

ERIC ROLF



La medicina del alma

EL CÓDIGO SECRETO DEL CUERPO.
EL CORAZÓN DE LA SANACIÓN

 aquari

ERIC ROLF

La medicina del alma

El código secreto del cuerpo
El corazón de la sanación

CONCIENCIA EXPANDIDA

 aquari

Índice

Agradecimientos.....	11
Prólogo.....	13
El camino del sabor.....	17
130 principios de la medicina del alma.....	17
Introducción.....	27
¿En qué mundo vivimos?.....	39
Las cuatro preguntas básicas y algunas más.....	39
El idioma creativo interior.....	49
El código secreto del cuerpo.....	59
Los órganos externos: de los pies a la cabeza.....	61
Los pies.....	61
La canilla.....	73
Las pantorrillas.....	80
Las rodillas.....	87
La articulación de la rodilla (detrás de la rodilla).....	101
Los muslos.....	103
Las piernas.....	105
La cadera.....	106
La pelvis.....	107
Los genitales.....	107
El área abdominal.....	123
El pecho.....	125
Los pechos.....	126
La espalda.....	128
Los hombros.....	156
El cuello.....	163
El cráneo.....	164

La cabeza.....	165
La piel.....	215
Los brazos.....	218
Los codos	219
Las muñecas	222
Las manos	222
Los órganos internos	227
Las arterias.....	231
Las articulaciones.....	233
El bazo.....	234
El cerebro.....	235
El sistema circulatorio	243
El clítoris	247
El colon	248
El corazón.....	248
Los dientes.....	253
Las glándulas endocrinas	256
Las enfermedades cardíacas	259
El estómago.....	261
La garganta.....	265
Las glándulas paratiroides	267
La glándula pineal.....	267
Las glándulas	267
El hígado.....	272
Los huesos	277
Los intestinos	280
La columna vertebral	285
La vejiga	287
Las glándulas linfáticas.....	289
La lengua	293
Los músculos.....	295
El nervio ciático	298
Los nervios	301
Los ovarios	304
El páncreas	306
Los pulmones	308
Los riñones	313
La sangre	317

LA MEDICINA DEL ALMA

Los senos paranasales	318
El sistema nervioso.....	320
Los tendones.....	322
Los testículos	325
La tiroides	337
El útero.....	342
Las venas	342
La vesícula biliar	346
Una lista de 52 condiciones	349
Alcoholismo	349
Alergias.....	349
Alzhéimer	350
Anemia.....	350
Anorexia.....	350
Artritis	351
Asma	351
Bronquitis.....	351
Cáncer.....	351
Cataratas.....	352
Ciática	352
Corazón.....	352
Depresión.....	352
Derrame cerebral	353
Diabetes.....	353
Diarrea.....	353
Dolor	353
Enfermedades de los niños en general	353
Epilepsia.....	354
Erupciones en la piel	354
Esclerosis múltiple.....	354
Esguince.....	354
Estreñimiento	355
Gastritis	355
Glaucoma.....	355
Hemorroides	355
Hepatitis.....	356
Herpes.....	356
Hipoglucemia	356

ERIC ROLF

Infección urinaria	356
Infecciones	357
Leucemia	357
Meningitis.....	357
Migraña	358
Neumonía.....	358
Paperas.....	358
Párkinson.....	358
Pérdida de cabello	358
Pérdida de capacidad auditiva (sordera leve o completa)	359
Picores.....	359
Psoriasis.....	359
Quistes.....	359
Resfriados	360
Reuma.....	360
Sarampión.....	360
SIDA.....	360
Tartamudeo	361
Tos.....	361
Tumores	361
Úlcera.....	361
Verrugas.....	362
Viruela.....	362
Las doce enfermedades originales.....	363
Cómo aplicar esta información a tu propia vida	365
Un resumen sobre los alimentos del alma.....	373
Los veintidós alimentos del alma más específicos.....	373

Introducción

Lo esencial de la medicina del alma puede sintetizarse de la siguiente manera: la vida es una totalidad consciente, donde la unidad está en una constante y creativa comunicación con cada una de sus partes o aspectos.

Primero, la vida nos habla en susurros. Si no somos capaces de oír, entonces nos habla más alto. Si aún no oímos o no podemos entender o, como sucede más a menudo, simplemente no queremos oír, entonces nos habla más alto y más alto, hasta que por fin nos da un grito para llamarnos la atención. Ese grito es el dolor, la enfermedad o, quizá, un accidente.

Algo muy específico a este modelo y contrario a lo que nos han enseñado, la enfermedad en sí, no es la consideración más importante, aunque es lo que nos llama la atención. La enfermedad, su patrón de síntomas, el dolor y la incomodidad están más relacionados con el tono de voz o con cuán alta es la comunicación. En este caso es obvio que un cáncer es un grito más alto que un resfriado. Lo que sí tiene mayor importancia dentro de este modelo de sanación es la localización. El lugar en el cuerpo, los órganos internos y externos afectados, nos puede decir en términos muy concretos la naturaleza y el sentido de la comunicación o mensaje de la vida.

