

# Introducción

Me llamo Myra, soy escritora, sanadora y guía espiritual. He escrito este libro sobre curación vibracional a fin de aportar una visión completa de lo que es la sanación y su funcionamiento en todos los planos de la existencia (mente, cuerpo, y alma), y para facilitarte un proceso práctico de curación. La curación vibracional es un proceso de sanación en el que utilizamos nuestra energía sutil interior y la naturaleza como instrumentos de curación. Las plantas, las gemas, el agua, el sonido y casi todo lo que puedas encontrar, incluido tú mismo, encierra energía dentro de sí, que se puede canalizar para restaurar la salud y el bienestar en los planos mental, emocional y físico.

Cuando el cuerpo, la mente y el alma están en armonía, nuestra energía sutil interior fluye sin problemas. Cuando uno de estos elementos pierde su equilibrio respecto al resto, se obstaculiza el flujo de la vida o de nuestra energía sutil interior. Si todos los componentes de nuestra existencia no van a la par, se generan estancamientos y bloqueos de energía. La curación vibracional moviliza la energía interna estancada restaurando su flujo correcto, lo que hace que la persona recobre el equilibrio y la salud en todos los planos de su existencia. También tiene en cuenta que para cada constitución física y temperamento se necesita un método distinto, lo que la convierte en un sólido sistema de curación.

Todo está interconectado mediante frecuencias vibratorias que se solapan entre ellas. En la curación vibracional se utilizan diversas formas de energía sutil para restaurar la salud y el bienestar, mental, emocional, y físico. Puesto que nuestro cuerpo está hecho de energía sutil, cualquier forma de energía puede afectarle, tanto si procede de una fuente externa como interna. Reflexiona un mo-

mento sobre esto. Todo lo que está sucediendo en la energía sutil, los pensamientos y las emociones de una persona, también se reflejará en su cuerpo físico. Los dolores, las dolencias, y las enfermedades indican que hay áreas de la conciencia donde se ha trunco algo en su origen y les ha llevado a perder su estado de armonía. Cuando esto empieza a plasmarse en el plano físico, es que el desequilibrio es grave. La energía se abre paso hacia afuera desde niveles muy sutiles hacia otros cada vez más tangibles. Esto quiere decir que el desequilibrio se ha extendido hasta el resto de los planos de existencia antes de llegar al cuerpo físico.

En el ámbito de la sabiduría espiritual se dice que nuestro estado interior afecta a la realidad externa. Pero también sucede lo contrario, la realidad externa puede afectar a nuestro estado interior. Las plantas y las hierbas medicinales, las gemas y otros recursos pueden influir en nuestro estado de salud general. Cuando nos desequilibramos internamente, utilizar una fuente externa de energía vibracional es la forma más rápida y eficaz de facilitar la curación. El mundo está para ayudarnos, y existen muchísimos métodos externos que pueden restablecer nuestra salud y felicidad.

### **Cómo me convertí en una sanadora de curación vibracional**

Desde muy pequeña he estado interesada en la espiritualidad y la sanación. Mis sueños de la infancia eran ser médica y curar a muchas personas o convertirme en pastora de alguna iglesia. Al ir haciéndome adulta empecé a interesarme por la investigación y la ciencia. Soñaba con encontrar un remedio para el cáncer o el sida. Siempre me ha afectado mucho el sufrimiento de las personas y he deseado poder hacer algo por aliviarlo. Mi juventud no fue fácil y he tenido que afrontar una combinación de abusos psicológicos y sexuales. Afortunadamente, para mí esas experiencias fueron como un catalizador para hacerme más fuerte y reforzaron mi determinación de no rendirme jamás.

Cuando estaba a mitad de mis estudios superiores, di a luz a mi hija mayor. En ese momento, llegué a la conclusión de que asistir a la Facultad de Medicina sería demasiado duro para poder

cuidar adecuadamente de una familia. Así que decidí proseguir con mi carrera científica de otro modo y me apunté a un programa de doctorado de biología celular y molecular. Cuando ya estaba a punto de concluir todos mis estudios, salvo mi tesis, conocí a mi primer gurú y maestro espiritual. Aunque me faltan palabras para describir esa experiencia, enseguida supe lo que realmente deseaba de todo corazón y no era precisamente ser científica o médica. Al principio mi vida cambió gradualmente y luego con mayor rapidez. Trabajé en la industria farmacéutica en un área que experimentaba con animales: roedores y primates. Era buena en mi trabajo, pero poner fin a la vida de seres vivos en nombre de la salud y el bienestar me pasó una tremenda factura emocional. Un día fui incapaz de seguir haciéndolo. No tenía ni idea de qué podía hacer, pero lo que tenía claro era que no podía hacer daño a ningún otro animal. Rogué para que mis manos dejaran de funcionar, para no tener que inyectarle nada a un animal.

Pues bien, sucedió. Llegué a mi trabajo y, literalmente, mis manos se quedaron paralizadas y dejaron de trabajar. Entonces empezaron a sucederme cosas muy misteriosas física y espiritualmente, a la vez que mi enfermedad empeoraba. Me despidieron por incapacitación. ¡Ninguna de las pruebas médicas que me realizaron daba ningún resultado que pudiera indicar lo que me estaba pasando! Tenía unos dolores terribles, pero carecía de un diagnóstico definitivo. En esa etapa de mi vida lo perdí todo. Mi trabajo, mi casa, mi matrimonio..., todo; rogaba con todas mis fuerzas para que se produjera un cambio, y eso fue lo que pasó, aunque no era el cambio que yo esperaba o deseaba. A pesar de que mi vida cambió de pronto y de que todo era mucho más difícil y caótico, empecé a ser mucho más feliz y a sentir que estaba más cerca del camino correcto que tenía que seguir de ahora en adelante.

Pero seguí teniendo dolores y los medicamentos empeoraban mi situación. Al final, llegué a la conclusión de que o encontraba otra solución o acabaría muriéndome. Mi viaje hacia la salud y la curación duró unos cinco años. Estudié para ser profesora de yoga y yogaterapeuta. Aprendí reiki y otras formas de sanación con energía sutil. Cambié mi dieta. Meditaba todos los días. Seguí

una estricta práctica diaria para sanar mi mente, mi cuerpo y mi alma. Invertí mucho tiempo, derramé muchas lágrimas y necesité mucha disciplina, pero funcionó. Gané claridad mental, más fortaleza, más amor y alegría, y perdí miedo. A medida que iba cambiando y creciendo gracias a mis experiencias, empecé a ser más capaz de ayudar a otras personas de la manera en que realmente quería hacerlo. La gente empezó a acudir a mí en busca de consejo y para curarse, y así empezó mi camino como sanadora y guía espiritual.

Tuve la oportunidad de hacer muchas cosas increíbles y experimenté un cambio radical en mi vida para mejor. Aunque no era médica o científica, había conseguido exactamente lo que había deseado de pequeña, a través de mis prácticas espirituales y mis experiencias en la vida, aprendí los fundamentos de la sanación y a conectar directamente con la esencia divina que mora en mi propio corazón. He trabajado con muchas mujeres que han sufrido abusos físicos y sexuales, con personas derrotadas y confusas, y con otras que simplemente necesitaban saber en lo más profundo de su ser hasta qué punto eran amadas realmente. Vivía en la Costa Oeste y me trasladé a la ciudad de Nueva York para abrir un centro de espiritualidad y sanación. Fundé la asociación sin ánimo de lucro Gita for the Masses (La Gita para todos), que enseña a las personas a superar los obstáculos y a salir victoriosas en su vida. Participo regularmente en un programa de televisión para hablar sobre espiritualidad y sanación. He hablado en las Naciones Unidas sobre espiritualidad y el poder femenino. Escribo habitualmente, tanto para revistas como para mi asociación no lucrativa, sobre el aspecto espiritual de la vida y cómo integrar la espiritualidad en la vida cotidiana. Ser guía y sanadora es mi vocación y me siento profundamente agradecida por las oportunidades y experiencias que me ha brindado la vida, porque tanto las buenas como las malas me han enseñado a ayudar eficazmente a los demás.

