

PRÓLOGO

No sé lo que el mundo puede opinar de mí, pero a mi entender sólo he sido como el niño que juega en la playa y se divierte de tanto en tanto encontrando una piedra más lisa o una concha más bella de lo normal mientras el gran océano de la verdad se extiende ante él totalmente sin descubrir.

ISAAC NEWTON

De pequeño, mis padres me alentaban a dar las gracias por mi salud, mi vida y todas las maravillas del mundo. Me recomendaban descubrir todo lo bueno de mi vida, lo que con el tiempo me llevó a convertir esta práctica en algo cotidiano. Cuando comencé a estudiar y después a practicar los principios de la curación en mi actividad profesional, comprobé que existe un fuerte vínculo entre la gratitud, el amor y la curación. Por eso hace ya más de treinta años que comencé a centrar mis estudios en este campo y cada uno de los principios que voy descubriendo continúan inspirándome.

Cada nueva relación que se me desvela entre la gratitud, el amor y la curación es como una refulgente estrella de luz, un guijarro perfecto en la corriente de la conciencia. Y cada día despierto con una nueva expectativa, con la sensación de que podría descubrir otro principio de la salud, otro estimulante caso de curación, para poderse lo relatar a otras personas. Estas experiencias me llevaron a fundar la Escuela Confluencia de Sabiduría [Concourse of Wisdom], de Filosofía y Curación, así como a idear el *Collapse Process* [Proceso de Colapso] y a escribir este libro.

Los numerosos principios e historias de los que puedo hacerte partícipe sentarán los cimientos para otorgarte una vida sana y plena, sólo con aprovechar el poder de la gratitud y el amor. Cuando se aplican estos principios se cosechan los beneficios de sanar la mente y el cuerpo, siguiendo la sabiduría del corazón y el alma y experimentando la fuerza más poderosa que existe, el poder de la gratitud y el amor.

Cada principio y cada historia te van a servir para dar otro paso hacia la curación de esos problemas de tu vida que te gustaría sanar, y para dar saltos cuánticos en tu desarrollo personal y espiritual en tu viaje único y especial.

Gracias.

DR. JOHN F. DEMARTINI

1

LA GRATITUD Y EL AMOR SON EL ALMA DE LA CURACIÓN

*Los milagros no ocurren en contradicción con la naturaleza sino
en contradicción con lo que sabemos de la naturaleza.*

SAN AGUSTÍN

¿Tenemos el valor de sanar?

Todos tenemos en el interior el poder sanador del amor incondicional, pero a veces creemos, por equivocación, que no podemos sanar. Cuando estamos enfermos nos resulta fácil hacer caso a nuestros miedos, y caer en la tentación de recurrir solamente a remedios físicos y tangibles que se pueden ver y tocar. Pero si realmente queremos experimentar una curación más completa y duradera, lo que tenemos que hacer es dar un paso más allá de lo que simplemente podemos ver y tocar y prestar oído a la sabiduría de nuestro corazón y nuestra alma.

Esta sabiduría interior, que se expresa mediante la gratitud y el amor incondicional, es la energía sanadora más po-

tente y pura que existe, ya que no hay ningún trastorno o enfermedad que no pueda sanar. Así pues, a partir de ahora podemos definir «incurable» por «sólo curable desde el interior». Y cuando agradecemos lo que es, tal y como es, nuestros corazones se abren y nos hablan con mensajes sanadores. Esos son los momentos cuando oímos interiormente la orientación de nuestro corazón y nuestra alma. Ser agradecido y abrir el corazón al amor incondicional es la esencia de la curación.

Esta misma esencia produce la curación espontánea, que algunas personas califican de milagro, cuando intensificamos su poder estando totalmente presentes y teniendo la absoluta certeza de que es posible; que se puede producir la curación. Los sanadores más inspirados saben que el poder que hizo el cuerpo también puede curarlo y es esa certeza la que transmiten a sus pacientes. También saben que muchas veces las fuerzas internas han sanado trastornos y enfermedades considerados incurables o terminales, simplemente porque no había un remedio o no existía una cura tradicional conocida. Por lo tanto, cuando nos limitamos a tratamientos y remedios físicos no cosechamos los beneficios de la fuente ilimitada de curación que llevamos dentro.