Una vez que entendemos el mensaje y lo integramos, o aceptamos su enseñanza —esto indica hacer algún cambio en nuestras acciones (si queremos que las cosas cambien, primero tenemos que cambiar nosotros, nuestros puntos de vista y acciones)— entonces el órgano comienza a sanarse rápidamente, algunas veces tan rápido que puede parecer mágico o hasta milagroso. He dicho en varias ocasiones que, en cierta manera, no creo en los milagros simplemente porque no son necesarios. Creo que cualquier cosa que seamos capaces de imaginar es de alguna manera posible. También creo en el misterio y, obviamente, en la ignorancia. Es mucho más lo que no sabemos que lo que sabemos. La lente a través de la cual la mayoría de las personas miran la vida se podría comparar con creer que todo lo que somos es solo una uña cuando en realidad somos considerablemente más, hasta mucho más que los límites de nuestro cuerpo físico.

El código secreto del cuerpo describe, órgano por órgano, la parte concreta de nuestra vida, metafórica y psicosomáticamente, relacionada con cada uno de ellos. También describe los mensajes de 55 enfermedades comunes. La naturaleza de la enfermedad y su patrón de síntomas nos ayudan a clarificar los pormenores del mensaje. De hecho, de una manera bastante curiosa que más adelante comentaremos, ese patrón de síntomas y sus consecuencias e implicaciones en nuestra vida son, por fin, parte del proceso de sanación y de la comprensión creativa a otros niveles.

El idioma creativo interior es un modelo, quizá el único que existe en el mundo, que yo sepa, que nos permite entender, interpretar y aplicar los frutos de nuestra intuición. El idioma creativo interior nos permite entender la voz interior o el sexto sentido como un idioma con un vocabulario específico, un vocabulario que cada uno conoce perfectamente.

Juntos, el código secreto del cuerpo y el idioma creativo interior forman un poderoso sistema de sanación y bienestar. El código secreto del cuerpo nos habla sobre la naturaleza del mensaje y el

idioma creativo interior nos permite localizar de forma intuitiva el sentido, las creencias, las experiencias no integradas o las resistencias que han estado bloqueando o distorsionando el mensaje.

Más allá de su función operativa, cada órgano también es un tipo de archivo metafórico de varios aspectos de nuestra vida personal. Un dolor en un órgano es una indicación de que esa parte de nuestra vida (lo que representa el órgano) no está equilibrada y nos está llamando la atención.

Para la mayoría de nosotros, el futuro no es algo completamente nuevo, es el pasado reparado o expandido, pero sigue siendo más de lo mismo. Vivir el presente es vivir tanto la novedad como el misterio del momento. Esto requiere que seamos personas nuevas a cada momento y, quizá, como dicen los yoguis, con cada respiración.

Para entender este punto de vista un poco más necesitamos darnos cuenta de que nuestra atención, y como consecuencia nuestro sentido de la personalidad, está fragmentada y se dirige en distintos momentos a nuestro pasado. Esta fragmentación de enfoque limita nuestra capacidad de tener toda nuestra atención en el presente, en el aquí y el ahora. A veces, esto se puede notar cuando conocemos a alguien nuevo con alguna posibilidad poco definida, bien como un posible socio, compañero o pareja, en el que nos podemos ver comparándolo con personas que han representado papeles similares en nuestro pasado y, sobre todo, sintiendo cómo nos acordamos de lo negativo y de lo positivo vivido, aunque más de lo negativo. No somos nuevos viviendo lo nuevo de cara a un futuro por escoger; estamos intentando reparar el pasado sin darnos cuenta de que ya no somos la misma persona del cuento histórico.

La medicina del alma es una medicina de contexto más que de contenido; aparte de una conversación creativa entre el paciente y el terapeuta o sanador, no tiene forma visible. Es la base psicosomática o causa de la enfermedad antes de que aparezcan los síntomas físicos.

La medicina del alma refleja y apoya los aspectos del bienestar en todas las maneras de sanar. Ayuda a profundizar los efectos de

tu método de sanación y expande el potencial de bienestar por parte del paciente. La medicina del alma puede ser un buen compañero creativo para casi todos los modelos de sanación. Esta permite que casi cualquier método de sanación que tú uses trabaje mejor, más rápido y con mayor satisfacción personal.

