone de una reserva de abastecimiento de agua y por este motivo es importante beber agua regularmente. Cuando ignoramos esta norma aparece la deshidratación y hay que tener en cuenta que los efectos de la deshidratación aparecen mucho antes de que notemos los primeros síntomas de sed o tener la boca seca. Cuando sentimos esos síntomas, ya es demasiado tarde, estamos deshidratados.

Y con la deshidratación se generan unos procesos en el cuerpo que llevan a obtener agua de órganos como el colon, que esta llena de toxinas, así pues su absorción es sinónimo de toxicidad. Y entonces el hígado se ve sometido a la presión de tener que filtrar grandes cantidades de toxinas. Ante esta situación el hígado tiene menos capacidad de realizar otras funciones como mantener niveles estables de glucosa en sangre o la metabolización de las grasas, las cuales cuando no se queman quedan acumuladas en los tejidos.

Muchas de las enfermedades crónicas se producen después de años de “sequía”, de una deshidratación continuada, Y muchas de estas enfermedades se empiezan a resolver, simplemente bebiendo agua. Devolviendo al organismo un estado optimo para poder ejercer todas sus funciones metabólicas y de intercambio.

Lo ideal es beber unos 8 vasos diarios. Empieza el día con un vaso de agua. Evitar beber durante las comidas para no dificultar el trabajo de los jugos gástricos.

Evita el agua del grifo, esta llena de residuos perjudiciales como aluminio, nitratos, pesticidas, metales pesados, etc.

Escucha tu cuerpo, en muchas ocasiones comemos, no porque tengamos hambre, sino porque el cuerpo nos pide agua, aunque la sensación de sed no la reconozcamos. Termina el día con un vaso de agua.

Y en general, no esperes a tener sed para beber, al igual que no esperas a que te falte el aire para respirar.

Las limpiezas

Hasta ahora hemos hablado de como beber y como alimentarnos adecuadamente, procesos ambos muy importantes en el mantenimiento de la salud. Pero hay otras actividades muy beneficiosas para el cuerpo que generalmente ignoramos. Estas actividades o herramientas que están a nuestro alcance y que prácticamente no utilizamos son las limpiezas del organismo.

La contaminación ambiental, el agua, los alimentos, los productos de higiene contienen toxinas que minan nuestra salud. El resultado: obesidad, depresión, alergias, infertilidad, enfermedades cardiovasculares, autoinmunes e incluso cáncer. Sin duda alguna, el estado de salud de nuestro planeta, incluido su clima y ecosistemas, tiene un impacto demostrable sobre nuestra salud.

Las toxinas son sustancias venenosas que ingerimos o generamos en el cuerpo y que pueden provocar enfermedades y trastornos si se permite su desarrollo en los tejidos corporales.

No es realista pensar que podemos eliminar todas las sustancias tóxicas y factores de riesgo de nuestro entorno. El objetivo es limitar y controlar la exposición a ellos.

Las toxinas se ocultan en los lugares más insospechados del cuerpo, huesos, músculos, grasa, cerebro, hígado y otros órganos, donde pueden provocar lesiones, agudas a corto plazo y crónicas a largo plazo.

Por eso la purificación del organismo es esencial para la salud. Y para ello es necesario seguir los siguientes pasos:

1. Reducir la exposición a las toxinas del entorno:

- Limpiando el aire y el agua con filtros.
- Eligiendo productos naturales para el hogar.
- Limpiando la casa de sustancias químicas.
- Tomando alimentos orgánicos.
- Favoreciendo la digestión con enzimas y probióticos.

2. Eliminar las toxinas mediante limpiezas de los cinco órganos implicados:

El hígado, es el principal órgano de limpieza, descompone y transforma sustancias internas y externas para que puedan ser eliminadas con seguridad. Puesto que el hígado es el responsable de la limpieza de la sangre, cualquier debilidad o sobrecarga afecta a todos los demás órganos y sistemas corporales. Si no funciona a pleno rendimiento puede afectar al sistema nervioso central, al digestivo, endocrino, reproductor y cardiovascular. Si el hígado está colapsado y no puede efectuar su labor de limpieza todos los demás órganos estarán sin poder desintoxicarse.

La limpieza según el protocolo de Andreas Moritz es muy fácil de ejecutar y da muy buenos resultados. Este médico sostiene la teoría de que las enfermedades autoinmunes no existen, que el organismo no puede ser suicida a no ser que lo sea la persona, y que estas afecciones se producen porque el sistema intenta liberarse de las sustancias tóxicas, y en el empeño se lleva parte del tejido del órgano, por ejemplo la mielina al intentar liberar los nervios de metales pesados. Sustancias que no pueden eliminarse por estar el hígado sobrecargado.

Las piedras del hígado son realmente una de las principales razones de que las personas enfermen y tengan dificultades para recuperarse de una enfermedad. Prácticamente todas las enfermedades están causada de modo directo o indirecto por la congestión de los conductos biliares y de la vesícula. El hígado puede verter proteínas en el sistema linfático y provocar con ello millares de reacciones autoinmunes, desde resfriados hasta procesos cancerosos. Las personas con enfermedades crónicas tienen a menudo miles de piedras que les congestionan los conductos biliares.

El colon, este órgano es muy importante a la hora de limpiar el cuerpo. Con un intestino saturado de basura no se puede tener una vida saludable. Si el colon está sucio no se puede elaborar la función de eliminar correctamente los desechos del organismo y por lo tanto el resto de órganos tampoco pueden desintoxicarse. Aunque se evacue a diario, con los años las toxinas se van incrustando en las paredes del intestino grueso, y éstas son absorbidas de nuevo por el torrente sanguíneo.

Esta constante autointoxicación es la causa de dolores de cabeza, cansancio, depresión y un largo etcétera de dolencias. Si el colon está demasiado saturado para poder separar toxinas de nutrientes, el cuerpo comenzará a intoxicarse paulatinamente dando paso a todo tipo de enfermedades.

La hidroterapia de colon es un sistema muy efectivo y beneficioso que es conocida desde los tiempos antiguos, ya se utilizaba en Egipto. Hoy en día se realiza con equipos técnicos que aplican agua a presión y temperatura controladas para facilitar la eliminación de las heces incrustadas en los pliegues del colon. Si no es posible realizarla en clínicas especializadas se puede llevar a cabo, en casa, con enemas de dos litros de agua, previamente, durante una semana se puede tomar zumo de aloe vera que ayuda a desprender los residuos intestinales.

Los riñones, los riñones filtran los residuos de la sangre suspendidos en agua que fluyen a ellos desde el hígado. Estos residuos se almacenan en la vejiga, para ser eliminados mediante la orina.

Para la limpieza de los riñones se pueden utilizar hierbas como el té verde, la arenaria, cola de caballo, rompepiedras, vara de oro, malvavisco...