Agradezco la oportunidad que tengo de relatar las historias de curación de otras personas ya que nos servirán de recordatorio de lo que verdaderamente es posible. Creer que podemos ponernos bien es una parte fundamental del proceso de curación. A veces las personas obstaculizan el poder sanador del amor incondicional cuando piensan que no se merecen sanar, o cuando se aferran a la rabia o a otras emociones desequilibradas. Por ejemplo, Angie, ex paciente mía de quiropráctica,

vino a verme debido a una lesión en el cuello y espalda producida por un accidente de coche. Era gimnasta e iba de camino a una exhibición cuando una camioneta chocó contra el lado del pasajero de su coche. A pesar de haber permanecido varios días hospitalizada y llevar dos semanas descansando en casa, no había notado ninguna mejoría.

—No he recuperado la flexibilidad. Todavía no puedo volver la cabeza y siento la espalda rígida como si fuera un trozo de madera.

Le pedí que me explicara cómo se produjo el accidente y ella comenzó a relatar el incidente tal y como lo recordaba. Poco a poco fue elevando el volumen de la voz y empezó a hablar más rápido, con el rostro encendido por la emoción. Me dijo que estaba furiosa y que temía perderse meses de competiciones y actuaciones.

—¿Por qué me ha tenido que pasar esto?

Me di cuenta que a medida que seguía hablando se le iba poniendo aún más rígido el cuerpo y comprendí que podría estar obstaculizando su curación con esa rabia e ingratitud. Le expliqué que si equilibraba sus emociones respecto al accidente abriría el corazón y comenzaría a beneficiarse de la esencia sanadora del amor incondicional.

—¿Qué quiere decir con eso de equilibrar mis emociones? —me preguntó—. No puedo evitar sentir lo que siento.

Le expliqué que nuestras emociones se originan en nuestras percepciones. El hecho de que seamos capaces de cambiar de opinión evidencia que también podemos cambiar nuestras percepciones y la forma de sentir acerca de las cosas.

—De acuerdo, pero ¿qué tiene que ver eso con sanar el cuello para poder participar de nuevo en las exhibiciones?

Le expliqué que la rabia que sentía por culpa de la lesión podría estar obstaculizándole la curación y que si equilibraba sus percepciones sería capaz de reemplazar la rabia por gratitud y por el poder sanador del amor incondicional. Reconoció que valdría la pena intentarlo y me dijo que volvería al día siguiente.

Cuando llegó, le expliqué mi método del *Collapse Process*, que ideé con el fin de contribuir a equilibrar las percepciones y de conectar con el amor incondicional. Durante las horas siguientes, Angie trabajó en equilibrar sus percepciones sobre el choque, el conductor de la camioneta y su lesión. Finalmente, descubrió que había un número igual de negativos y positivos con relación al accidente, al otro conductor e incluso a su lesión. Se dio cuenta de que ella también le había hecho a otras personas lo mismo de lo que acusaba al conductor, y comprendió que lo mejor sería dejar de acusar para comenzar a sanar.

Cuando terminó el último paso del *Collapse Process*, me miró con lágrimas en los ojos y dijo:

—¡Caramba! Sí que puedo influir en lo que siento —exclamó—. Acusar no sirve de nada. En estos momentos me siento realmente agradecida por estar viva.

Le pedí que entrara en la sala de masajes y se concentrara en su gratitud y en imaginar la flexibilidad que estaba segura de recuperar. Después de hacerle el masaje de ajuste, le pedí que continuara relajada durante un momento para sentir cómo el amor incondicional le mejoraba el cuello y la espalda. Cuando se incorporó y después se puso de pie, vi que ya había recuperado parte de su flexibilidad. Y ella así me lo confirmó:

—Ya puedo volver un poco la cabeza —dijo con una amplia sonrisa.