Para tener un poco más clara la relación con otros modelos o sistemas de sanación podemos mirar el cuerpo a través de seis lentes diferentes. Por ejemplo, podemos ver el cuerpo en términos de función, estructura, bioquímica, electromagnética, magnetoeléctrica y conciencia personal total, o el alma que por fin se conecta con la unidad o lo que llamamos «espíritu». Como sabemos, un cambio de función en un órgano, diremos una mano, puede tener poco o ningún efecto en su estructura. Nosotros hacemos muchas cosas con nuestras manos y su estructura se queda en esencia igual. Ahora bien, un cambio en la estructura tiende rápidamente a alterar la función, como, por ejemplo, cuando pierdes un dedo. También un cambio en la parte bioquímica puede impactar en la estructura y la función, y de esa manera, seguimos por las otras lentes, hasta que llegamos al alma o a la conciencia personal total, donde un cambio se refleja en todos los niveles. Estos cambios en el alma pueden impactar tan rápido que los resultados pueden parecer mágicos o milagrosos comparados con lo que nos han enseñado a esperar.

La mayoría de los sistemas de sanación funcionan por encima del alma o de la conciencia personal total. En este sentido, el cuadro que aparece a continuación relaciona varios de los sistemas de sanación más conocidos con la dimensión energética en la cual funcionan principalmente. Por ejemplo: la medicina alopática (la oficial) trabaja sobre la base de función, estructura y bioquímica. En esencia, hay muchos modelos distintos de medicina o sistemas de sanación, y cada uno funciona a distintos niveles:

LA MEDICINA DEL ALMA

Dimensión energética	Sistemas de sanación
Función (1)	Alopática (1, 2, 3) Naturópata (1, 2, 3, 4)
Estructura (2)	Quiropráctica Terapias corporales (2, 4)
Bioquímica (3)	Plantas Hierbas (3, 4) Nutrición (3)
Electromagnética (4)	Acupuntura Digitopuntura Imposición de manos Reflexología Logoterapia (sonidos) Cromoterapia (4)
Magnetoeléctrica (5)	Homeopatía Minerales y cristales Remedios florales Cromoterapia (5)
Conciencia personal total (6)	Medicina del alma Metáforas y mensajes de las enfermedades Curación a distancia (6)

La medicina del alma nos permite entender la comunicación de nuestra esencia interior y así acelerar la sanación a través de cualquier método de curación que se esté aplicando, en el cual el sanador tiene competencia y el paciente, confianza.

Cada sistema de sanación es, en esencia, un modelo o lente a través de los cuales escogemos ver el cuerpo humano y, aún más lejos, la experiencia humana. Se puede decir que cada modelo de sanación es también una manera de observar la realidad o está

directamente asociado con una visión del mundo particular o un paradigma particular.

La medicina alopática o medicina oficial, por ejemplo, con sus puntos de vista mecanicistas y limitados, es parte de la visión del mundo de Isaac Newton y René Descartes. La medicina de hierbas hace puente entre lo bioquímico y lo electromagnético, y se mueve dentro de la visión del mundo descrita por Einstein y otros físicos. Aquí entramos en las dimensiones de la medicina vibracional —incluyendo lo electromagnético y magnetoeléctrico—, por ejemplo, el *reiki*, la homeopatía, los distintos remedios florales, la sanación con cristales o los remedios de oro silencioso de Eric Rolf. Estos últimos son visiones del cuerpo, de los cuerpos energéticos y del Universo entero como energía pura, manifestándose o vibrando en diferentes frecuencias. Esta visión no implica necesariamente conciencia o los efectos creativos de la conciencia, aunque en algunos casos sí pudiera.

La medicina del alma que opera en la totalidad de conciencia personal se enfoca en exclusiva en esa dimensión. Pero también es cierto que, cuanto más se va acercando cualquier modelo a la conciencia personal total, más tienden estos modelos a relacionar patrones o experiencias dentro de la conciencia o la vida interior del paciente. La medicina del alma y también algunos otros modelos reconocen que el Universo responde a nuestra conciencia creativa individual y a nuestras decisiones.

El poder de escoger de forma creativa, a veces llamado «intento», impacta en los campos energéticos y transforma nuestra experiencia física. La relación con nuestro intento personal se relaciona con la capacidad de escuchar la vida, de alinear nuestra vida de forma más armoniosa con la unidad y con nuestro lugar en esa unidad a cada momento. Cuando somos capaces de escuchar a niveles más profundos, entonces nuestras otras dimensiones o cuerpos pueden escuchar y aceptar sanarse o producir ese cambio creativo que llamamos «sanación».

En realidad, la medicina del alma va bastante más allá en cómo percibe la metodología de sanar y el proceso; tiene su propio paradigma o visión del mundo o contexto para vivir creativamente, o lo que yo llamo «camino del sabor» —paradigma que describo más adelante—. He escogido describirlo de forma breve, ya que el paradigma es muy amplio y se aplica a cómo vemos y vivimos nuestra vida en todos los aspectos. La medicina del alma, y más concretamente el código secreto del cuerpo, que es de lo que trata este libro, es solo uno de sus componentes.