La piel, como capa protectora impide que las toxinas entren en el cuerpo. Asimismo, por su tamaño y área, elimina más residuos celulares que el colon y los riñones a la vez. La piel es el órgano más grande del cuerpo, tanto de tamaño como de peso y actúa como excretora de sustancias corporales e interviene en la absorción de sustancias desde el entorno exterior.

Por eso es muy importante tenerla siempre limpia. Hay métodos de limpieza a través de la piel que son muy efectivos, uno de ellos es cepillarse en seco con un cepillo de cerdas suaves eliminando de esta forma todas las células muertas. Otro es tomar de vez en cuando una sauna o baño de vapor. O tomar baños de sal marina disuelta en agua caliente, el gradiente ideal es 20 gr. de sal por litro de agua.

Los pulmones, cuando respiramos los pulmones se ponen en marcha y su función principal es el intercambio de gases. Filtran el aire y lo limpian de partículas extrañas. No sólo es importante respirar bien para facilitar esta función del cuerpo, sino también ayudarla con hierbas como el tomillo, gordolobo o mantel.

La incapacidad del cuerpo para eliminar los depósitos tóxicos hace que éste se congestione seriamente y esto sea el comienzo de la enfermedad crónica.

El ejercicio

El ejercicio físico practicado con regularidad es uno de los mejores medios para canalizar adecuadamente los efectos fisiológicos de estrés y puede estimular las defensas naturales del cuerpo para combatir la enfermedad.

El estrés actúa de forma insidiosa y acumulativa, afectando a nuestra vida diaria a través de los numerosos problemas cotidianos. Cuando los momentos de estrés son puntuales se pueden superar fácilmente las agresiones que produce en nuestro organismo, pero cuando es constante y por lo tanto acumulativo, nuestro cuerpo se va resintiendo poco a poco y al final aparecen las enfermedades.

Los síntomas del estrés son irritabilidad, disturbios del sueño e insomnio, pérdida del apetito o voracidad alimentaria, dificultades en la relación con los demás, etc.

Las consecuencias en el organismo son muy diversas, afecta al aparato inmunitario, disminuyendo las defensas, al aparato cardiovascular con alteraciones diversas, al digestivo, por ejemplo provocando úlceras, al aparato respiratorio con disfunciones como fatiga bronquial, disminución de la libido sexual y un largo etcétera de complicaciones.

El ejercicio no sólo tiene beneficios físicos, también puede producir cambio psicológicos significativos. Se ha observado que las personas que practican programas con regularidad tienden a ser más flexibles en sus modos de pensar y en sus creencias, tienen un mayor sentido de autosuficiencia y una idea más fuerte de sí mismos, una mayor autoaceptación, una menor tendencia a echar la culpa a los demás y menos depresión.

Esta información es importante porque como todos sabemos la enfermedad siempre lleva asociada un gran componente de depresión.

El ejercicio enseña a estar más atento a las necesidades del cuerpo. El sentimiento de vitalidad y de salud que se obtiene del ejercicio físico ayuda a ver el cuerpo como un amigo, como una fuente de placer, como algo que vale la pena atender y cuidar.

Si tienes que guardar cama y apenas puedes moverte, comienza por visualizarte haciendo ejercicio, así comienzas a construir la expectativa de una mejor forma física y afirmas el compromiso de reconocer las necesidades de tu cuerpo, si puedes mover los brazos y las piernas, haz ejercicio en la cama. Y si puedes caminar por tu habitación o por tu casa, da esos paseos.

Si no estás hospitalizado y puedes desempeñar una actividad física, empieza por pasear, caminar es uno de los mejores ejercicios. Pero complementarlo con otras actividades que además relajan y cultivan el espíritu sería lo ideal, Yoga, Pilates, Antigimnasia... Si eres aficionado a algún deporte, pues mejor, que mejor.

En definitiva se trata de llevar una vida más saludable para ayudar a nuestro cuerpo a estar sano siguiendo unos sencillos consejos como son los que nos indica el doctor Moritz:

- Seguir los ritmos de la naturaleza.
- Ejercicio regular y actividad física.
- Meditación.
- Respirar aire fresco.
- Exponerse al sol.
- Beber agua en abundancia.
- Dieta equilibrada.
- Limpiezas corporales.
- Respirar correctamente.
- Equilibrio psicoespiritual.

La doctora Kousmine también da unas directrices para la salud total que son las siguientes:

- Alimentación consciente.
- Soporte vitamínico.
- Mantenimiento del equilibrio.
- Higiene intestinal.
- Aproximación psicológica.



Además de ejercitar la relajación, la meditación, la respiración, de pasear, hacer antigimnasia y otras actividades dirigidas a sentirme mejor, en junio del año pasado visité un médico de Medicina Ortomolecular.

Este médico me dio muchas esperanzas en cuanto a mi enfermedad pues me dijo que todos sus pacientes de E.M. tratados en su consulta estaban libres de brotes y que incluso, muchos de ellos que habían llegado con secuelas relativamente severas, estaban recuperándose de los síntomas.

Esto me abrió un nuevo camino hacia la confianza y esperanza para afrontar mi dolencia.

Desde entonces sigo la dieta que me ha recomendado y tomo numerosos suplementos vitamínicos, aceites y otras sustancias beneficiosas para mi salud.

Tomo mucho alimento crudo, fruta, hortalizas y verduras en cada comida. Cereales integrales, legumbres y frutos secos. Bebo más agua.

He eliminado por completo los lácteos, la carne roja, la soja sin fermentar, los embutidos, el cerdo, los azúcares y las grasas refinadas.

Procuró comer productos naturales. He restringido a ocasiones especiales las conservas y los alimentos preparados.

He dejado de tomar los llamados cereales modernos, sólo ocasionalmente ingiero un poco de pan si estoy fuera de casa.

He disminuido la cantidad de alimento proteico, sólo dos o tres huevos a la semana, dos veces pescado, y dos veces ave.

Ha sido un gran esfuerzo cambiar mi dieta pero creo que ha merecido la pena, y además aparte de servirme para la cura, me hace estar más sana en general. Pues ya no sufro molestias digestivas, me siento más ligera, con menos dolor de espalda, menos resfriados, etc.

También he realizado varias limpiezas hepáticas. Me hago hidroterapias de colon y limpiezas caseras del intestino. Tomo hierbas para depurarme. Baños de sal para desintoxicarme. De vez en cuando alguna que otra sauna.

Procuró estar más tiempo al aire libre y que me de el sol.



CAPITULO 12

¿POR QUÉ A MÍ? Y COMO APRENDER DE LA ENFERMEDAD



*“Nosotros mismos elegimos muchas de nuestras dolencias.
Con la parte más amarga,
es con la que nuestro médico interior cura nuestro yo enfermo”
Kahlil Gibran*

La enfermedad es una oportunidad para crecer, para liberarte de antiguos esquemas físicos y mentales y para viajar hacia un nuevo equilibrio, hacia el origen de lo que realmente eres. La enfermedad es una gran oportunidad para recibir amor y para amar. Sin saberlo hay gente que se pone enferma para recibir amor.