Reforcé su proceso de curación interior con unas cuantas sesiones de ajuste más y justo un mes después de haber terminado el *Collapse Process* ganó una competición gimnástica con un ejercicio que realizó en la barra de equilibrio.

Toda curación completa se activa a través del amor y la gratitud

El amor cura a quien lo recibe y a quien lo da.

KARL A. MENNINGER

- El amor incondicional cura.
- La gratitud sincera libera amor incondicional.
- El poder que hizo el cuerpo también puede curarlo.
- Hagan lo que hagan los sanadores o terapeutas, sólo apoyan el proceso de curación natural o inherente a la persona.

La enfermedad y el sufrimiento operan en realidad como bendiciones ocultas porque destrazan la complacencia propia de las ficciones que nos hemos creado respecto a nuestra vida y nos obligan a estar presentes en ella. A veces una lesión o enfermedad nos despierta el amor por la vida. Pocas situaciones nos inducen tanto a revisar nuestra vida como hallarnos en peligro de muerte. Muchas personas, y entre ellas nuestros seres queridos, realmente comienzan a vivir y a valorar la vida el día que les diagnostican una enfermedad grave.

Eso fue lo que le ocurrió a Josephine, una mujer encantadora que me contó su estimulante historia hace unos años. Tenía 77 años cuando la conocí y hoy sigue siendo una de las personas más vitales que conozco. Es tal su amor y vitalidad que los ojos le brillan y da la impresión de que resplandece. Su historia comenzó cuando se acercaba a los sesenta años. Los médicos le diagnosticaron un tumor cerebral maligno y le propusieron intervenirla unos días después. Entretanto, la enviaron a casa y le recomendaron descanso. Ella cuenta:

Esos tres días fueron los peores y al mismo tiempo los mejores de mi vida. Me sentaba en la mecedora del porche de atrás para oír cantar a los pájaros y repasar mi vida. Sabía que de alguna manera mis frecuentes sentimientos de rabia y frustración y todas las veces que había tenido un comportamiento poco amable tenían que ver con lo que ahora me pasaba. Reía y lloraba, y comprendí que los acontecimientos de mi vida que en el momento en que sucedieron me parecieron tan terribles, muchas veces habían sido beneficiosos para mí. Y así es como se me ocurrió pensar que tal vez, eso mismo sucedería con mi tumor.

Llamó a sus familiares y les pidió que la vinieran a ver. Mientras los esperaba, les escribió una carta a cada uno agradeciéndoles todo el amor que le habían demostrado, todos los atentos favores y los muchos regalos que le habían hecho a lo largo de los años. Ellos llegaron un día antes de la operación. Por la mañana, la acompañaron al hospital, se queda-

ron con ella y le contaron historias y rieron hasta que se acabó la hora de las visitas.

Cuando se hubieron marchado, ella se quedó contemplando las estrellas por la ventana y comenzó a agradecer todo lo bueno que había en su vida. Se sintió tan llena de amor que comenzaron a rodarle lágrimas de gratitud por las mejillas. Recuerda:

Me sentí totalmente inmersa en el amor, con una paz interior absoluta. Entonces, me pareció ver una luz detrás de mí y me volví para ver qué era; vi algo que me pareció una hermosa joven con el pelo suelto que me sonreía e irradiaba luz. Me dijo que era un ángel, que había sentido mi amor y venía a asegurarme que todo iría bien; todavía me quedaba muchísimo tiempo para cumplir mi finalidad en la vida. Y añadió: «Recuerda siempre que fue tu amor y agradecimiento lo que te trajo la curación, Josephine. Eres bendecida». Cuando me abrazó cerré los ojos, y cuando volví a abrirlos ya había desaparecido.

Josephine se pasó el resto de la noche totalmente despierta, pensando en lo que le había sucedido y preguntándose cuál sería la finalidad de su vida. Después de meditar un rato sobre lo que realmente le gustaría hacer, comprendió que deseaba ser orientadora o terapeuta, y decidió que empezaría por enviar solicitudes a institutos para hacer realidad su sueño.