En este punto quiero clarificar algo que puede ser muy importante para el lector en términos de cómo está dispuesto, o es capaz de percibir, aceptar y, por fin, aplicar la información de este libro.

He estado trabajando, usando y enseñando el modelo de la medicina del alma durante más de cuarenta años. Aunque quizá es el modelo más eficaz y creativo que conozco, también soy el primero en decir que no es nada científico. No solo no hago ningún reclamo científico para ello, sino que tampoco busco ningún tipo de aprobación científica para cualquiera de sus méritos, si es que los pudiera tener. Esto es arte y no ciencia. El arte siempre ha ido por delante de la ciencia y, para considerar algo científicamente válido, se requieren un proceso y una metodología por los cuales este modelo no ha pasado. También requiere una relación con un paradigma que ya está aceptado, y la medicina del alma tiene su propio paradigma. Lo que requiere un salto artístico es la disponibilidad de probarlo, de vivirlo y luego de evaluarlo, según su propia experiencia, sin tener el sello de aprobación social como garantía.

Reconozco que cuando estamos hablando sobre la salud podríamos estar hablando también de la seguridad de la persona. Y es cierto, hay personas que hacen reclamos muy a menudo sobre sus propias capacidades para sanar, o de productos milagrosos, y muchos están hechos para aprovecharse de quienes se encuentran en situaciones desesperadas, en esencia porque la ciencia actual no puede ofrecerles una solución y los ha declarado, a ellos o a su

condición, incurables. Decir que algo o alguien es incurable es muy diferente a decir que un modelo particular todavía no puede resolver una condición concreta. Por fortuna, hoy cada vez más practicantes de la medicina oficial están reconociendo que hay otros modelos que también pueden ser eficaces. Y más aún, durante los últimos treinta o cuarenta años ha habido un incremento en profesionales de la salud dispuestos a aceptar que la mente, el estado emocional y nuestras creencias pueden impactar de forma significativa tanto en el proceso de crear la enfermedad como en el proceso de sanación.

Para explorar la medicina del alma y el código secreto del cuerpo no se requiere ninguna capacidad especial, ni tampoco involucra la venta o la ingesta de ningún producto. El código secreto del cuerpo no implica ningún riesgo, salvo para tus puntos de vista y creencias personales, y no solo sobre la enfermedad y el cuerpo, sino también sobre tu visión del mundo.

Quizá un motivo por el cual tantos practicantes de sanación utilizan los conceptos de la medicina del alma es porque no requiere que ellos nieguen un punto de vista que también puede tener mérito y aceptación social. Te asombraría el número de médicos alopáticos que incorporan la medicina del alma dentro de su práctica; lo que sabe el paciente es solo que se ha curado un poco más rápido. Entre los sanadores y terapeutas el número de ellos que incorpora la medicina del alma es aún más significativo. Un amigo terapeuta una vez me dijo que *La medicina del alma* era como un «*best seller underground*». La medicina del alma es compatible con la mayoría de los modelos de sanación, y puedo decir que a lo largo de los años hemos tenido casi todas las disciplinas médicas en nuestros cursos.

El modelo de la medicina del alma junto con su contexto creativo, el paradigma del camino del sabor, son lentes que perciben ese misterio llamado «realidad» en términos de creatividad y comunicación. Obviamente, estos dos términos implican conciencia.

Cada paradigma es, en esencia, espiritual o no material. Lo que llamamos «intelectual» es un concepto no material organizado de

forma racional y lógica. Pero paradigmas también son la manera en la que nos relacionamos con el Universo o con los misterios de la vida. Y la cuestión es que todos los paradigmas tienen algo de sentido según nuestra experiencia, aunque a veces pudieran ser lentes limitadas. Hace tiempo creíamos que el mundo era plano y así era como operábamos. Aún hoy funcionamos en términos de un planeta plano, solo que sabemos que hay algo más, que existe lo redondo, pero nuestra experiencia de la Tierra en el día a día es que es básicamente plana. La Tierra que hay debajo de nuestros pies es mayormente plana.

La mayoría de nosotros funcionamos en nuestra cotidianidad según el paradigma de Newton y Descartes. Este es el paradigma de separación, objetividad, causa-efecto. Y, aunque científicamente este paradigma llegó a sus límites hace ya mucho tiempo y ha sido reemplazado por otros paradigmas —como los campos energéticos de Einstein o el orden implicado y explicado de David Bohm— nuestro día a día parece seguir a Newton, aunque no del todo, puesto que sabemos que hay algo más.

La medicina del alma también tiene un paradigma que yo he llamado el «camino del sabor» e, incluso, el «paradigma del alma». Como cualquier paradigma, tiene ciertos conceptos o conocimientos que se combinan para formar un marco de percepción. Ese paradigma se explora, así como algunos de sus conceptos, dentro de las materias que se abordan en este y en otros libros.