### **Prueba algo nuevo**

Puede que el término curación vibracional sea un concepto muy nuevo para ti. Cuando investigamos el proceso de la salud y de la curación, es de vital importancia que nos conozcamos a no-

sotros mismos. Para llegar a conocerte has de arriesgarte y probar cosas nuevas. Cuando adquiramos este conocimiento y actuemos de acuerdo con nuestro carácter innato lograremos la salud y el bienestar. Solo cuando te conoces a ti mismo puedes trabajar eficazmente con la energía sutil. Los ejercicios del capítulo 3, para determinar cuál es tu elemento y temperamento son un excelente punto de partida, pero en última instancia cada persona tendrá que arriesgarse y probar algo nuevo. Incluso en el caso de que tengas dudas sobre cuál es la mejor opción, ¡atrévete y prueba algo nuevo! Puede que te sorprendas y que termine gustándote algo que jamás hubieras podido imaginar que te interesara.

A la persona que esté realmente interesada en experimentar los beneficios de la curación vibracional le recomiendo que pruebe diferentes modalidades, incluidas las que se encuentran en los últimos puestos de su lista. En lugar de dejar que la mente crea que sabe algo, comprueba o rechaza esos pensamientos a través de la experiencia directa. Dale una oportunidad a todas las modalidades, no pruebes algo solo una vez o dos. Para poder valorar realmente su eficacia, hemos de dejar que actúe en nuestro sistema durante algún tiempo antes de pasar a otra cosa. La mente necesita unas seis semanas para empezar a romper los viejos hábitos y varios meses para afianzarse en una nueva línea de pensamiento y forma de vida.

### **Cómo utilizar este libro**

Este libro es mi primer intento de exponer algunas leyes espirituales bastante esotéricas y explicarlas de un modo práctico y beneficioso para la salud y el bienestar generales. Espero que te ayude a entender algunos aspectos de la curación que es imprescindible que conozcas y que rara vez se exponen de una forma tan clara y abierta. Nada de lo que aquí expongo puede sustituir a la introspección y la contemplación profunda. Todo lo que presento es un gran punto de partida para hacerte pensar y profundizar en tu propio estudio sobre la vida y la salud.

En este libro veremos todo tipo de métodos de curación y los desarrollaremos a fin de comprender cuáles son los adecuados

para ti y por qué lo son, basándonos en los elementos que dominan en cada persona y en su temperamento o en su carácter. Ahondaremos en los conceptos básicos de salud y de energía, para que te puedas comprender holísticamente y trabajar con la energía curativa innata que tienes dentro de ti. También veremos cómo está conectado el temperamento interno con los instrumentos y métodos de curación externos para que puedas entender qué es lo que a ti te funciona y por qué.

En la primera parte veremos cómo puedes descubrir cuál es tu tipo de energía personal. En el capítulo 1, hablaremos de las bases de la curación vibracional cuando estamos integrados y equilibrados. Veremos cómo la mente, el corazón y los sentimientos se relacionan entre ellos e interactúan entre sí para crear un estilo de vida saludable. En este capítulo también descubriremos la importancia de la prosperidad interior en la salud y en la curación, y las diferencias entre el concepto oriental y occidental del bienestar. En el capítulo 2, conoceremos lo que es la energía sutil y de dónde procede, y también veremos los diez chakras corporales y su función para conservar la buena salud. En el capítulo 3, abordaremos el tema de comprender tu tipo de energía y temperamento conociendo los gunas y los elementos. También encontrarás dos cuestionarios que te ayudarán a determinar tu temperamento y tu constitución física.

En la segunda parte, veremos los instrumentos de aprendizaje y las técnicas de curación. En el capítulo 4, hablaremos de las modalidades de curación según cada constitución y los elementos. En el capítulo 5, veremos las modalidades de curación en su relación con el temperamento, el propósito de tu vida y los gunas. En el capítulo 6, se encuentran las prácticas específicas que se corresponden con los distintos elementos y los gunas, que te ayudarán a iniciar tu viaje de sanación. También incluye un apéndice, especialmente diseñado para los sanadores, donde trato algunos conceptos importantes respecto a lo que te convierte en un buen sanador.

Antes de que entres en más detalles, quiero compartir contigo un secreto, segura de que supondrá el eje de todo tu viaje hacia la curación vibracional. El bienestar es el restablecimiento del equilibrio, es decir, lo que nos cura es nuestra propia inten-

ción: nuestra integridad y fuerza de voluntad. Cualquier instrumento interno o externo que utilicemos en el proceso, tanto si se trata de una planta medicinal como de la música o cualquier otro método de sanación, solo es un instrumento para facilitar el proceso. No hay ninguna energía externa que no se encuentre también en tu interior. En última instancia, la curación depende de ti y de tener la determinación, el carácter, el equilibrio en la vida y la fuerza de voluntad necesarios para conseguirlo. Las personas y los métodos pueden ayudarte mucho en este proceso, pero la decisión final de estar bien se halla en tu interior. Ahora, vamos a pasárnoslo bien averiguando cómo llegar hasta allí.





PRIMERA PARTE

.....

**LOS PRINCIPIOS BÁSICOS  
DE LA SALUD Y DE LA ENERGÍA**



La vida es muy variada. No existen dos personas que elijan vivir de la misma manera, sin embargo, todos compartimos deseos y nos planteamos ciertas preguntas generales. En algún momento de la vida, nos hacemos estas preguntas, muchas de las cuales están relacionadas con la salud y el bienestar. Quizás de todas ellas la más importante sea cómo mantenernos verdaderamente sanos y equilibrados en la vida, puesto que ello repercute en todos los demás aspectos de la misma.

La salud y el bienestar sigue siendo un tema delicado en la conciencia social colectiva. Existen muchos conceptos de lo que significa estar sano, y muchos se contradicen. A pesar de todo, te encontrarás con todo tipo de personas, con opiniones totalmente opuestas que te asegurarán que su camino es el bueno. Por si fuera poco, también verás que entre esas personas con opiniones totalmente contrarias, en ambos bandos hay quienes han tenido éxito en sus respectivos caminos. Métodos distintos han demostrado su eficacia en distintas personas, y también se ha visto que lo que a una le funciona no necesariamente le va bien a otra. El proceso de curación es mucho más complejo de lo que podemos percibir a simple vista.

No creo que la curación se pueda enfocar bajo un prisma único, ni considerar que una vía es mejor que otra, y a lo largo de este libro iremos viendo las muchas razones por las que es así. En pocas palabras, todos somos tan diferentes y únicos que es imposible ceñirnos a un solo concepto de salud y bienestar que sea apto para todos en cualquier circunstancia. Incluso como seres únicos que somos, siempre estamos evolucionando y cambiando. Cambian las tendencias, cambian los deseos, las cosas que nos gustan y las que no nos gustan. Todos atravesamos distintas fases

de crecimiento psicológico y emocional, y experimentamos diferentes cambios biológicos que hacen alterar nuestra percepción y realidad, a veces de forma drástica. Todas estas cosas afectan a nuestra salud general y son tan únicas para cada persona como sus esperanzas y sueños.

Aunque nuestra psicología, emociones y deseos cambien con el tiempo, nuestra constitución física general y temperamento no lo hace, lo que ratifica que centrarse en estos dos aspectos respecto a la salud y la curación es un recurso excelente. Cuando te comprendas a ti mismo, aprenderás a curarte en todas las etapas y transiciones de tu vida. En esta sección veremos cómo puedes descubrir cuál es tu constitución energética personal, revisaremos los diez chakras importantes para la curación, hablaremos de los gunas y de los elementos, y de la forma en que estos determinan tu constitución y temperamento. También aprenderemos concretamente qué es la energía sutil, de dónde procede, y cómo la mente, el corazón y los sentimientos contribuyen a hacer que una persona esté sana y equilibrada en su vida.