Por la mañana, cuando llegaron sus hijos, les dijo que ya no necesitaba operarse y les pidió que la llevaran a casa. El médico le recomendó encarecidamente que no se marchara y que se sometiera a la operación, pero ella insistió. Le prometió

que volvería dentro de unos meses para hacerse otro examen y que lo llamaría si tenía algún problema. Y así lo hizo, aunque para entonces ya había recuperado su energía y vitalidad, y cuando los exámenes revelaron que el tumor, que era un poco más pequeño que una pelota de golf, había desaparecido milagrosamente, su médico y su familia lo celebraron con entusiasmo.

La certeza y la presencia intensifican la curación

*La persona que dice «no se puede hacer»,
no debe interrumpir a la que lo está haciendo.*

PROVERBIO CHINO

- Ten la seguridad de que vas a sanar.
- Imagínate haciendo lo que te gusta hacer y cree que volverás a hacer esas cosas cuando estés bien.
- Llena el corazón con tantos pensamientos de gratitud que no quede espacio para la preocupación ni el miedo.
- Sé testigo de la energía sanadora del amor incondicional.

Tener la certeza de que se va a sanar, y ser testigo de la orientación del corazón y del alma pueden estimular el proceso de curación. Las dudas y los temores nos desconectan de nuestra sabiduría interior y obstruyen la circulación de la energía, pero agradecer lo que es, tal y como es, acelera e intensifica la curación.

Hace unos años se me concedió la oportunidad de atender a un bailarín llamado Michael, que estaba paralizado del

cuello para abajo a consecuencia de una lesión. Antes de que sufriera esa lesión yo le había tratado unos cuantos esguinces y torceduras sin importancia. Su ilusión era llegar a bailar en producciones de Broadway, por lo que la parálisis lo había aniquilado. Todavía podía mover la cabeza y los brazos, pero estaba convencido de que jamás podría volver a caminar, como ya le habían dicho. Así, perdido el interés por tratar de mejorar, estaba comenzando a perder la capacidad de hablar con claridad. La verdad es que tenía roto el cuerpo y el corazón.

Cuando llegó a mi consulta sentado en su silla de ruedas tenía la cabeza tan inclinada que no pudo levantarla para mirarme. Comprendí que ya casi había renunciado a la lucha, de modo que me incliné, le cogí las manos, lo miré a los ojos y le dije:

Michael, si pierdes la ilusión vas a perder el deseo de vivir y es posible que nunca puedas volver a levantarte de esta silla de ruedas.

Tienes que ver la luz al otro lado del túnel. Debes ser capaz de comprender que vas a volver a caminar. Tienes que verte bailando. Tienes que verte sobre el escenario, Michael. Tienes que verte curado. Tienes que imaginártelo. Si no tu fisiología no podrá crearlo. Aunque te parezca imposible en este momento, tienes que ver lo imposible convertido en realidad.

Se echó a llorar.

—Lo único que deseo es caminar —me dijo—. Sólo quiero ser capaz de caminar. ¿Por qué tengo que pasar por esto?

—Esto es un regalo —le dije—, y mientras no lo consideres así, te frenará. No existe ninguna crisis sin bendición; no existe ningún trastorno sin regalo.

Le di un vídeo especial y le dije que lo pusiera todas las veces que fuera necesario hasta que viera la luz al final del túnel; hasta que se viera caminando y bailando.

—Tienes que tener en la imaginación una realidad virtual que sea superior a tu realidad física.

Se echó a llorar y me colocó el brazo en el hombro; me acercó a él y nos abrazamos. En ese momento vio luz al final del túnel.

—Voy a volver a caminar —me dijo con lágrimas en los ojos.

El vídeo que le di era sobre Morris Goodman, el llamado «hombre milagro». Después de un accidente de avión en el que se rompió casi todos los huesos del cuerpo, incluido el cráneo, y que lo dejó parálítico, finalmente aprendió a caminar de nuevo. Su historia de curación es una de las más inspiradoras que conozco.