Por último, en esta introducción quisiera comentar algo que va al núcleo de lo que planteo y, a la vez, que puede oscurecer un poco las cosas en lo que parece ser un conflicto sin fin entre la medicina oficial y las medicinas alternativas. A las personas que ejercen las medicinas alternativas les gusta subrayar que, mientras que la medicina oficial trata con enfermedades (una referencia a su alta tecnología y métodos mecanicistas y pasivos), la medicina alternativa trata con personas o enfermos (ciertamente una referencia válida dada su visión más humana). En los dos casos sigue habiendo una creencia en enfermedad y en enfermos.

La medicina del alma dice, en cambio, que no hay ni enfermedades ni enfermos. Llamar a una comunicación una enfermedad no es apropiado y de inmediato nos pone en la postura de víctima. Es más, llamar al creador de una comunicación una persona enferma es igual de desafortunado. Las únicas enfermedades, o más bien condiciones, que la medicina del alma reconoce como tales son la sordera espiritual y la tacañería espiritual. La base conceptual y operacional íntegra de la medicina del alma está estructurada para sanar esa sordera y esa tacañería espiritual. Claro está que hablamos en términos de enfermedad para que se nos pueda entender, por lo menos en el comienzo, pero hay más. Es lo mismo que decir que el Sol sale al amanecer y se pone al atardecer, y a la vez, sabemos que este no es el caso; depende de cómo se miren, los dos conceptos pueden ser útiles.

¿En qué mundo vivimos?

Las cuatro preguntas básicas y algunas más...

Cuando se habla de preguntas y respuestas parece que lo que importa, y lo que es más útil, es la respuesta. Cierto: eso es lo que utilizamos o descartamos, pero la calidad y la utilidad de la respuesta surgen de eso mismo en la pregunta. Tener poca precisión en formular la pregunta suele producir poca precisión y utilidad en la respuesta. Cuando hablamos de nuestra manera de mirar la vida lo anterior resulta más significativo. De cada persona se puede decir no solo que es un ser único, sino que tiene una visión un poco distinta a la de los demás. Esta visión sobre el mundo o paradigma define lo que vemos y vivimos como realidad física.

Esa visión está compuesta por nuestras creencias, que a la vez les dan vida a nuestras opiniones y prejuicios. También es importante saber que no todas nuestras creencias son iguales, y que no creemos en todas con la misma certeza. Es esa relación entre las creencias y su intensidad relativa lo que compone nuestro paradigma personal.

También podríamos distinguir entre nuestra visión personal del mundo y el paradigma de consenso, o sea, lo que la mayoría (como promedio) cree y percibe como su realidad; de alguna manera, se podría considerar como el paradigma oficial, ya que es la base de varios actos oficiales.

Dentro de la misma sociedad, cada persona suele estar al tanto de cuál es esa visión, aunque no concuerde con la suya. Un ejemplo claro es el campo de la medicina, donde están la medicina oficial y las distintas medicinas alternativas que, simplemente, no creen en la oficial y hasta la rechazan. Podemos ver esto en lo que sucede con las vacunas, que, aunque pueden ser obligatorias, muchas familias se niegan a vacunarse ya que las consideran peligrosas (curiosamente, hay datos oficiales que parecen que les están dando algo de razón).

Ese paradigma mundial puede variar bastante más entre las distintas culturas, en especial por la gran diferencia de creencias que existen sobre lo mismo. El paradigma es un término científico que se ha ido popularizando desde la década de 1960. La visión del mundo también puede estar basada en creencias espirituales y religiosas. Hoy existe un gran debate sobre los que miran lo que llamamos la Creación por la lente bíblica, que creen que la Tierra y los humanos tienen una edad de unos 4500 años, y los que lo miran por el Big Bang, que dicen que la «Gran Explosión» ocurrió hace 13,6 billones de años y creen en la evolución biológica postulada por Darwin.

El asunto esencial es saber y tener lo más claro posible cuál es tu paradigma personal y también cómo esa visión se podría expandir.

El paradigma que comparto lo llamo el «camino del sabor», concepto que incluye el sabor del más allá, algo que puede notarse sin tener que definirlo exactamente con palabras, ya que es un misterio que también, como nosotros, evoluciona. Y dentro de este esquema amplio hay otro paradigma sobre la salud al que llamo la «medicina del alma», que se distingue por su énfasis en la creatividad, la comunicación y, sobre todo, en la localidad (en qué parte del cuerpo y en qué órgano).

Reconozco lo fácil que es decir «conoce tu propio paradigma» y saber que no siempre es fácil hacerlo. Para aportar algo a este dilema, quizá universal, te ofrezco cuatro preguntas básicas y algunas más; son preguntas vivenciales y personales, así que no hay ninguna

respuesta correcta ni errónea. Si vives algo de una manera, será así para ti, hasta que tú y la condición cambien.