Ha llegado el momento de que empieces a integrar la salud, la prosperidad, y el alma en tu vida. ¿Estás preparado?

# 1

.....

## Los principios básicos de la curación vibracional

El viaje hacia la curación y la plenitud es uno de los más fascinantes que puede hacer una persona. Es un proceso de aprendizaje, experimentación, y de profundización sobre quién, qué eres y de qué forma te afecta la vida y sus experiencias, que dura hasta el final de tus días. La curación es un tema muy extenso, así que en nuestro viaje deberemos tener en cuenta muchas cosas. En este capítulo, abordaremos conceptualmente lo que es la curación vibracional y cómo difiere de los tipos de terapia convencionales. Hablaremos de la mente, el intelecto, el corazón, los sentimientos, y de los componentes espirituales del bienestar. Todos estos componentes cumplen su función en la salud. La verdadera esencia de la curación vibracional es restaurar el equilibrio en todos los aspectos de la existencia del ser humano. Tener las ideas claras respecto al funcionamiento independiente y conjunto de cada una de estas piezas te servirá para que la curación sea más completa y eficaz. ¡Manos a la obra!

### **La curación vibracional y la persona integrada**

Las personas somos complejas. Hemos de tener en cuenta nuestro sistema de cuerpo, mente y alma, a la hora de contemplar todo el abanico que compone el bienestar, y la curación vibracional no es una excepción. La curación vibracional es una me-

todo de sanación en la que se usa la energía sutil para restaurar el equilibrio en los planos mental, físico o emocional. Tiene muchos aspectos distintos, pero la esencia es la misma: nuestro cuerpo está formado por diversas corrientes de energía sutil (o vibraciones) que trabajan conjuntamente como si fueran una sola. Cuando la persona integrada y unificada pierde su equilibrio, se produce la enfermedad o «mal-estar» debido al estancamiento de la energía. Cualquier desarmonía entre los pensamientos, los sentimientos, el cuerpo, la mente y el alma provoca un estancamiento de energía en el cuerpo, que si no se resuelve puede generar enfermedades.

Todo lo que existe en la Tierra posee una vibración y un campo energético. Cuando aprendes a usar algo —ya sea una planta o hierba medicinal, una gema, la música, el tacto o cualquier otra cosa (incluido tú mismo y tu propia energía)— para lograr el bienestar, estás utilizando los conceptos de la curación vibracional. Este método de sanación tiene como finalidad restaurar el equilibrio de la mente, el cuerpo y las emociones restaurando el flujo de la energía estancada. Para estar integrados, plenos y sentirnos realmente realizados en la vida, todo nuestro ser ha de resonar, estar en armonía consigo mismo y trabajar al unísono. Estos conceptos de integración y plenitud es lo que los buscadores espirituales denominan unidad. Todo lo que eres, piensas, sientes, crees y experimentas ha de crear un conjunto armónico, no contradictorio.

Nuestros cuerpos y todo lo que existe en la Tierra están formados por la combinación de los elementos de la naturaleza: tierra, agua, fuego, aire y éter. Todas las frecuencias elementales y materiales tienen su origen en la conciencia primordial del ser humano, y se dividen en diversas frecuencias a pesar de proceder todas de la misma fuente de conciencia, a la que algunas personas denominan alma o incluso Dios. Los elementos no son la única frecuencia vibratoria, pero debido a que son los que determinan la estructura física del cuerpo, tienen un tremendo impacto en nuestro bienestar. Cualquier forma de curación vibracional, cuando se realiza correctamente, tiene en cuenta la totalidad del ser, el complejo cuerpo, mente y alma. Tanto las vibraciones

elementales como las que se relacionan con el temperamento y el carácter de la persona, pueden facilitar la curación y el bienestar general.

El hecho de que todos crecemos y evolucionamos con el tiempo hace que ser una persona integrada y plena sea un proceso en sí mismo. Cuando descubres lo que significa ser tú mismo y satisfacer tus necesidades y deseos, ¡todo cambia! ¡La vida es dinámica! El sentimiento de integración y plenitud cambia cuando cambian tus necesidades y tus deseos. La capacidad de una persona para vivir con integridad depende casi exclusivamente de su habilidad para desarrollar su carácter y su temperamento innato. Por carácter me estoy refiriendo a algunos aspectos básicos de éxito en la vida como no tener miedo, ser valiente, sincero con uno mismo, tener claridad mental, disciplina y autoconfianza. Estos rasgos forman parte del potencial innato de todo ser humano, pero para que se produzca la integración hemos de cultivarlos. Cuando una persona desarrolla la habilidad de saber realmente lo que quiere y necesita en la vida y está dispuesta a hacer el esfuerzo adecuado para conseguirlo (aquí es donde entra en juego la disciplina y la coherencia), nada es imposible.

Cuanto más dispersa una persona su energía en varias direcciones, más le cuesta conseguir algo. Lo mismo sucede en el cuerpo y en la mente: cuando aumentan los conflictos internos, disminuye la capacidad de sentirnos plenos y completos. Los conflictos impiden la felicidad, generan dudas y conducen a la inestabilidad emocional. Esta falta de equilibrio interior o lo que yo denomino carácter, tiene una gran repercusión en la totalidad de la persona, incluido su cuerpo.

Nuestro cuerpo posee varios sistemas de órganos que trabajan todos en armonía, a pesar de que cada uno de ellos sea único y tenga una función exclusiva: el trío cuerpo, mente y alma funciona del mismo modo. Cuando no es así, se produce la desarmonía. Si tu corazón le dijera a tu hígado que no lo está haciendo bien y que se vaya a paseo, ¿qué sucedería? Esto es lo que hacemos constantemente en lo que respecta a nuestro ser integrado. Nos convencemos o nos convencen de que hay partes de nosotros mismos

que no son importantes y esto nos genera sufrimiento y desarmonía. Puesto que todas las piezas forman parte de nuestra naturaleza intrínseca, cuando una de ellas sufre, también sufre el resto.

El concepto de vida integrada y plena es muy simple. No obstante, simple no equivale a sencillo. Probablemente, sea la simplicidad de este concepto lo que hace que las personas se lo tomen demasiado a la ligera. Integración es la capacidad de hacer un montón de pequeñas cosas diferentes y combinarlas para que trabajen como si fuera una sola. Para la mente esto es un concepto abrumador. Esto se debe a que ésta no es más que la fachada del corazón, y como no es más que una pieza dentro de todo el engranaje, no puede comprender la totalidad. Sin embargo, nos han educado para que le demos a la mente más control del que debería tener. (En breve me extenderé sobre la mente y el corazón.) La capacidad de vivir de manera integral procede de un lugar mucho más profundo que inevitablemente nos conducirá a un equilibrio más holístico entre el cuerpo, la mente y el alma.

Para lograr equilibrio e integración se han de tener en cuenta las necesidades del conjunto. Esto implica un equilibrio entre el cuerpo físico y las necesidades específicas de su estructura, la mente (que incluye las percepciones sensoriales), los sentimientos y el espíritu (o el alma) que lo conecta todo. Puesto que en nuestra cultura actual tendemos a dejarle el control a la mente, puede suponer mucho trabajo y esfuerzo recuperar el estado de armonía entre estos tres componentes de nuestro ser.

Cuando actuamos como personas integradas y completas, el resultado natural es la salud y el bienestar. Cuando reina el desequilibrio y el conflicto interno, puede acabar provocando problemas físicos que se manifestarán como enfermedades. En este punto es donde los conceptos oriental y occidental de la salud física se bifurcan, y puesto que son divergentes, es importante que tengamos claros ambos paradigmas a fin de tomar decisiones con fundamento.