Muchas personas aprovechan su enfermedad como oportunidad de revisar sus prioridades en la vida. Una de las necesidades más imperiosas es la de que la vida tenga significado. Cuando dejamos de encontrar sentido a nuestra vida o a nuestras experiencias corremos el riesgo de desarrollar tanto enfermedades psicológicas como físicas. Por el contrario la llegada de una enfermedad seria puede poner un nuevo significado en el contexto de nuestra vida cotidiana. Esta es la esencia de la pregunta existencial ¿Por qué a mí?

¿Por qué a mí? Suele comenzar como un grito desgarrado... ¿Por qué he sido yo el elegido? ¿Qué he hecho yo para merecer esto? Éstas y otras muchas preguntas que se cuestionan todos los enfermos cuando reciben el diagnóstico pueden concluir con algo del tipo:

- “Porque conseguí algo”
- “Porque aprendí algo”
- “Porque pude hacerlo”
- “Porque...”

La sanación es un acto creativo que da un nuevo significado a la vida, al proceso de la vida, al acto de vivir... y también a la muerte, que es una parte inseparable de la vida. Encontrar nuevos significados es una experiencia creativa que conduce por si misma a la curación.

La enfermedad puede enseñarnos a ser más responsables con el enorme patrimonio que hemos recibido, que es la vida, a valorar mucho más lo que tenemos, a ser más agradecidos, más humildes, a plantearnos nuevas metas, asumiendo riesgos más acordes con nuestra situación de persona con una enfermedad. En definitiva nos ofrece la oportunidad de valorar la vida en toda su dimensión.

La enfermedad no sitúa frente a nuestra fragilidad, convirtiendo en absurdo muchos de nuestros sinsabores cotidianos, llenos de luchas por conseguir ser más, por enriquecernos, por superar al otro. La enfermedad puede tener su aspecto enriquecedor, puede presentarnos una oportunidad de acercarnos a la realidad de nuestra existencia en positivo, sin dramatizar lo que nos pasa, sino encontrarnos, sentirnos vivos.

Es más como fuente de sabiduría, la enfermedad debería ser una oportunidad de aprender.

Muchas personas han salido muy enriquecidas de la experiencia de convivir con la enfermedad, les ha ayudado a comprender la naturaleza de su existencia, clave para entender de qué se deben ocupar y de que deben pasar.

Hay quien se toma la vida con calma y relajadamente. Cree que su enfermedad no es una coincidencia, ni tan siquiera una razón para sentirse preocupado o colérico. No tiene miedo de la enfermedad porque la interpreta como una respuesta del cuerpo y una gran señal o una lección que puede conllevar grandes cambios en su vida, algunos de los cuales no estaba dispuesto a asumir con anterioridad. No siente la urgencia desesperada de acabar con la enfermedad y prefiere pasar los malos momentos de un modo consciente. Su actitud ante la enfermedad no es negativa, aunque ésta haga que se sienta mal temporalmente. Escucha los mensajes que le envía el cuerpo y aprende de ellos. Acepta la responsabilidad de haber creado en cierto modo esa situación, pero no alberga sentimientos de culpa o auto-castigo. Siente gratitud hacia sí mismo y hacia los demás por lo que la vida es en ese preciso instante. Cada momento es una oportunidad valiosísima para crecer y aprender de la vida y estar más preparado. La muerte no es un tema terrorífico para él, pues sabe que la vida no se acaba con la muerte física, y que también el acto de morir tiene un sentido. Se dedica a temas como la meditación, los masajes, el yoga... Siente que la enfermedad desaparecerá pos sí sola una vez que haya aprendido la lección que comporta, y está dispuesto a aceptar los cambios necesarios que reclama dicha enfermedad.

Quizás el método de curación más eficaz sea ejercitar la voluntad y el deseo de hacerse cargo de la propia salud y ser responsable de todo lo que ocurra a uno en la vida. Una vez sabemos que es lo que causa la enfermedad, seremos capaces de encontrar el equilibrio y sentar las bases para el disfrute de la salud óptima.

*“La causa primordial de la enfermedad está en nosotros,
siempre está en nosotros”
Beauchamp*

Es importante focalizar nuestro pensamiento en la dirección correcta y el objetivo que deseamos alcanzar.

Una enfermedad siempre nos trae un mensaje que debemos descubrir, puede ser el grito desesperado de tu cuerpo y tu alma para que reacciones y vuelvas a orientar el rumbo de tu vida en función de lo que dicta tu corazón.

Si deseas curarte hay que comenzar por sanar la relación con tus padres, pareja, hijos, hermanos o cualquier otra persona que sea importante para ti. Para este objetivo es muy importante trabajar el perdonar y perdonarse.

Para firmar la paz con el comportamiento de otra persona, es preciso estudiar en detalle nuestro comportamiento. Si te puedes perdonar a ti mismo, puedes perdonar a los demás. Si no perdonas a los demás, suele ser porque no eres capaz de perdonarte a ti mismo.

Podemos enfocar la enfermedad como una oportunidad para enfrentarla, aprender de ella y evolucionar en nuestra condición humana.

Ayudar a los demás nos lleva al cambio

Ayudar a los demás nos permite ver múltiples alternativas.

Ayudar a los demás nos hace más creativos.



Cuando me comunicaron mi enfermedad, no me pregunté, ¿por qué a mí? Pensé que sencillamente era una casualidad de la vida, que me había puesto enferma igual que se pone enferma muchísima gente. Pero luego, mirando hacia atrás, viendo como era mi vida y como es ahora, he entendido, o quiero entender que siempre hay un propósito para todo.

La enfermedad me ha cambiado mucho, me ha enseñado a ser más humilde, a no juzgar, a sentirme más en sintonía con mis semejantes.

Me ha enseñado a aprovechar más el tiempo, a hacer lo que yo quiero. A buscar la belleza, la creatividad, a apasionarme por la vida. A estimar más mis amistades, mi familia, la gente que quiero y me quiere.

Me ha dado la oportunidad de saber cuales son verdaderamente mis amigos, los que siempre están ahí, cuando los necesito, para hablar, para desahogarme.

A enriquecerme con retos y aficiones nuevas.

He aprendido a valorar más lo que tengo, tanto lo material como lo espiritual y a no sentirme desgraciada por lo que no tengo, por lo que deseo, he aprendido a ser feliz. Me siento afortunada en este terreno.

Me ha enseñado a distinguir lo intrascendente de lo que verdaderamente importa.

Y sobre todo me ha enseñado a ser agradecida, agradecida por lo que tengo, por lo que soy, por ser.

Cuenta la religión budista que para volver a nacer hay que morir primero, y yo creo que he muerto a una vida pasada y estoy renaciendo a una nueva vida, más solidaria, más completa, más realizada, más bella, más serena.

Me he dado cuenta de que estoy viva y no quiero tirar ningún día de mi vida a la basura, quiero vivir como si cada día que pasa fuese el último.