Las cuatro preguntas básicas son las siguientes:

- ¿Es el Universo amistoso?
- ¿Creamos nuestras experiencias o somos víctimas de estas?
- ¿Estoy loco?
- ¿Soy estúpido?

Está claro que todos hemos vivido o estamos viviendo circunstancias que nos hacen pensar que la vida no es amistosa. Cuando se vive algo impactante y desagradable, parece que tenemos claro que eso no es lo que hubiéramos escogido para nosotros; y viviendo en un Universo que no es amistoso también hemos sido víctimas.

Las dos primeras preguntas van juntas, ya que nacer en un Universo que no es amistoso es en cierta manera ser víctima desde el nacimiento. Mi propia experiencia es que el Universo sí es amistoso y, aunque duela en algún momento, no somos víctimas.

Todos acumulamos experiencias en las cuales el Universo parece ser todo menos amistoso, pero pasa un tiempo, quizá meses o, incluso, años, y sucede otra situación, y uno tiene claro que, sin esa primera experiencia, lo más probable es que no hubiera ocurrido la segunda. La primera era básicamente la semilla, y la segunda, el fruto.

Si no somos víctimas hasta cuando nos parece que lo somos, ¿qué está ocurriendo? La respuesta es que estamos creando nuestra experiencia de la realidad. Más bien estamos creando nuestra percepción sobre ella a través de las creencias que tenemos, de las que la gran mayoría somos inconscientes. Creamos lo que creemos, empezando por lo que creemos sobre nosotros mismos.

Se puede ver de muchas maneras el poder crear la experiencia personal de la realidad, pero lo cierto es que lo hacemos escogiendo de forma consciente lo que deseamos: con confianza, claridad, detalle, emoción y desapego del cómo vendrá, e iniciando un plan de

acción hacia ello. Este plan se realizará tarde o temprano, y a veces de formas que parecen mágicas. Ahora bien, cuando nos ocurre algo negativo que nos impacta, no siempre es tan fácil reconocer nuestra participación, y es más fácil atribuirlo a otro o culpar a otro (fuimos víctimas), o pensar que fue solo mala suerte.

Si aceptamos que tenemos creencias sobre la vida y de nosotros, tanto negativas como positivas, y que muchas están operando de forma inconsciente, podemos entender un poco más el proceso conocido como «la ley de la atracción». Esa ley de vida que siempre está funcionando nos dice que lo que tiene la misma vibración se manifiesta siempre de alguna forma en nuestra vida.

En ciertos momentos, y en la vida de todos, esas creencias negativas llegan a un punto que produce algo inesperado en el plano físico que nos impacta, y ese impacto puede darse tanto física como emocional o mentalmente. Al mismo tiempo también es cierto, aunque duela, que de alguna manera eso nos está apoyando, y nos está comunicando algo sobre algún desequilibrio en nuestra vida. Por eso es tan valioso en esos momentos de impacto negativo preguntarse: ¿cómo esto me puede estar apoyando ahora o lo hará en el futuro? Y escuchar la respuesta, claro. Si se tratase de un impacto físico, por ejemplo, ¿qué parte del cuerpo y qué órgano estarían afectados? Y aplicar la información del código secreto del cuerpo.

En 1989 alquilé un departamento muy bonito en Estocolmo; unos días antes de mudarme, se inundaron el dormitorio principal y parte del pasillo. Lo que ocurrió fue que hubo un gran escape de agua en el piso de arriba mientras no estaban los dueños y el agua provocó que el techo del dormitorio se derrumbase, arruinando las paredes, las camas y un suelo de madera precioso, y ocasionando daños en el pasillo.

Cuando me enteré y lo vi, fue algo emocionalmente impactante y al primer vistazo, negativo; sin embargo, me hice esta pregunta: ¿cómo esto podría estar apoyándome ahora o lo haría en el futuro?

La respuesta llegó en seguida: «Esto es Suecia, donde todo esto está asegurado». Y así fue.

En dos días vinieron los del seguro, evaluaron los daños y al día siguiente los trabajadores comenzaron a hacer las reparaciones. También me dieron una indemnización muy generosa para comprar camas nuevas. El resultado fue un dormitorio completamente nuevo, que incluyó el techo, las paredes, la pintura y el suelo, más la cama *king size*. Y casi sin incomodarme, ya que el departamento tenía otro dormitorio que no se vio afectado, como tampoco lo fueron el salón y la cocina. Las reparaciones llevaron un par de meses, porque la zona tenía que secarse antes de pintar, pero el resto funcionó a la perfección.

Así que, aparte de la primera sorpresa visual, realmente fue una experiencia positiva en todos los aspectos. Fue como si el dueño me hubiera preguntado si yo quería un nuevo dormitorio y en seguida se pusiera manos a la obra; y durante un par de meses dormí en la otra habitación.

Ahora, ese acontecimiento también incluye mis creencias positivas. Yo siempre he tenido la suerte de vivir en casas bonitas, las cuales me tomo el trabajo de cuidar, ya que gran parte de mi vida se desarrolla en casa.