### **El concepto de curación: en Occidente y en Oriente**

¿Cuántas veces te ha pasado algo que el médico no ha sabido identificar o tratar? ¿Este tipo de experiencia ha hecho que te



preguntaras qué es la enfermedad o el dolor y de dónde procede, o si tan siquiera hay respuesta para estas preguntas? Este tipo de preguntas son las que probablemente te han conducido a interesarte por la curación vibracional y a saber en qué difiere de la medicina convencional. El concepto occidental de la curación es muy diferente del oriental. Un médico occidental intentará «curar» una enfermedad a alguien, mientras que alguien que utilice la visión oriental intentará restaurar el equilibrio del «mal-estar» armonizando el cuerpo, la mente y el alma. La visión occidental se basa en la ciencia y en la comprensión intelectual, mientras que la oriental tiene en cuenta el conjunto de cuerpo, mente y alma. En Oriente se considera que el alma es la fuente de la energía sutil, incluso del cuerpo físico. Puesto que la medicina occidental todavía no ha podido demostrar la existencia del alma o de la energía sutil, no se tiene en consideración a ninguna de ellas y su concepto es totalmente distinto.

El sistema médico occidental solo analiza la enfermedad basándose en sus manifestaciones físicas. Puesto que se centra en tratar la enfermedad física, su meta es eliminar la manifestación física como sea. Muchas veces esto conlleva aplicar tratamientos que son extremadamente tóxicos y que desequilibran al resto del cuerpo. La radioterapia y la quimioterapia que se emplean en los tratamientos del cáncer son un excelente ejemplo. Provocan malestar extremo, cansancio y muchos otros problemas porque no hay modo alguno de confinar ese terrible veneno a la zona afectada.

El concepto oriental de la salud y el bienestar es muy distinto; contempla la enfermedad o malestar como un mero síntoma de que el trío cuerpo, mente, y alma no está en armonía, pero sus síntomas no se consideran la causa, ni siquiera la propia enfermedad. La causa es el desequilibrio entre cuerpo, mente, y alma, que se debe a que la energía sutil del cuerpo se ha quedado estancada o atrapada. Esta energía estancada provoca las manifestaciones físicas que conocemos como enfermedades, que son zonas que no están siendo adecuadamente irrigadas con energía saludable y fluida. En Oriente rara vez se concentran en acabar con la manifestación concreta de una enfermedad, sino en restaurar y reforzar el flujo de energía.

En la visión oriental todo se tiene en cuenta. ¿Cómo es tu relación conyugal o con tu familia? ¿Eres feliz en tu vida? ¿Te sientes realizado en tu vida profesional o en tus metas? ¿Incluyes alguna práctica espiritual en tu vida cotidiana? ¿Haces suficiente ejercicio para tus necesidades físicas? ¿Has tenido alguna experiencia traumática que tengas que solucionar? Todo esto son aspectos importantes en el cuadro general de salud de una persona.

El concepto oriental se centra en reforzar la zona concreta del cuerpo, la mente o el alma que ha perdido la armonía, considera que una vez que se haya restaurado el equilibrio y la energía estancada (conocida como prana o chi) vuelva a fluir con libertad, la salud regresará automáticamente al cuerpo. El cuerpo y su sistema de energía sutil son considerados poderosas fuentes vitales, que tratadas adecuadamente pueden cuidar de sí mismas sin problema alguno. Corregir un problema físico puede suponer concentrarse principalmente en la mente o en las emociones como aspectos fundamentales para restaurar el equilibrio. Puede implicar un cambio de dieta, la eliminación de un patrón restrictivo o adoptar una afición que contribuya a la felicidad. Puede suponer terminar con una situación de sufrir abusos o desarrollar alguna forma de expresión artística y creativa. Todo se orienta hacia el cuerpo como el gran mecanismo innato de vida que puede curarse a sí mismo cuando la persona vive de forma equilibrada y satisfactoria.

Aunque básicamente todo se reduce a recobrar el equilibrio, es importante que entendamos que el enfoque de la curación vibracional reconoce que para cada temperamento físico y psicológico se han de usar diferentes terapias, que veremos más adelante en los próximos capítulos. Cada persona tiene su propia tendencia psicológica, que a su vez se refleja a través de sus emociones personales y de su constitución física específica. Son la constitución y el temperamento personales los que determinan qué equilibrio vital es el adecuado.

No me cabe la menor duda de que, con el tiempo, la ciencia llegará a entender e incluso a demostrar el funcionamiento de la curación vibracional. Ahora está empezando, quizás no a entender, pero sí a comprobar que los efectos positivos de la me-

ditación sobre la salud son innegables. La visión oriental del bienestar jamás ha desterrado el componente espiritual o del alma que es el que crea la conciencia general del individuo, y algún día, la visión occidental dejará de hacerlo. Tendrá que evolucionar hacia algo más refinado o se quedará obsoleta. Voy a ponerle un ejemplo práctico. ¿Sabías que un médico ayurvédico o una persona versada en el arte de la kinesiología pueden diagnosticar por el pulso y determinar exactamente qué es lo que está en desequilibrio en el cuerpo y cuál es la causa del mismo? No necesita ningún otro instrumento de diagnóstico. No hacen falta análisis de sangre ni costosos escáneres. Esto es muy curioso, puesto que los médicos occidentales saben que tenemos un pulso... y eso es todo. Aunque solo utilizaran esa pequeña parte de información, si se conociera y aceptara más en la sociedad, haría temblar los cimientos de la medicina occidental tal como la conocemos hasta ahora.

### La mente y la salud general

La mente es uno de los instrumentos más poderosos que existen y uno de los más incomprensidos. De ella depende por completo que la curación vibracional funcione o no, o en qué medida lo hará. La mente tiene dos componentes en el cuerpo sutil: Manas e Indu. Manas maneja las impresiones sensoriales, los hábitos y los condicionamientos; mientras que Indu es el intelecto, la capacidad de expansión, el discernimiento interior y la disolución de la negatividad interna. Para aclarar términos y conceptos, cuando use la palabra «mente» me estaré refiriendo a Manas y cuando hable del intelecto, del discernimiento interior o de la autoindagación, me estaré refiriendo a Indu.

En cuanto te preguntes: «¿Soy esto realmente o es solo mi mente?», es porque sin duda conocerás la diferencia entre tú, tu mente, y tu intelecto. Cuando experimentes en primera persona hasta qué punto tiene poder sobre ti un hábito, también entenderás esto. Me encanta moverme en cuanto me despierto por la mañana. Si no lo hago, durante el resto del día tengo la sensación de que no estoy equilibrada. La sensación de desequilibrio se debe a que la mente no ha recibido algo a lo que está

acostumbrada. El hábito no es ni bueno ni malo, pero la forma en que me afecta y los sentimientos que tengo durante el resto del día son un ejemplo excelente de la habituación mental.

La mente Manas rige la parte consciente de la vida, el yo instintivo y la mente subconsciente que almacena las emociones e impresiones sensoriales. Es el aspecto mental de condicionamiento habitual. Veamos cómo nos beneficia y perjudica esto. Cuando pensamos y actuamos, los patrones conscientes y subconscientes influyen en nuestra forma de actuar, de vivir y de responder a todas las situaciones de la vida. Sin embargo, solo somos conscientes de lo que está sucediendo en la parte consciente de la mente. El subconsciente, o la mente que se rige por los hábitos, actúa sin que seamos conscientes de ello; eso es lo que la convierte en «sub-consciente» o bajo la percepción de la mente «consciente».