Cuando lo llevaron al hospital nadie creía que fuera a vivir. Pero lo hizo. Aunque se hallaba en estado de coma, Morris continuó vivo. Sus familiares que sabían que le encantaba Zig Zigler y conocían su filosofía de vida, le pusieron un radiocasete al lado con las cintas de Zigler y sus mensajes repetidos una y otra vez. Cuando lo conocí, me contó que mientras estaba en coma se hallaba consciente y que podía oír las cintas. Decidió concentrarse en abrir y cerrar un párpado y mover uno de los dedos. Se pasó tres semanas visualizándose haciendo eso, y entonces, un día logró abrir y cerrar el párpado cuando estaba la enfermera en la habitación; ella lo vio. Al

día siguiente movió el dedo y la enfermera también lo vio. Lo que deseaba era comunicarse para que los médicos y sus familiares no lo consideraran un caso perdido. En los meses siguientes comenzó a funcionarle el cuerpo y finalmente salió del hospital por su propio pie.

Le dije a Michael que viera ese documental sobre el hombre milagro una y otra vez entre sesión y sesión de ajuste. Lo hizo durante tres meses, y aun así siguieron sin producirse cambios importantes. A estas alturas, incluso a mí estaba empezando a resultarme difícil conservar la actitud de esperanza y la certeza de que sanaría, ya que no veía ningún progreso. Entonces un día, cuando entré a hacerle la sesión de ajuste sentí el deseo de trabajarle el cuello. Lo tenía sujeto con alambres y tornillos, pero la voz de mi intuición e inspiración me dijo que iría bien trabajar esa zona. Me di cuenta de que me había dejado refrenar por el miedo. Así pues, hice caso de mi voz interior y le ajusté el cuello. Esa noche pudo mover los dedos de los pies.

Me prometí que a partir de ese momento escucharía y obedecería la voz de mi alma y corazón cuando me hablara.

Continué las sesiones de ajuste y, día a día, poco a poco fue mejorando. En menos de un año pudo ponerse de pie y mantener el equilibrio. Él se mantuvo fiel a sus sueños, concentrado en la luz del final del túnel y así un lunes, cuando me vio en la sala de recepción, se levantó, anduvo dos pasos y fue a caer en mis brazos. En unos pocos años logró dejar su silla de ruedas y bailar en su propia fiesta.

La verdad es...

*Toda verdad pasa primero por tres fases antes de ser reconocida.
En la primera se la ridiculiza; en la segunda se combate,
y en la tercera se considera evidente.*

ARTHUR SCHOPENHAUER

- El poder que hizo el cuerpo puede sanarlo.
- Incurable significa curable desde dentro.
- La gratitud y el amor incondicional activan una curación más completa y profunda.
- La certeza y la presencia intensifican la energía sanadora del amor incondicional.
- No existe energía sanadora más potente que el amor incondicional.

Reflexiones

*Las fuerzas naturales interiores son las verdaderas
sanadoras de la enfermedad.*

HIPÓCRATES

1. Cierra los ojos y visualiza el trastorno o enfermedad que deseas sanar.
2. Piensa en todas las formas en que ese trastorno o enfermedad te ha beneficiado o te beneficia.
3. Visualiza la energía del amor incondicional llenando todas las células de tu cuerpo y sanando del todo.
4. Ten la certeza de que vas a sanar.

Realizaciones

Porque no hay nada imposible para Dios.

LUCAS 1:37

1. Escribe el trastorno o enfermedad del que querrías sanar.
2. A continuación, en una columna escribe todo lo malo o los perjuicios que te causa ese trastorno y en otra un número igual de formas en que ese trastorno o enfermedad te sirve o te beneficia.
3. Haz una lista de las cosas que planeas hacer cuando estés sano.
4. Escríbete una carta de agradecimiento por ver el equilibrio en tu situación o enfermedad. Vuélvete humilde y abre tu corazón a la esencia sanadora de la gratitud y al amor incondicional.

Afirmaciones

- Agradezco mi situación o enfermedad tal como es.
- Abro mi corazón a la esencia sanadora del amor incondicional.
- Estoy agradecido/a y seguro/a de que voy a sanar.
- Estoy sanando mi cuerpo y mi mente.