Estoy casi segura de que sin la enfermedad no hubiese podido descubrir hasta dónde se puede llegar, ni en que rincón se esconde la felicidad, la mejor sonrisa, un nuevo amigo y tantas otras cosas a las que normalmente somos impermeables.

Cada día surgen nuevos retos. Sé que no todos, los podre realizar, pero no importa, porque la meta ya no es exclusivamente alcanzarlos, la meta es el camino que recorro para alcanzarlos. Y en ese camino disfruto, me lo paso bien, gozo del día a día.

Ahora elijo más, me pregunto constantemente si algo es esencial para ser feliz, si no lo es, ¿es prescindible!

Sí, mi vida ha cambiado, mucho. Hace unos años me sería impensable verme como me veo ahora, en este momento. Me gusto más.

Y tanto ha cambiado mi vida, que ha transformado hasta el modo de comer, de respirar, de hacer ejercicio, de amar, de hablar, de relacionarme con los demás, de pensar.

Ahora medito, escribo, paseo, me miro y vivo con más conciencia, con más atención a todos mis procesos interiores y exteriores.

Vivo más el aquí y el ahora, porque he aprendido que sólo se puede ser feliz en el presente.

Por todo esto que me ha pasado y por el despido del trabajo, quiero pensar que sí, que hay un propósito, que la vida me esta conduciendo por caminos insospechados y me encuentro ilusionada y expectante.

No se que me deparará el futuro, pero creo que será algo bueno, y como lo creo, será así.

Porque todo tiene una causa. Porque todo tiene un fin.

Mi objetivo consiste en mantener mi luz siempre brillante y mis temores en un grado mínimo.

“Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, sólo de momentos.

No te pierdas el ahora”

Jorge Luis Borges



CAPITULO 13

LA SANACION RECONECTIVA



*Todos tenemos un propósito en la vida...
un don único o un talento especial que dar a los demás.
Y cuando mezclamos este talento único con el servicio a los demás,
experimentamos éxtasis y júbilo en nuestro espíritu,
que es la última meta de todas las metas
Dr. Deepak Chopra*

El cuerpo mejora a través de frecuencias de vibraciones de información. Porque todo el mundo está intercomunicado a través de la luz. **La iluminación no es simplemente un concepto espiritual.** El ADN de cada una de nuestras células emite luz. La luz es la responsable de la foto reconstrucción de las células. Los agentes carcinógenos pueden causar cáncer porque bloquean esa luz y entonces la fotoreparación no puede llevarse a cabo. Cuando estamos enfermos nuestras ondas están desincronizadas. El grado en que nos alejamos de un perfecto estado de salud se corresponde con el grado en que temporalmente olvidamos lo que somos. **Porque somos también luz y estar iluminado es estar en equilibrio.**

Eric Pearl es el creador de la sanación Reconectiva. Sana re conectándose con las energías del Campo, es una sanación que va más allá de la Medicina Energética. Es una sanación a la que tenemos acceso por primera vez en nuestro planeta. Nos reconecta con la plenitud del universo y al vez con la plenitud del ser que somos. Va pues más allá de la energía, hacia la luz y la información. Se accede a un nivel de *luz*, a un nivel de vibración más elevado que se acompaña de una sensación y entonces el cuerpo vuelve a su estado natural de equilibrio. El cuerpo mejora a través de frecuencias de vibraciones, de información. Porque todo en él está intercomunicado a través de la luz. Nos conectamos con quienes fuimos.

Eric sana moviendo las manos por encima y los lados del paciente deteniéndose en los puntos que su

intuición le dicen que tiene que trabajar. Sana eliminando un bloqueo o interferencia que mantiene apartada a la persona de la perfección del universo. Sana no sólo el cuerpo físico, devuelve a la persona su integridad espiritual.

La Sanación Reconectiva está ubicada dentro del campo de la sanación a través del espíritu o la espiritualidad, es un intercambio de comunicación/información espiritual.

Se sana a través de esas frecuencias producidas por lo que también llamamos *Conciencia Colectiva*. Estas frecuencias, estos intercambios son nuevos en el planeta.

La aparición repentina de estas frecuencias tiene que ver con la forma en la que el tiempo está cambiando. Parece que el tiempo avanza más rápido. No en el sentido en que nuestros abuelos dirían: "*Según te haces más viejo, parece que los veranos llegan más rápido*". Se trata de algo diferente. El tiempo no sólo avanza más deprisa, sino que hacemos más cosas en lo que en apariencia es el mismo lapso de tiempo.

Puede parecer una contradicción, si el tiempo estuviera avanzando más deprisa, lo esperable sería que tuviéramos menos tiempo para hacer las cosas. Y aún así lo contrario es cierto. Es como si cada unidad de tiempo se retardara, de modo que durante ella podemos hacer más cosas; y aún sí globalmente parece que el tiempo avanza más rápido. Las dos cosas no pueden ser ciertas a la vez y sin embargo lo son. Esto recuerda la naturaleza contradictoria de la física cuántica y la relatividad.

Tiempo, energía, masa... todo está interconectado.

A lo largo de los diez o veinte últimos años se ha hecho un énfasis claro sobre temas espirituales: películas acerca de ángeles, vida después de la muerte, dimensiones paralelas, habilidades psíquicas, sanadores...

A esta transición se la llama de diferentes modos. "El Cambio", "El Cambio de Era", "Nueva Era"...

Los Mayas, los Hincas, los Hopis, Nostradamus, la Cábala (Judía y Cristiana)... predijeron la transición. Es un *paradigma* mundial de transformación que está sucediendo en nuestro tiempo.

Braden define este cambio como...

"Una época en la historia de la tierra y al vez una vivencia de la conciencia humana. El Cambio, caracterizado por la convergencia entre la disminución del magnetismo planetario y el aumento de la frecuencia planetaria en un momento dado, constituye una oportunidad excepcional para remodelar colectivamente la expresión de la conciencia humana. El Cambio es el término que se aplica al proceso según el cual la Tierra se acelera a través del transcurso de cambios evolutivos, con la especie humana voluntariamente conectada a los campos electromagnéticos terrestres, persiguiendo adaptarse a través de un proceso de cambio celular".

Tantas fuentes que coinciden parecen indicar que estamos cerca del Cambio.

Edgar Cayce, Nostradamus y otros nos pusieron esta información delante. El cambio ha llegado ahora, casi podría decirse que hay que hacer un esfuerzo para no verlo.

Bien, nos adentramos pues, en un tiempo de espiritualidad, de mayor conciencia, de autorrealización y todo esto podemos aprovecharlo, no sólo para crecer como personas sino, para sanarnos y sanar.

Pearl sana quitándose del medio y dejando de controlar las sanaciones. Porque la sanación es una decisión acordada entre el paciente y el universo.

Une al paciente y al universo para generar un campo mutuo de "*amor*", en el sentido más amplio de la palabra, y un estado de "*unidad*".