Aunque nos parezca que las decisiones que tomamos diariamente proceden de la mente consciente, el subconsciente influye mucho en nuestra forma de reaccionar ante las situaciones, pero de formas mucho más sutiles. Nos acostumbramos a ciertos patrones y hábitos, y ciertas formas de percibir la vida se vuelven naturales en nosotros. Cuando ponemos el piloto automático y respondemos sin pensar en ello, es que está actuando el subconsciente. Cuando algo se convierte en nuestra segunda naturaleza y nos exige el mínimo o ningún esfuerzo, es que se ha vuelto subconsciente. Lo subconsciente afecta siempre a nuestra forma de actuar y de percibir el mundo, y puesto que sus acciones ya no son una respuesta consciente a la vida, es importante que comprendamos estos patrones de habituación.

El aspecto mental condicionado habitual es el eje en torno al cual gira nuestra vida. Todas las experiencias sensoriales y los sentimientos que generan quedan almacenados en la mente y crean patrones mentales. Estos patrones de pensamiento son la base de todos nuestros patrones de reacción y de las respuestas habituales que tenemos en nuestra vida. Transcurrido algún tiempo, las impresiones quedan en estado latente y la mente consciente se olvida de ellas, pero no sucede lo mismo con el subconsciente. Los patrones de pensamiento crean surcos, cuanto más

fuerte es un sentimiento, más profundo el surco. La energía circula por estos surcos, así que si la experiencia que ha creado el surco no era positiva, es importante que nos deshagamos de ella. Del mismo modo que se crea un surco, también se puede rellenar mediante la sanación, la meditación y toda una serie de técnicas diseñadas para restaurar el equilibrio y el bienestar mental.

La mente es un instrumento excelente para una persona disciplinada que sigue un camino proactivo y positivo. Del mismo modo que podemos programarla para que sea positiva y feliz, podemos programarla para lo contrario. Aquí es donde la mente se convierte en un arma de doble filo. La mente es un poderoso instrumento que hará aquello para lo que haya sido programado. Cuando las personas son constantemente desgraciadas, este sentimiento acaba abriéndose paso hasta su subconsciente y los sentimientos de descontento se convierten en la norma. Entonces se requiere un esfuerzo consciente y continuado para poder ser feliz. Estoy segura de que habrás oído decir que te conviertes en aquello en lo que te concentras. ¡Manas es la razón!

El intelecto es el que tiene la capacidad de creación y de disolución. Cuando el intelecto (Indu) se dirige hacia afuera, crea cosas e ideas brillantes. Cuando se dirige hacia dentro, rige el proceso de disolución de los patrones mentales almacenados en Manas. Su funcionamiento podría ser el tema de todo un libro, de modo que me limitaré a tratar los aspectos básicos. Cuando el intelecto se interioriza hacia el yo y el alma, tiene la capacidad de distinguir el alma de los patrones mentales que se han creado en Manas por la acción de los sentidos. El intelecto tiene la facultad de ver desde fuera las impresiones almacenadas en la mente, permitiendo de este modo que en nuestra existencia haya cierta separación entre los hábitos y las tendencias que creamos.

Si queremos utilizar el intelecto para interiorizarnos y practicar la autoindagación a fin de disolver los patrones mentales, hemos de seguir una serie de pasos, el primero de los cuales es reconocer la presencia del propio patrón de pensamiento. La forma más sencilla de reconocer un patrón mental es ser conscientes de una reacción habitual a una situación específica. Por ejemplo, veamos el caso de Sally y de su miedo a los perros. Cada

vez que ve uno, se le acelera el corazón, respira superficialmente y le entra miedo. Recuerda que antes no tenía miedo a los perros, pero un día, cuando tenía cinco años, le persiguió uno y la mordió. Después de ese incidente, cada vez que ve un perro tiene miedo. Le pasa esto incluso cuando el perro es tranquilo y está bien educado.

Los patrones mentales crean patrones de reacción que nos impiden vivir el presente. Aunque Sally sabe de sobra que *Rufus*, el perro de su mejor amiga, está bien educado y que no le morderá, sigue teniendo miedo. No es que tenga miedo de *Rufus* concretamente, sino que sus temores se activan debido a la impresión que tiene almacenada y el recuerdo de que de pequeña le mordiera un perro. *Rufus* es como un recordatorio que vuelve a activar esa impronta que quedó almacenada. Éste es el proceso de darse cuenta.

El paso dos es aprender a reacondicionar la mente a través de crear un nuevo patrón de reacción. Al aprender a utilizar el intelecto conscientemente, puedes volver a entrenar a tu mente condicionada para que elimine las improntas negativas que ha almacenado y que han generado surcos. Esto es lo que hace Sally para rellenar esos surcos. Puesto que sabe que su miedo procede del pasado, que nada tiene que ver con su circunstancia actual, y sabe que *Rufus* es bueno, coordina sus esfuerzos para simpatizar con el animal y jugar con él cada vez que visita a su amiga. Con el tiempo, podrá superar su miedo a los perros porque habrá entrenado a su mente para no tener miedo. Las nuevas impresiones sensoriales y los sentimientos positivos que habrá recopilado de su interacción con *Rufus* servirán para disolver el patrón mental que provocó su temor a los perros.

Quiero dejar claro una cosa: este proceso requiere tiempo y constancia. También incluye el ámbito de los sentimientos, de los que hablaremos en la sección sobre el corazón. Dado que el hecho que creó ese patrón mental era de naturaleza traumática, su energía inicial predominaba sobre la de la situación que Sally estaba intentando crear tímidamente haciéndose amiga de *Rufus*. Para entender este concepto podemos recurrir a la primera y la segunda ley de Newton; un objeto en movimiento seguirá

estándolo hasta que se encuentre una fuerza opuesta que frene su impulso. Si la fuerza equivale a la masa por la aceleración, se necesitará una fuerza igual y opuesta para obtener una respuesta opuesta. Es decir, Sally tuvo que hacer mucho esfuerzo para hacer las paces con *Rufus* y poder igualar la fuerza de la situación traumática inicial que provocó el miedo. Con el tiempo, el esfuerzo consciente fue sumando hasta que llegó a detener el impulso de la reacción inicial.

El ejemplo de Sally muestra cómo podemos conseguir que el intelecto se interiorice de una forma positiva para devolverle el equilibrio a la mente. En muchas de las respuestas condicionadas que irás descubriendo, no necesariamente sabrás qué es lo que las ha producido, pero al menos podrás ser capaz de decir que tu reacción es una reacción condicionada y no una respuesta consciente a lo que te está sucediendo en un momento dado. Ésta es la diferencia entre reacción y respuesta. La reacción está condicionada, mientras que la respuesta lo tiene todo en cuenta por igual en el momento presente, sin que influya ninguna tendencia del pasado. Una vez superadas las primeras etapas de aprendizaje para utilizar el intelecto, en realidad no tiene importancia si sabes qué es lo que provocó el patrón del pensamiento inicial. En cuanto reconoces que tienes una reacción debida a un patrón, puedes empezar a trabajar para transformarla en algo positivo o eliminarla sin más.

Cuando aprendemos a utilizar la porción Indu de la mente, que es la que rige el intelecto y la autoindagación, el aspecto Manas puede regresar a un estado de existencia neutral e incondicionado. No es necesario que vayamos por la vida como si fuéramos arrastrados por una corriente sin control alguno sobre nuestros pensamientos y sentimientos. De la misma manera que hemos de digerir los alimentos, también hemos de digerir los pensamientos y los patrones mentales para poder conservar la buena salud en nuestra vida. Cuando aprendas a eliminar los patrones negativos de tu mente, podrás ampliar los patrones positivos y desarrollar tu carácter de modo que te permita sentirte realizado y sano. *En el capítulo 6 veremos una técnica específica para conseguirlo que se llama «Técnica de pranayama para disipar la energía negativa».*

Una forma divertida de poner a prueba tu mente es escribir tres métodos de curación que desees probar y tres que no te apetezca hacer. En esta lista puedes incluir cosas como limpiar tu cuerpo con agua salada, la aromaterapia o el ejercicio de pranayama para reducir el estrés; todo esto lo veremos en la sección de técnicas. (En la segunda parte hablaremos detalladamente de todas las modalidades.) Escribe qué te parece cada una de ellas, y luego hazlas todas. Te llevará algún tiempo darle una oportunidad a cada una, pues hace falta cierta constancia para obtener resultados. Cuando hayas probado todas las modalidades y realmente les hayas dado una oportunidad, vuelve a tu valoración inicial y revisa tus opiniones respecto a las mismas. ¡Te aseguro que te sorprenderás y que entenderás por qué es tan importante escuchar al corazón en vez de a la mente!