La tercera pregunta —¿estoy loco?— es curiosa, porque quizá en algún momento todos nos la hemos hecho. Primero aclaremos una cosa: «loco» no es un término médico y ningún médico escribe «loco» en un informe oficial. Tienen etiquetas específicas para lo que llaman enfermedades mentales, como «paranoia», «esquizofrenia», etcétera. «Loco» es un término social que describe a alguien que nos parece que sobrepasa los límites aceptables. Puede ser un individuo o un grupo a quien le ponemos la etiqueta. O puede ser una persona que renuncia a una vida rica y cómoda por una de asceta, como lo hicieron el Buda y algunos otros. O también podemos ver, en un momento de la historia de una cultura, a un grupo al cual tachamos de «loco». Así fue el caso, al menos al principio, de los

punks, y curiosamente hoy son bastante aceptados por la mayoría de las culturas de todo el mundo y han impactado en las modas de varias de ellas.

Cuando una persona se hace esta pregunta, suele ser porque siente que su forma de pensar no concuerda con lo que en su opinión piensan los demás y la sociedad en general. Ahora, si somos únicos, habrá momentos en que pensaremos todo lo contrario a lo que es aceptable. Cuando una persona empieza a ser más consciente de sus procesos interiores, a veces puede tener experiencias que, en general, la sociedad niega. Afortunadamente, con toda la información disponible hoy, también solemos tener ocasión de ver que hay otros con experiencias similares. Esto ocurre a menudo con los que empiezan a meditar, visualizar o planificar por escrito, y después tienen experiencias en el mundo que inesperadamente sincronizan y uno sabe que no fue solo una casualidad.

La cuarta pregunta —¿soy estúpido?— podría ser, en cierta manera, la más importante. Mi respuesta es: «Sí, algunas veces». Ser estúpido en este contexto no tiene nada que ver con el grado de educación ni con lo que llamamos «inteligencia». He conocido algunas personas con varios títulos académicos que van demasiado de «entendidos» y por eso les ponen límites a sus posibilidades. Que algo haya ocurrido antes no indica que vaya a ocurrir de esa manera en el próximo momento. Un ejemplo de lo que digo se produce ante una enfermedad, cuando el médico le dice al paciente: «Esto va a tardar de seis semanas a seis meses en curarse e, incluso, puede ser que no tenga cura». Casi todo lo que se llama «enfermedad» puede curarse, y he visto hasta las denominadas «enfermedades incurables» desaparecer en poco tiempo, y algunas al momento. Mi experiencia es que si queremos insistir en la etiqueta «enfermedad», en realidad solo hay dos enfermedades: la sordera espiritual y la tacañería espiritual. Todos estamos aquí para escuchar, sentir y dar, según nuestro propósito de vida, y cuando nos desviamos demasiado, la vida nos avisa, algunas veces con un impacto en el cuerpo,

cuando no escuchamos ni actuamos de forma apropiada. Cuando digo que la vida nos habla, lo que estoy indicando es la parte más profunda de uno mismo.

Si te haces estas cuatro preguntas, y las vives, uno de los resultados más trascendentales es que empezarás a escuchar la información de tu interior. Si sabes empezar a relacionarte con este idioma creativo interior, te parecerá que te has montado en una nave espacial y que estás en otro planeta, porque todo lo que antes no tenía vida ahora la tiene y, además, te habla y te habla con sentido.

Aparte de estas cuatro preguntas, hay alguna otra que vale la pena hacerse y que, como indiqué, es igual o incluso más valiosa que la respuesta, ya que la pregunta es solo una y las respuestas pueden ser varias.

En este paradigma nos enfocamos en la localidad. Cuando nacemos, la primera pregunta que nos hacemos no es ¿quién soy?, sino ¿dónde estoy? Esta es una pregunta que vale la pena hacerse a menudo.

Otras son ¿quién soy hoy? y ¿para qué estoy aquí? Solo pensar en quién soy casi nos lleva a esperar una respuesta fija, casi sólida. La primera, al incluir la palabra «hoy», nos indica que estamos cambiando de forma constante y que no somos lo mismo, ni solo más viejos, sino realmente nuevas personas.

Otras preguntas son

- ¿Cuál es mi propósito de vida?
- ¿Cuál es mi misión?
- ¿Qué visión tengo de cómo apporto valor al mundo?
- ¿Qué metas tengo?
- ¿Qué calidad de vida me apetece?
- ¿Cuál es la diferencia entre visión y fantasía?
- ¿Tiene sentido hablar de la vida de mis sueños?
- ¿Soñar no es algo que ocurre cuando estamos dormidos? En el ensueño uno está relajado pero despierto, y eso sí es creativo.