La humanidad lleva mucho tiempo desconectada de las líneas de energía que nos permiten estar en armonía con nuestro propio cuerpo, con los campos de energía de los que están a nuestro alrededor, con las líneas ley de nuestro planeta, y partiendo de eso, con la cuadrícula energética del universo entero.

Es decir reconecta los meridianos del cuerpo con las líneas de la cuadrícula energética del planeta, las cuales conectan con los demás planetas y las estrellas, con el universo entero.

Las enfermedades, las dolencias aparecieron en nuestra existencia a raíz de sufrir la separación, la dualidad.

¿Cómo sucedió esta separación? El relato, con variaciones poco importantes, es universal, está encerrado en nuestro inconsciente colectivo de la raza humana, marcado en nuestros genes.

En mayor o menor medida, el fenómeno de la Reconexión nos hace retroceder dentro de nuestros recuerdos intrínsecos hasta esa edad de oro donde no existía la separación y nos liga a la sensación

original de conexión profunda con la vida.

Todos tenemos la capacidad de ser portadores de esta nueva frecuencia de sanación. No es un don que tienen unos pocos hombres o mujeres elegidos. Es un don de nuestro tiempo. Como raza estamos accediendo a un nivel de frecuencias en que las falsedades no podrán sincronizar sus vibraciones y simplemente por ser demasiado densas, irán desapareciendo, repararemos las separaciones, nos desharemos de las supersticiones.

Al reconocer que la sanación significa, reconectar con la perfección del universo, nos damos cuenta de que el universo sabe lo que tenemos que recibir y lo que vamos a ganar como consecuencia de ello. La cuestión es que lo que necesitamos podría no siempre corresponder con lo que esperamos o pensamos que queremos.

El amor en el que se basa la sanación, es el amor en el que se basa la vida y el universo. Es el amor todopoderoso de la creación y la conciencia, es el amor que te permite salir de tu ego, quitarte de en medio y ser el observador y el observado, y de esa manera permitir el regalo para el paciente. **Es el amor el que permite que el poder que creó el cuerpo sane al cuerpo.** Es cuando tiene lugar la transformación. Es cuando fluye la luz y la información. Eso es el amor.

- La energía y la información tienen un papel principal en la salud y la sanación.
- Nuestras mentes pueden conectarse con esa energía para sanarnos a nosotros mismos y a los demás.
- Hay una gran realidad espiritual, formada de energía viva, con la que podemos aprender a conectarnos, que no sólo fomenta nuestra sanación personal, sino la sanación del planeta entero.

Cuando las cosas están conectadas, ya sea: el oxígeno al hidrógeno por vínculos químicos en el agua; el cerebro a órganos fisiológicos por mecanismos neuronales, hormonales o electromagnéticos del cuerpo o; el sol a la tierra por la gravedad y las influencias electromagnéticas del sistema solar.

Y la información y la energía circulan libremente, cualquier sistema tiene la capacidad de sanar, permanecer íntegro, y evolucionar.

Hay cinco aspectos básicos para conseguir la plenitud y la salud: **atención, conexión, autorregulación, orden y bienestar:**

- *Atención voluntaria: Es tan simple como sentir tu cuerpo y la energía que fluye dentro de él y entre el medio ambiente y tú.*
- *La atención crea conexión: Cuando permites a tu mente, consciente o inconscientemente, experimentar la energía y la información, este proceso promueve conexiones no sólo dentro de tu cuerpo, sino entre tu cuerpo y el medio ambiente.*
- *La conexión lleva a la autorregulación: Las conexiones dinámicas entre los integrantes de un grupo permiten que el equipo se organice y se controle, con la ayuda de directores o entrenadores.*
- *La autorregulación promueve el orden: Lo que se experimenta con plenitud, éxito e incluso belleza, refleja un proceso organizador realizado por las conexiones que permiten la autorregulación.*
- *El orden expresa bien estar: Cuando cada cosa está conectada correctamente y las partes están autorizadas a cumplir con sus respectivos papeles, el proceso de autorregulación puede ocurrir sin esfuerzo. El proceso fluye.*

También es cierto a la inversa. Hay cinco pasos básicos para conseguir la desintegración y la enfermedad: *desatención, desconexión, desregulación, desorden y enfermedad.*

Si *desatendemos* nuestro cuerpo (paso 1), se crea *desconexión* dentro del cuerpo y entre el cuerpo y el medio ambiente (paso 2), promoviendo la *desregulación* del cuerpo (paso 3), que podría ser medida como *desorden* del sistema (paso 4) y experimentada como *enfermedad* (paso 5).

Es decir, la *conexión* lleva al *orden* y al *bienestar*; la *desconexión* lleva al *desorden* y a la *enfermedad*.



El libro, La Reconexión de Eric Pearl, cayó en mis manos poco tiempo antes de realizar esta tesis.

Como otra gran sincronía, lo adquirí después de leer un artículo en la revista Discovery D Salud sobre la Reconexión.

Es una revista muy interesante, que compro todos los meses. En ella te muestran siempre enfoques diferentes de los habituales para poder afrontar la salud desde una forma holística, más sana, menos dañina para el organismo, algo distinto de lo que nos ofrece la medicina alopática.

Este artículo me pareció muy interesante, ya se que sanar con las manos viene de muy lejos, ya lo hacía Jesús, y también se hace en el control mental de Silva y en el Reiki...

Pero es que en los seminarios que imparte Eric Pearl, viajando por todo el mundo, no sólo te instruye sobre la teoría de la sanación, también, te reconecta, hace el proceso de la reconexión entre tu persona y el universo.

Y una vez que lo ha hecho, ya estás reconectado para siempre. Podrás utilizar entonces esta energía para sanarte a ti mismo, pero también para sanar a los demás.

Es un tema que me atrae mucho. Porque quiero enfocar mi labor de terapeuta, más hacia los enfermos que hacia las personas sanas con conflictos emocionales, que también.

Me gustaría poder combinar la terapia con la sanación. No en vano mi primera vocación al terminar los estudios de bachillerato era ser médico. No pude acceder a la facultad de Medicina porque no saqué la nota necesaria para ello, y me puse a hacer Biológicas. Luego me quedé embarazada y mi vida empezó a transcurrir por otros derroteros.