Experimentar con distintas técnicas y conceptos de curación te ayudará a borrar las improntas almacenadas en la mente y también a descubrir qué y quién eres en realidad, más allá de tu mente. La forma en que la mente procesa la información es lo que provoca los problemas físicos y emocionales. Aprender a escuchar tus sentimientos, tu corazón, intuición y conciencia sutil te ayudará en el proceso de curación y hará que cualquier modalidad que emplees sea más eficaz. *(Hablabamos de los sentimientos y del corazón en este capítulo, y en el capítulo 6 aprenderemos la «Técnica para cultivar la intuición y la conciencia sutil».)* Prescindir de tus objeciones mentales y ponerte manos a la obra para sanar tu mente, tus emociones y tu cuerpo, te facilitará mucho las cosas.

### **¿Por qué son tan importantes la mente y el intelecto?**

Puede que te estés preguntando por qué hablo tanto de la mente en un libro sobre la salud y la curación. La mente es uno de los componentes de la tríada cuerpo, mente y alma, que necesitamos para estar equilibrados y completos. También es el lugar donde empieza a acumularse y a estancarse la energía antes de que se manifieste en el cuerpo como enfermedad. La enfermedad empieza siempre desde dentro. Ni el cáncer, ni las enfermedades crónicas, ni las autoinmunes se contagian. Otra persona puede transmitirme virus o bacterias, pero solo si eres susceptible a ese



tipo específico de frecuencia energética. Si el cuerpo, la mente y el alma están equilibrados y trabajan en armonía, los factores externos no se asentarán en el cuerpo provocando enfermedades e infecciones.

Este estado de equilibrio tiene mucha relación con las personas que enferman fácilmente y las que no. Ésta es la parte que la medicina occidental no acaba de entender. Por otro lado, es también algo que no se puede cuantificar, puesto que todos somos tan únicos que no hay forma de saber qué grado de equilibrio tiene cada individuo. No se puede ver a simple vista o a través de lo que percibimos externamente. De la misma manera que la mente puede condensar experiencias en patrones mentales, cuando la energía puede moverse libremente, la mente es capaz de hacer grandes cosas que están fuera del alcance de los conocimientos científicos. ¿Cómo es que algunas personas tienen memoria fotográfica? ¿Cómo es que algunas personas obtienen rápidamente lo que desean y piden en la vida? ¿Cómo es que algunas personas tienen la facultad de curarse muy rápido? Todo esto son ejemplos de lo que puede hacer la mente cuando utilizamos su máximo potencial.

Dado que la medicina occidental todavía no entiende el funcionamiento del cerebro o la carga que generan los patrones mentales, tampoco puede entender hasta qué extremo la enfermedad mental está presente en nuestra cultura. Digo «enfermedad mental» para diferenciarlo de lo que denominamos trastornos mentales. Bajo una perspectiva vibracional y energética, todos padecemos algún grado de enfermedad mental. Las personas que han sido diagnosticadas de alguna dolencia mental, simplemente han llegado a una situación en la que no pueden controlar cierto aspecto de su mente. Es una forma desafortunada (y triste, desde mi punto de vista) de percibir la mente. Personas con trastornos mentales reconocidos como la esquizofrenia, la depresión o el trastorno bipolar son confinadas al ostracismo y drogadas con medicamentos, pero no se les brinda ninguna ayuda real. Los fármacos no aligeran la carga mental, su única función es anestesiar o reprimir, se limitan a ocultar los síntomas que se manifiestan a raíz de los desequilibrios que hay en el presente. Es como

tapar una pila de basura poniendo una alfombra encima y hacer como si no existiera. Podrás ocultarla durante algún tiempo, pero al final, todo lo que has estado tapando saldrá a la luz algún día.

Si no controlas tu mente, los patrones de pensamiento que has ido acumulando en ella acabarán siendo los que te dominen. Puedes utilizar tu mente para desarrollar tu carácter y hacer cosas extraordinarias o puedes dejar que sea ella la que te controle y convertirte en un monstruo. ¿Quién no quiere controlar cada una de sus propias decisiones? ¿Existe alguien que elija voluntariamente reaccionar a la vida o sucumbir a impulsos incontrolables, en vez de aprender a confiar en sí mismo y a controlar sus propios pensamientos y deseos? No lo creo. No creo que haya ninguna persona que no quiera tener el control sobre su propia vida y su cuerpo: la gente pierde el control porque no sabe cómo aligerar su carga interna.

### Los aspectos positivos de la mente

Veamos ahora los aspectos extraordinariamente positivos de la mente y cómo podemos usar estos poderosos instrumentos para conducirnos al equilibrio en todas las áreas de la vida. Hasta el momento solo hemos visto los patrones mentales que se producen espontáneamente a raíz de los sucesos de nuestra vida. Pero también es posible crear patrones mentales que nos dirijan hacia una buena dirección. Si no quieres que tu vida esté controlada por las situaciones y experiencias externas, has de crear experiencias en tu vida que modelen tu forma de pensar y de percibir el mundo.

Sea lo que fuere lo que una persona haga sistemáticamente (como lo que hacemos todos los días), acabará convirtiéndose en una parte de su vida. Con el tiempo, la impronta se transformará en un hábito y seguirá esa rutina sin esfuerzo. La meditación y las afirmaciones son buenos ejemplos de cultivar una rutina diaria positiva. En el capítulo 6 encontrarás algunas técnicas de meditación y afirmaciones. No quiere decir que hacer estas cosas vaya a cambiar tu vida al instante, pero gracias al poder de la mente y la forma en que ésta se relaciona con la experiencia, las personas que meditan regularmente y se centran en afirmaciones

positivas todos los días crean el hábito de ser positivas. Es así de simple. En realidad, la mente es muy simple, pero trabajar con ella y tenerla bajo nuestro control consciente requiere disciplina, esfuerzo, y coherencia implacables. No cabe duda de que cosecharás los resultados positivos que puede ofrecerte la mente si desarrollas una sólida fuerza de voluntad y practicas sistemáticamente todos los días. Todas las técnicas del capítulo 6 trabajan algún aspecto de la mente.

Te convertirás en aquello en lo que piense tu mente, de modo que aprende a controlarla. Si te has propuesto desarrollar tu carácter y hacer las cosas que te llevarán por el rumbo que deseas en tu vida, con el tiempo el esfuerzo sistemático logrará borrar las impresiones latentes almacenadas en la mente. El impulso positivo se sostendrá por sí mismo y facilitará que cada vez hagamos más cosas que nos aporten felicidad, claridad y bienestar general en la vida.

### El papel del corazón en la curación

La consecuencia de negar nuestra necesidad de amor y plenitud es la pobreza interior. Esto tiene implicaciones muy directas sobre nuestra vida y nuestra salud. Antes de abordar el tema de la pobreza interior frente a la prosperidad interior, definamos el corazón para saber exactamente qué es lo que estamos manejando. ¿Qué es el corazón exactamente? Es el mayor misterio de la vida. El corazón se ha de experimentar y vivir, ¡en lugar de pretender comprenderlo! Es la parte más profunda del ser humano, de todos sus sueños, de sus verdaderos deseos y aspiraciones.