- ¿Estoy dispuesto a comprometerme a alimentar el alma cada día y a invertir una hora para que las otras veintitrés pueda vivirlas de otra manera?
- ¿Con qué nivel económico deseo vivir?
- ¿Cuánto dinero quiero tener de entrada, en liquidez total?
- ¿Cómo están mi salud y mi condición física?

Las preguntas pueden referirse a los campos de la salud, el dinero y el amor, pero también al llamado «campo espiritual».

Creo que tiene valor comentar algo que algunos saben pero muchos no, y siempre es útil el recordatorio: no somos personas físicas que quieren ser más espirituales, sino que somos seres espirituales que tienen una experiencia física. El ser humano solo es 1 % de materia y un 99 % de materia que no es visible; somos energía consciente y creativa, siempre cambiante. Es cierto que podemos manifestar o llegar a ser otra persona a lo largo de la vida, y lo hacemos. Lo que llamamos «nuestro pasado» también es cambiante, aunque no tanto el acontecimiento en sí, sino la manera en que lo vemos. Nuestra memoria es como la información en un disco duro, a la cual tenemos acceso, pero que en cierta manera no nos ocurrió a nosotros. Nosotros no somos nuestra memoria.

En su libro *Evolucionarios*, Carter Phipps utiliza un término muy curioso y perceptivo. Muchas veces se habla de materia o de ser materialista. Él usa la palabra *solidez* y pasa del apego al concepto de solidez, cuando la realidad es algo que está en un movimiento constante. Creer en la solidez es una percepción distorsionada.

En el pasado he comentado que hay tres motivos por los cuales no debemos guiarnos en nuestras decisiones, ya que al final son descripciones de cómo uno se siente en una determinada «realidad». Estos tres motivos son la seguridad, el control y la aprobación de los otros (SCA). Está claro que nos gusta sentirnos seguros, tener algo de control sobre nuestra vida y, por supuesto, que el otro apruebe lo que hacemos y aportamos. Estos son casi como los condimentos en

los alimentos, algo que aumenta el sabor del momento, solo que no es el plato principal. Si consideramos esa idea de solidez y el valor que le damos, nos puede llevar a hacernos una serie de preguntas para explorar:

- ¿Hasta qué punto esta decisión está condicionada por consideraciones de SCA?
- ¿Cuál de estos tres motivos es más importante para mí, tanto en general como en una decisión concreta?
- ¿Cuáles son mis fuentes de SCA?
- ¿Hasta qué punto doy valor a la solidez en mis decisiones?
- ¿Hasta qué punto creo más en las estrategias que en la creación de soluciones?

Como puedes ver, solo con estas pocas preguntas podemos ganar mucho terreno en la llamada «autoexploración». El hecho es que la vida, o la parte más profunda de cada uno, responde a preguntas, que, cuanto más precisas son, más claras suelen ser las respuestas.

Una recomendación que puede parecer difícil, pero que en realidad no lo es, y que solo toma algo de tiempo, es la siguiente: cada día, o por lo menos dos o tres días a la semana, después de meditar, escoge una pregunta y escríbela en una libreta o en un documento; después, escucha en tu interior y comienza a escribir tus pensamientos. Las respuestas pueden ser útiles, clarificadoras y hasta sorprendentes, pero lo más valioso es el proceso mismo. Yo escribí un libro entero sobre el proceso creativo (*Nanow. Imagin-Acción*) a base de hacerme preguntas y de apuntar las respuestas; y eso es lo que se publicó.

Otro proceso similar es que, una vez hecho tu plan de vida con detalles y claridad, cada día escojas alguna de tus metas y le agregues un detalle. Por ejemplo, si lo que deseas es una nueva casa o vivienda, pon cada día un detalle más a ese deseo. Puede ser algo que tú añadirías si estuvieras viviendo ahí, como el color de las

cortinas del salón o la vista que podría tener al mar o a la montaña. Te puedo decir que cuanto más claros sean los detalles, más rápido se manifestará el resultado en forma visible. Claridad es realidad.

En este campo del crecimiento personal y autoayuda existen numerosas técnicas para conectar con nuestro interior y por distintos motivos. En mis 78 años he experimentado con muchas técnicas, y puedo afirmar que casi todas tienen algún valor, y, además, que he experimentado algún beneficio por el tiempo y la atención que les invertí. Asimismo puedo afirmar que una de las mejores maneras de aclarar y sacar información del interior a la luz y a la consciencia exterior es la de respirar conscientemente (durante quince minutos, por ejemplo), meditar y después hacerme una pregunta y escribir la respuesta, como resultado de escuchar lo que dice mi interior. Vale la pena notar, para los que se ven con poco talento literario, que este es un proceso de escuchar y apuntar, como si uno fuese una secretaria tomando notas, ni más ni menos.

Por último, este proceso también servirá para familiarizarte más con tu propio idioma creativo interior, ese idioma metafórico que sabemos todos, pero que la mayoría no sabe que lo sabe.