Porque como dice Jonh Lennon:

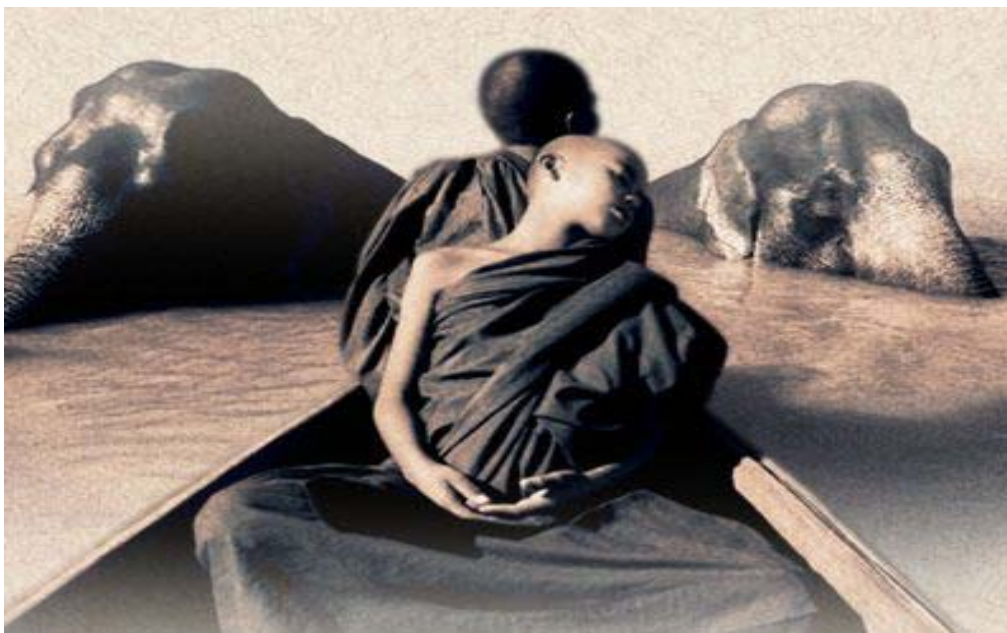
*“La vida es lo que te pasa,
mientras haces planes”*

Ahora me doy cuenta, mi vocación siempre fue ayudar, ayudar a sanar a los demás. La dejé de lado, en el camino, me preocupé de otras cosas, de ir viviendo de una manera que no era mi esencia y creo que de alguna manera, el universo, a través de todo lo me ha pasado recientemente me está devolviendo a mi cometido, a lo que he venido a hacer en este mundo.



CAPITULO 14

CUANDO NO HAY SALUD, CONVIVIR CON LA ENFERMEDAD



*“Si no eres feliz, aquí y ahora,
No lo serás nunca”
Taisen Deshimaru*

Nadie nos ha educado para afrontar la asignatura más difícil de nuestra vida: convivir con la enfermedad, vivir la enfermedad integrándola en nuestra existencia, durante la infancia, la juventud, en la madurez o en la ancianidad.

Nadie nos ha enseñado que en nuestro organismo lo “normal” y lo “anormal” conviven permanentemente, que lo “saludable” y “patológico” forman parte de nuestra vida cotidiana.

La vivencia de la enfermedad tiene un componente cultural. A veces no conseguimos apartar de nuestra mente esa sensación de desgracia que nos invade al vernos enfermos, lo interpretamos como si fuese un fracaso de la vida, como si la vida tuviese una cierta obligación de funcionar siempre bien.

Quizá hay que profundizar en la idea de que la vida tal como la queremos entender no existe. Pero la vida se abre camino, constantemente, con una fuerza inusitada. Esta energía tiene un poder que debemos canalizar, permitir que fluya con espontaneidad, sin asfixiarla con nuestros temores. La vida no tiene miedo, convive con el riesgo, porque vivir es una aventura en sí misma.

Es posible que mantengamos un error conceptual de la idea de normalidad como síntoma tranquilizador. La cuestión reside en que a veces no apreciamos suficientemente nuestra diversidad orgánica y funcional. Existen pequeñas mutaciones cromosómicas, alteraciones de los órganos, síndromes que nos van a acompañar a lo largo de la vida condicionando nuestro estado de salud. Algunas personas deberán usar gafas desde pequeñas. Otras cuidar su dieta por problemas de obesidad. Muchas tendrán estados depresivos, por citar sólo algunas de las manifestaciones más frecuentes. Nuestro organismo, lejos de ser una “maquina normal”, casi perfecta, es una fascinante creación, pero con anomalías. No existe un organismo sin alteraciones, un sólo ser que no tenga algún tipo de deficiencia, que condicionará su vida o será la causa de su fallecimiento. Nuestra salud

es una expresión de la diversidad humana. Y eso es un hecho singular, que se produce en circunstancias irrepetibles porque la persona es irrepetible y la concurrencia de vivencias, sentimientos y factores externos hacen único cada estado de salud.

Podemos pasar de entender que estamos enfermos a comprender que vivimos cada uno de nosotros nuestra propia salud, no en términos de normalidad-anormalidad, sino de diversidad del estado de salud. La clave para entenderlo es darse cuenta de que existen diversos estados de salud y no estados de salud, normales o anormales. Mientras hay vida, hay salud casi siempre.

Antes todo era muy simple: las personas eran normales o anormales, sanas o enfermas. Pero todas las vidas tienen sentido dentro de esta diversidad.

Lo realista, lo eficaz, es plantearse que vivimos en un organismo imperfecto, el nuestro, el mejor que tenemos para este viaje. Disfrutemos pues de él, sin permitir que la enfermedad protagonice nuestra vida. Lo que nos ocurra en el trayecto no va a producir que dejemos de ser la misma persona, al contrario puede enriquecernos, hacernos más fuertes ante la adversidad.

En esta actitud que permite el discurrir de nuestra fuerza interior, adquirimos la gran capacidad de relativizar lo que nos ocurre, incluso la dolencia que nos acontece. Es sencillamente permitir que la vida fluya en nuestro organismo y vitalice nuestra mente, impidiendo que las ideas fatalistas, el pronóstico, el miedo al futuro, a que va a ser de nuestra existencia, hagan presa de nuestra mente, y ésta bloquee el flujo natural de la vida.

Seas una persona religiosa, agnóstica, atea o no tengas definida tu filosofía de vida, interpretes como quieras el tema, lo cierto es que todos los seres humanos compartimos la fuerza que empuja nuestra existencia, que es la energía de vivir. Es el recurso que tenemos para afrontar la enfermedad como compañera de nuestra vida.

Podemos padecer una enfermedad y verla como una desgracia, o por el contrario, valorar todo lo que la vida nos ofrece, y enfrentarnos a nuestra dolencia con energía, con optimismo. El optimismo, lejos de ser el consuelo de los ilusos, como algunos opinan, es una forma de energía que canaliza nuestras vivencias hacia el disfrute. Es una fuerza que surge de manera espontánea salvo si nos resistimos a que se manifieste adoptando actitudes y posturas negativas.

La cuestión es como afrontar el problema con la mayor eficacia posible, aunque no lleguemos a solucionarlo totalmente. Si nos atrevemos a encarar la nueva realidad, encontraremos que vale la pena vivir, intensamente, cada minuto de nuestro existir a pesar de estar enfermos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un “**estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad**”. En este estado hay componentes subjetivos decisivos.

Lo cierto es que hay personas que con una salud delicada son capaces de encontrarse bien consigo mismas y otras por el contrario que con un simple dolor de espalda se encuentran fatal. La salud es en gran medida, una percepción personal.