**Físicamente**, el corazón es el órgano que mantiene unido nuestro organismo y lo sustenta. El corazón bombea sangre oxigenada a todo el cuerpo a través del sistema circulatorio. La sangre que ya no tiene oxígeno regresa al corazón, donde es bombeada hacia los pulmones; allí soltará el dióxido de carbono y absorberá oxígeno. La sangre cargada de oxígeno vuelve al corazón y es bombeada al resto del cuerpo. Éste es un ciclo interminable que solo se detiene cuando muere la persona. El corazón nutre todas las partes de nuestro cuerpo y siempre trabaja sin descan-

so. Aunque podemos sobrevivir un rato en muerte cerebral o estado comatoso, nadie puede sobrevivir si el corazón deja de latir.

**Espiritualmente** el corazón es la sede del alma. El alma se considera esa parte de nosotros que está intrínsecamente conectada con Dios. El alma es la parte microcósmica de la Divinidad macrocósmica: de Todo-Lo-Que-Es. El alma lleva consigo la inteligencia innata de cada uno de nuestros propósitos en la vida. Contiene todas las experiencias y deseos que constituyen la esencia de todo lo que es una persona. La constitución física, el temperamento psicológico y el propósito innato en la vida (también denominado *dharma*) provienen de la esencia sutil del corazón. Del propósito procede la estructura de todo lo demás: la constitución, el temperamento y la personalidad. El corazón mantiene la unidad de todas las partes del ser humano y trabaja para conservar su equilibrio en la vida, aportándole la esencia de Dios y la parte más profunda de su verdadero yo. Cuando digo Dios no me estoy refiriendo a alguien que está sentado en el cielo, sino a la esencia intrínseca de todo lo que es una persona.

**Los sentimientos** son la forma que tiene el corazón para comunicarse. El sentimiento que te provoque una experiencia depende únicamente del aspecto que predomine (¿la mente o el corazón?) y de la buena relación que exista entre la mente y el corazón. ¿Están en conflicto tu mente y tu corazón? ¿Sabes lo que opina tu corazón respecto a algo? Si la mente y el corazón están en conflicto, los sentimientos serán turbulentos. Cuando en una persona predominan los sentimientos y estos contradicen a su mente, tendrá problemas en su vida: arrebatos emocionales, falta de estabilidad, dudas sobre sí misma, miedo y todas las demás experiencias que no hacen más que alejarnos del conocimiento innato de nuestro corazón. Podríamos considerar los pensamientos como la expresión superficial del corazón, mientras que los sentimientos representarían su aspecto más profundo. En realidad, la mente y el corazón no están separados, por eso, cuando no funcionan como una unidad, esto se convierte en

la causa de muchos de los problemas que tenemos a lo largo de nuestra vida.

Los sentimientos encierran valiosas claves para nuestro propósito en la vida. Podemos contemplarlos como una forma de comprensión profunda de nuestra esencia fundamental, pero también como una forma de comprender lo que está sucediendo en nuestro consciente y nuestro subconsciente. Si conoces bien tu corazón y tienes claro tu propósito, podrás reconocer los sentimientos y qué partes proceden de la mente condicionada. Los sentimientos son una vía para curar la mente, ya que ponen de manifiesto lo que sucede en ella. A veces no podemos ver o comprender esto por nuestra cuenta. En ese caso, recurrir a la visión externa de un consejero, terapeuta o guía espiritual es una forma excelente de saber con mayor rapidez y precisión lo que está sucediendo dentro de nosotros.

**Emocionalmente**, el corazón está considerado la sede del amor. Como seres humanos sentimos la plenitud y la unidad en forma de amor. La persona que se siente realizada y completa emite una vibración única. Todas las expresiones y matices del amor proceden de esta esencia básica. El amor es esa área de la vida que no puede ser negada y que todo aquel que haya estado enamorado o haya sido amado te dirá que es la fuerza más poderosa de la existencia. Cuando intentamos negar nuestra necesidad de amar, estamos negando la necesidad de sentirnos completos y realizados, lo cual conduce a un estado de desequilibrio que se traduce en pobreza interior.

### La pobreza y la prosperidad interiores

Todavía recuerdo la primera vez que mi familia celebró el día de San Valentín, yo era muy pequeña. Cuando me enteré de que había un día dedicado exclusivamente a sentir y transmitir amor, ¡mi corazón se emocionó de alegría! Todavía recuerdo lo que sentí en ese momento: el pensamiento de este recuerdo me hace sonreír cada vez, sin que influya mi estado de ánimo. La prosperidad interior la describiría como ese sentimiento de dicha exultante.

Es importante que entendamos bien lo que son la pobreza y la prosperidad interiores. Todos las experimentamos de forma distinta, pero la energía subyacente es la misma. La prosperidad interior es la estabilidad y la plenitud interiores que experimentamos cuando los sueños del corazón (que proceden directamente del alma) reciben la atención y los cuidados que necesitan para manifestarse. Estar bien con uno mismo interiormente no depende de la realidad externa; ese bienestar se debe a la prosperidad interior. No podemos experimentar felicidad, energía creativa y autoestima habitualmente si no alimentamos la prosperidad interior. Es la energía nutritiva de la prosperidad interior la que alimenta la felicidad y todas las expresiones de la salud y el bienestar. La prosperidad interior es la energía que necesitamos para realizar todas las cosas, mientras que la pobreza interior refleja la falta de esta energía vital que nutre y sustenta.

La pobreza interior es el resultado directo de no vivir de acuerdo con la esencia de nuestro corazón y nuestra alma, de los cuales se manifiestan el temperamento, la constitución y el carácter. Cuando una persona ignora su naturaleza innata interna, nada de lo que le suceda externamente la ayudará a sentirse realizada. De hecho, por lo general aumenta su insatisfacción y su incompreensión de por qué en su vida nada parece tener sentido. Antes he dicho que las personas no podemos negar el amor. No me malinterpretes, las personas niegan constantemente el amor, pero hacerlo trae sus consecuencias, del mismo modo que cualquier tipo de desequilibrio tiene las suyas.

Los sentimientos de prosperidad interior son la energía sutil más importante que hemos de cultivar para curarnos y conservar nuestro bienestar. La prosperidad interior está directamente relacionada con los sentimientos de autoestima y de lo que uno siente que es capaz de lograr en la vida. Si una persona cree que no puede conseguir algo bueno, no hace ningún esfuerzo. Si una persona carece de una energía positiva interna sólida que la apoye para ayudarlo a conseguir sus metas, el intento terminará antes de haber alcanzado la meta debido a la falta de ímpetu. No importa cuál sea la meta, puede tratarse de conseguir otro trabajo, aprender a curarse de una enfermedad o realizar un gran cambio

en la vida. Sea cual sea, todas las cosas buenas y la facultad de lograr buenos resultados proceden de desarrollar la prosperidad interior.

Las personas que padecen pobreza interior muestran una serie de signos y síntomas característicos que es importante que sepamos reconocer en nosotros mismos y en los demás, si tenemos la intención de ayudar a otras personas a curarse. Entre los síntomas de la pobreza interior se encuentran la adicción al trabajo, dar una importancia exagerada al intelecto a costa de los sueños y los sentimientos, la necesidad de usar el pensamiento racional propio del hemisferio izquierdo a la hora de tomar decisiones, y en el peor de los casos, la tendencia a la violencia contra otros seres humanos o animales. Hay algunas cosas en la vida que son muy sencillas; si eres feliz, jamás se te ocurre hacer daño a los demás. ¡Desearás ayudarles a ser felices! Si te sientes realizado interiormente, no necesitas mecanismos de defensa que nieguen la importancia de los sentimientos.

Incluso algunas personas de buen corazón dan muestras de pobreza interior, pero de un modo totalmente opuesto. Siempre están dando a los demás y haciendo obras de caridad, pero nunca se ocupan de ellas mismas. Este tipo de personas reconocen la verdad fundamental de que dar es la mejor forma de recibir lo que se necesita, pero no han aprendido a recibir ni a llenarse de sentimientos positivos y autoestima. La caridad y la compasión han de empezar por uno mismo para que sean productivas y gratificantes, de lo contrario es posible que solo sea una forma de escapismo.

No importa cómo se manifieste por fuera la pobreza interior, el resultado es el mismo. No hay riqueza exterior, recurso material o ni siquiera amor de otras personas que pueda llenar el vacío que siente una persona dentro de sí. El vacío empieza cuando la persona pierde de vista a su ser innato y su vocación en la vida, cuando las palabras de los demás y sus pensamientos ensombrecen al ser interior que mora en su corazón. ¡Tú eres el mayor regalo que recibirás jamás! Tu constitución fue creada para cumplir el propósito de tu vida, de modo que en realidad todas las personas disponemos de todos los instrumentos necesarios para

triunfar, tener prosperidad, felicidad, y salud en la vida. Busca ese lugar de felicidad en tu interior si alguna vez pierdes el contacto con tus sentimientos de prosperidad. En mi caso, el recuerdo del día de San Valentín me ayuda a recuperarlos. ¿Y a ti?

Al corazón lo que le importa es que las personas sean felices y se sientan realizadas en su vida. Cuando dejamos que la energía del corazón se exprese con libertad descubrimos que es ilimitada. El corazón guarda todos los secretos de la felicidad y la plenitud. Si no estás seguro de lo que te está transmitiendo tu corazón utiliza tus sentimientos como un medio más de autodescubrimiento. Pide ayuda a los demás cuando lo necesites. Utiliza todos los recursos que tienes a tu alcance. No esperes averiguarlo todo por ti mismo, aunque el corazón sí lo sepa; hace falta práctica para saber distinguir sus mensajes de los de la mente y los de nuestras reacciones condicionadas.

Podemos entrenar nuestra mente para que se convierta en uno de los instrumentos más poderosos de nuestra existencia. Cuando la mente trabaja a la par con el corazón, en lugar de hacerlo en su contra, la fuerza que adquiere puede conseguirlo prácticamente todo. Cuando actuamos desde el corazón y lo más profundo del alma, poseemos una energía ilimitada para hacer las cosas. Cuando actuamos con la mente y vamos en contra del flujo natural de nuestro dharma, enseguida nos cansamos y aburrimos. ¿Te ha pasado esto alguna vez? Cuando haces algo que te gusta, ¿te parece que has hecho mucho esfuerzo? ¿Qué pasa cuando haces cosas que detestas o que sientes que no tienes más remedio que hacerlas para sobrevivir? Todo lo que escribo en este libro es para profundizar en ello y experimentarlo, no es conocimiento teórico. Compruébalo tú mismo y anota los resultados. No me extrañaría que descubrieras que cuando eres verdaderamente feliz el tiempo vuela y sientes mucha energía.

### **La prosperidad interior: afirmaciones y abundancia**

Se ha hablado mucho los últimos años sobre los secretos de la abundancia, la positividad y el papel de la gratitud para tener éxito en la vida. Albergar sentimientos positivos respecto a uno



mismo y cultivar la gratitud son manifestaciones de prosperidad interior. Son una forma natural de reflejar que en nuestra vida estamos centrados en el corazón. Hemos oído muchas veces que una de las formas de cultivar la positividad en la vida es repitiendo afirmaciones, que son creencias o deseos que tienes respecto a ti mismo expresados en forma de decretos positivos. Por ejemplo, decir todos los días: «Soy una persona hermosa» ayuda a que la mente y los sentimientos sintonicen con la vibración de la belleza. No obstante, una persona internamente pobre será incapaz de albergar unos sentimientos sinceros de gratitud y positividad respecto a la vida, por consiguiente, por más afirmaciones que repita no logrará cambiar nada. El refrán «Recoges lo que siembras» tiene un significado muy profundo; en la vida solo puedes conseguir lo que ya eres, y lo que internamente sabes y sientes que es cierto, no lo que deseas que sea cierto.

Utilizar las afirmaciones para ayudarte a manifestar las cosas que deseas en tu vida es más eficaz cuando existe una buena base de prosperidad interior. De lo contrario, la afirmación es un ataque directo a lo que en realidad sientes en tu interior y genera tensión. El tiempo y la perseverancia pueden ayudar a aliviar esta tensión, pero de momento repetir una afirmación en la que no crees realmente puede hacerte más mal que bien. Si una persona tiene unos conceptos muy arraigados que bloquean su prosperidad interior y su felicidad, tendrá que trabajar mucho y esforzarse bastante para superarlo. La prosperidad interior o exterior es una energía que fluye. Cualquier cosa que tenga el efecto de obstruir la libre circulación de la energía, limitará su capacidad para sentirla o experimentarla.

El mantra, por otra parte, tiene resultados positivos para todos y se puede usar para disolver los sentimientos que impiden o limitan de algún modo la prosperidad interior. Los sonidos similares de los que se componen los mantras actúan directamente en nuestro interior y en el cuerpo sutil. Hablaremos de este concepto más adelante.

La principal lección de la prosperidad interior es trabajar con lo que tenemos, en vez de concentrarnos en la magnitud de nues-

tros sentimientos de prosperidad. Trabaja con ello, riégalo y crecerá. Es técnicamente imposible trabajar con algo que no se tiene, sin embargo, esto es lo que la mente intenta hacernos creer. En vez de centrarnos en lo positivo que hay en nuestra vida y fomentarlo, la mente se centra en lo malo y en lo que no tiene, mermando así la prosperidad interior.

Cuando nos encontramos ante una situación desagradable en la vida, es propio de la naturaleza humana que intentemos concentrarnos en algo opuesto para huir de ella, en vez de plantearnos unas metas realistas para alcanzar el éxito. Aquí tienes un ejemplo. Si una persona está muy enferma, el mero hecho de repetir muchas veces «Estoy sana» no le devolverá la salud. Si utiliza la afirmación de este modo, no funcionará porque va en contra de lo que su mente y su corazón saben que es cierto. Pero si lo hace conjuntamente con su prosperidad interior y su propósito en la vida, y además está compensada con metas realistas que son proporcionales a la cantidad de prosperidad interior que siente, tiene el éxito garantizado. Por ejemplo, si esa misma persona enferma, reconoce que está enferma y da los pasos adecuados para reequilibrar su salud a la vez que repite, «Estoy trabajando para lograr salud y bienestar», la afirmación será auténtica y contribuirá a crear una fuerza positiva que con el tiempo le conducirá a la estabilidad.

Siempre que una afirmación esté en sintonía con lo que el corazón sabe que es cierto, se creará un impulso que nos ayudará a cultivar la prosperidad interior. Sin embargo, la mayor dificultad a la que se enfrentan las personas es la de eliminar toda la basura y los pensamientos condicionados de su mente que bloquean su prosperidad interior. El equilibrio entre la prosperidad interior y exterior se logra intentando conscientemente erradicar los patrones mentales condicionantes, a la vez que respetamos la morada interna y los sueños del corazón.

Seguiremos explorando los diferentes tipos de temperamento y las constituciones físicas, cómo descifrar su significado y qué hacer con ello, y cómo sanar sus energías vibracionales para que puedas desarrollar la mejor versión de ti mismo. Comprender algunos conceptos básicos sobre el papel de la mente y

el corazón en la curación te proporcionará una buena base para saber cuáles son las técnicas más apropiadas para ti. Sea cual sea la técnica que emplees, el secreto del éxito está en entender a tu mente y a tu corazón.