Cada vez encontramos más noticias de deportistas con enfermedades crónicas, capaces de escalar cumbres impensables para la mayoría. Mujeres y hombres enfrentándose al cáncer con admirable entereza, que siguen llevando una vida intensa, más intensa si cabe de la que antes tenían. El resultado es tan espectacular, que son capaces incluso de *invertir los pronósticos clínicos con frecuencia*.

La experiencia nos demuestra que la vida ofrece oportunidades de disfrute en cualquier situación. Disfrutar de la vida depende de la actitud con la que afrontemos la enfermedad. **Casi siempre hay mayores motivos para celebrar que para lamentar, para gozar que para penar.**

Plantar cara a la adversidad, enfrentarse a los retos de los cambios en la salud con optimismo, es una de las claves de nuestra felicidad.

La enfermedad no puede ser protagonista, el centro de nuestra existencia. Siempre que podamos seremos nosotros mismos y la enfermedad algo que nos ocurre. La enfermedad es una circunstancia en nuestra vida, no es nunca nuestra característica. No somos un diabético o un esclerótico, somos una persona con nombre propio, distinta a cualquier otra que habita la Tierra y además tenemos una enfermedad, no es precisamente lo más característico de nosotros, ni forma parte de lo más importante de nuestra personalidad.

La grandeza de la persona permite convivir con la enfermedad como una mera circunstancia de su vida.

En la existencia de todos los seres humanos, los que tenemos una enfermedad diagnosticada y los que aún no se les ha manifestado, tenemos en común una circunstancia: la vida es siempre una cadena de oportunidades, no sabemos ni cuándo ni dónde va a romperse. Cada eslabón es un momento que debemos aprovechar para ser felices.

*“Lo único que existe es el ahora, el presente,
que además tiene nombre de regalo”
Tomás Castillo Arenal*

No es cierto que la vida sea luminosa cuando se goza de salud, y oscura cuando la salud escasea. El grado de claridad en nuestra vida está determinado por la ilusión, por mantener las metas que queremos alcanzar.

Existe en el ser humano una extraordinaria capacidad de disfrutar a pesar de la gravedad de lo que le afecta. Hay que aprender a convivir con la enfermedad, como algo natural de nuestra existencia.

Un requisito para disfrutar es aceptarnos como somos, no pretender ser como otros que nunca seremos.

Somos efectivamente entonces como el árbol que crece en la roca. La naturaleza nos ha dotado de enormes capacidades para lograr la felicidad, a pesar de las contrariedades que la vida nos presenta, y la enfermedad, es una de ellas. No hay vida sin enfermedad, como no puede entenderse la enfermedad sin la vida.

*“Empezamos a morir desde que hemos nacido”
Miguel de Cervantes*



Reconozco que en este aspecto, todavía tengo por delante mucho camino que recorrer. Me encuentro bien porque estoy bien. Pero si no lo estuviese... No se como reaccionaría.

Me duele mucho, pensar en términos de enfermedad. Se que mucha gente lo está y lleva una vida plena y consciente, más aún si cabe que personas que están sanas y no saben valorar su situación. Ya se que el estado de salud es subjetivo, que el como te sientas, depende mucho más de tus ganas de vivir y realizarte que de como se encuentre tu cuerpo y te limite.

Pero me aterra estar enferma, sobre todo enferma de un proceso invalidante. De hecho, todavía me impresiona, decir o ver escrita la palabra “esclerosis múltiple” me produce angustia, me altera. Aún tengo miedo.

Se que es un trabajo que tengo que seguir haciendo, voy poco a poco caminando por la senda de la aceptación. Pero me cuesta, tengo resistencias.



CAPITULO 15

¿QUÉ ES UNA SANACION CON ÉXITO?



*“Y cuando la muerte llega...
no quiere decir, que no hayas sanado”
Nerea*

- ¿Qué determina una sanación con éxito?
- ¿Es alguien que se levanta de una silla de ruedas y anda?
- ¿Es la desaparición de la enfermedad?

O quizá la vida es la enfermedad y la muerte la sanación.

Cuenta Eric Pearl que un día un oncólogo le preguntó si podría ver a uno de sus pacientes. Se trataba de una mujer que no podía dejar el hospital, así que fue a verla a ella y a su marido por la noche. Cuando llegó estaba dormida, habló con el marido unos minutos y comenzó la sesión. Al poco tiempo ella abrió los ojos. El marido la presentó y durante la sesión la pareja mantuvo una conversación muy animada y divertida.

Se podían ver los efectos de la quimioterapia y otros tratamientos en ella, aunque también se podía ver el brillo de la belleza en su sonrisa y en sus ojos.

Era una pareja joven, de unos treinta años probablemente. Cuando hablaban entre ellos, sus ojos parecían como los de dos amantes que se habían reunido después de una larga separación. Parecía que disfrutaban el uno del otro y que se amaban mucho.

De repente, a la mujer se le antojó helado y tarta de queso.

Eric llevaba en el hospital más tiempo del previsto, pero ofreció quedarse hasta que el marido volviese. Eran las 11.00 de la noche, pero nada podía hacer más feliz al hombre que ir a buscar esas cosas para traérselas a su mujer. Prometió volver pronto, aunque encontrar a esa horas algo abierto llevaría sus buenos 45 minutos.

Fueron los 45 minutos más largos en la vida de Eric porque en cuanto el marido cerró la puerta, la

mujer le dijo:

“Me voy a ir ahora”.

“¿Qué vas a qué?”.

Eric sabía perfectamente lo que quería decir, pero no podía creer lo que estaba oyendo.

“Me voy a ir ahora”, repitió.

“¿Ahora?”.

Asintió.

Eric se quedó en estado de shock. La expresión de la mujer no dejaba lugar a una mala interpretación. Le estaba diciendo que planeaba morir y planeaba morir justo en ese momento. Había enviado a su marido a buscar comida para asegurarse de que no estaría presente.

“Oh, no, no te vayas”.

“Me voy a ir ahora”, repitió.

“Te vas a quedar aquí mismo hasta que tu marido vuelva”.

Le dijo mientras miraba el reloj y veía lo despacio que pasaba el tiempo.

La única forma de evitar que eso ocurriera era darle conversación. Sabía que una vez que ella dejara de hablar, se dejaría ir y cruzaría al otro lado.

Le dijo a la mujer que si había tomado la decisión de irse, su marido desearía la oportunidad de despedirse de ella.

Hablaron y hablaron y ella se quedó.

Cuando volvió el marido no comentaron lo de la *“despedida”*. Volvieron a la conversación normal como si nada hubiera ocurrido mientras comía su helado.

Eric se marchó.

Al día siguiente el marido le llamó para decirle que su mujer había fallecido.

Eric ya lo sabía.

Le contó que ella había estado dormida o semiinconsciente durante los dos meses anteriores a la visita.

Era la primera vez que había estado lúcida durante más de un minuto.

Agradeció a Eric haberle devuelto a su mujer durante aquella noche final.

¿Quién tuvo la sanación y qué fue?

Bueno, ambos tuvieron una sanación. El necesitaba, después de dos meses, ver a su mujer una última vez para decirle adiós y dejarla ir. Ella necesitaba verle de nuevo y saber que estaría bien si ella se iba. Ambos recibieron su regalo.

Cuando alguien cruza al otro lado no significa que no se haya sanado. Su sanación puede ser muy bien el bienestar con el que permites hacer su transición.

Los pacientes pueden aprender a enfrentarse con la muerte de forma consciente e intencional y a participar más plenamente en ella lo mismo que aprenden a participar más plenamente en su curación y a vivir más conscientemente.



Yo de pequeña, era muy religiosa, había sido educada en una familia Cristiana y en un colegio Católico. Creía en Dios, en la Virgen y en toda esa parafernalia de Santos.

Luego con el tiempo, dejé de creer.

Recuerdo que un día me encontré diciendo: "Ayúdame Dios mío", y pensé, ¿A quién le hablo? Si no hay nadie ahí, si nunca me escucha, si nunca me concede lo que le pido.

Y entonces decidí que ya no era creyente, que era atea, que todo lo que ocurría en el mundo era fortuito, que no había un propósito para nada. Que la vida había sido un puro accidente de la naturaleza. Que todo carecía de sentido.

Lo que más de dolió de este cambio, no fue el haber perdido el sentimiento de transcendencia. Al fin y al cabo si iba a dejar de existir para siempre, no podría cuestionarme que no existía. Fue el pensar que no me iba a enterar de que iba la "movida" de que iba todo este mundo. Me iba a quedar finalmente sin saber el "principio" y el "final", de que está hecho el universo, la vida... Siempre pensé que cuando llegaba la muerte, tenías acceso al conocimiento total.

Ahora, después de todo este proceso que está ocurriendo en mi vida, estoy transformando mi manera de pensar, creo o al menos quiero creer, que si hay un propósito para todo, que hay una intención. Que hay una "conciencia colectiva" que subyace a todo el universo. Y que al final todos nos reencontraremos en la "unidad", en "casa". Y podré vislumbrar el "porque" de todo lo que acontece.



EPÍLOGO

*Esta tesis, es un resumen de mis aprendizajes en el terreno de la sanación.
He procurado y sigo en ello, poner en práctica todas estas técnicas para encontrarme,
cada día, mejor, mejor y mejor.*

Mi conclusión es que la sanación es un proceso interior.

*En el camino, se han ido sucediendo muchas sincronías.
Mi kinesióloga, fue la que me aconsejó hacer la limpieza hepática.*

*Fue entonces cuando di con La Escuela de Terapia Transpersonal.
Ofrecían el programa de limpiezas hepáticas en régimen de alojamiento.
Y me decidí a probar.*

*Para mi fue toda una experiencia, un descubrimiento.
Recuerdo que en la primera limpieza, me quedé encantada con Kay Zen.
Salí transformada, con una sensación de paz y serenidad inmensa.*

*Me quería quedar a vivir allí. Eso era lo que sentía.
Repetí en varias ocasiones la limpieza y conviví con alumnas del centro.
Algo se despertó en mi interior y me llamó a hacer el curso de Terapeuta Transpersonal.*

*Y aquí estoy, en la Escuela, formándome y creciendo espiritualmente.
Aprendiendo de la vida y de todas las personas que están en ella.*

*Aprendiendo de mi terapeuta, Reyes.
Y del equipo profesional de la Escuela, José María, Patricia, Raúl y Elena.
Aprendiendo de todo lo que me aportan mis compañeros de curso.
He tenido la grandiosa oportunidad de conocer gente estupenda en este camino.*

*Y sigo mi proceso.
Se que no lo he superado del todo, se que todavía tengo miedos.
Se que a pesar de todo lo recorrido, todavía me queda por integrar plenamente
en mi subconsciente las enseñanzas.*

*Pero quiero confiar.
Seguir aprendiendo y formándome.
Sanar del todo.*

*Quiero hacer una labor de servicio a los demás, como terapeuta y como sanadora.
Quiero desarrollar mi creatividad a través de la fotografía.
Quiero que mi vida valga la pena vivirla.*

Y quiero se feliz

namastè



BIBLIOGRAFÍA

Cómo curarnos mediante la Intuición

Ruth Berger
Editorial Sirio

E.M. Su Tratamiento según una visión Física, Psicológica y Espiritual

Dr. Pablo de la Iglesia
Ediciones Obelisco

Recuperar la Salud - Una apuesta por la vida

Stephanie Matthews-Simonton
O. Carl Simonton
James L. Creighton
Editorial Los Libros del Comienzo

Control de Estrés y Desarrollo Mental

Método Silva
Ediciones Método Silva

El Silencio

Gaspar Hernández
El Aleph Editores

¿Por qué a Mí? - Cómo aprovechar el poder sanador de la Mente

Garrett Porter
Patricia A. Norris
Los Libros del Comienzo

El Campo - En busca de la fuerza secreta que mueve el Universo

Lynne McTaggart
Ediciones Sirio

El tránsito de la Medicina Convencional a la Medicina Holística es inevitable

Rafael Palacios
Artículo de la Revista Discovery DSalud nº 123

Entrevista con Eric Pearl creador de la Sanación Reconectiva

Antonio F. Muro
Artículo de la Revista Discovery Dsalud nº 124

La Reconexión - Sana a otros; sánate a ti mismo

Dr. Eric Pearl
Ediciones Obelisco

Usted puede Sanar su Vida

Louise L. Hay
Ediciones Urano

Nueva Medicina Germánica

Ryke Geerd Hamer
Artículo de la Wikipedia – Internet

Respirar para Sanar

Yasmin
Artículo de Sativari – Internet

Meditación – Respiración Profunda

Patricia Rousselot

Artículo de Crecimiento Espiritual – Internet

El Mundo de la Respiración Energética de Osho

Devapath

Artículo de Santicomunicaciones – Internet

La Nutrición Ortomolecular - Revoluciona tu Salud con la Medicina del Siglo XXI

Cala H. Cervera

Ediciones Robin Book

Los Secretos Eternos de la Salud - Medicina de Vanguardia para el siglo XXI

Andreas Moritz

Ediciones Obelisco

La leche de soja y los productos elaborados con soja sin fermentar no son aconsejables

Artículo de la revista nº 121

Discovery D Salud

Adiós Toxinas - Aumenta tu Salud y Vitalidad

Brenda Watson

Leonard Smith

Ediciones Urano

La Medicina patas arriba - ¿Y si Hamer tuviera razón?

Giorgo Mambretti

Jean Séraphin

Ediciones Obelisco

Los Cinco Pilares de la Salud - El método global de la doctora Kousmine

Philippe Besson

Alain Bondil

André Denjean

Philip Keros

Editorial Integral – RBA

Fotografía:

Gregory Colbert

