

1 RA EDICIÓN DIGITAL



*De la
Ciencia
a la
Espiritualidad*

Por Daniel Slepikas

< Descarga libre >

*“Como una mente racional y científica
puede comenzar a
comprender la espiritualidad”*

***Una ayuda para entender
y/o explicar a un amigo o familiar,
en qué consiste esta visión del
Mundo Espiritual de la Nueva Era***

*Un libro de pistas,
que explica de forma sencilla,
en lenguaje coloquial,
pero con una profundidad razonable,
aspectos relacionados con esta Nueva Era,
y ayuda a comprender por qué las
terapias alternativas que funcionan
están siendo consideradas por la
Organización Mundial de la Salud,
al tiempo que plantea
cuestiones existenciales
pero desde la base del respeto mutuo*



Como muchos, comencé mi vida en una familia católica, poco a poco me fui dando cuenta de que las piezas no encajaban del todo, y no por ello debía dejar de creer.

La vida me ha llevado por muchos derroteros, y por mucho tiempo me he dedicado al materialismo, la ciencia y la técnica, pero sin dejar de creer que había algo más. Solo debía esperar mi momento, y el momento llegó.

Hice a un lado la estantería donde ordenaba y clasificaba las normas y las leyes conocidas (naturales, religiosas y sociales) para comenzar a llenar una estantería nueva, con aquello que comenzaba a percibir del mundo de lo intangible. Al principio la situación era confusa, pero en la medida que iba encontrando mas piezas del puzzle el panorama comenzaba a tomar sentido.

Hoy me toca comenzar a encontrar la correlación entre las piezas de ambas estanterías, y desde mi perspectiva, ayudar a otros a hacer lo mismo. Publicar el libro, simplemente me ayuda a transmitir esta parte del mensaje, no cambia las cosas, las simplifica.

Espero que la experiencia de mi camino te ayude a tropezar con menos piedras en el tuyo, y que al final del mismo, tu me ayudes a no tropezar con las que te hayas encontrado (para cuando me toque ir por donde tu hayas andado). Somos caminantes de la vida, de esta y otras tantas, a veces maestros, otras aprendices, muchas veces ambas cosas, pero siempre hemos sido y seremos compañeros de sendero.

Gracias por dedicarme este instante

El autor

DE LA CIENCIA A LA ESPIRITUALIDAD



**“CÓMO UNA MENTE RACIONAL Y
CIENTÍFICA PUEDE LLEGAR A
COMPRENDER LA ESPIRITUALIDAD”**

Por: Daniel Slepikas

Gracias por tu colaboración y difusión

Sobre la portada:

La imagen de fondo la he tomado personalmente durante el eclipse de luna del día 15 de junio de 2011, en La Mussara (Tarragona, España), en el “comienzo del fin” del eclipse, cuando la luz solar comenzaba a iluminarnos nuevamente reflejándose en la luna.

Quise compartirlo en la portada, por haber sido un día muy especial, también para mi crecimiento personal.

Esta imagen y el águila blanca, pueden tener diferentes interpretaciones simbólicas, cada quien sabrá encontrar las suyas, y serán perfectas.

Dedicado a ti, estimado lector y compañero de sendero:

A quien los vientos (esta vez digitales) del destino han depositado ante ti esta obra, la que espero te resulte tan útil para ti leerla, como lo ha sido para mí escribirla y compartirla.

En el camino he aprendido mucho más de lo que esperaba, y hoy comprendo mucho mejor las razones que me trajeron hasta aquí y hacia dónde nos dirigimos.

El tiempo de unidad no se acerca, ya es, aunque no todos lleguen a comprenderlo ni parezcan que tengan esa intención.

Gracias por compartir esta parte del sendero, y espero que la vida nos siga dando más oportunidades de encontrarnos.

Un gran abrazo de corazón.

Daniel Slepikas

Barcelona, Octubre de 2012

Hay dos formas de vivir la vida.

Una es pensar que nada es un milagro.

La otra pensar que todo es un milagro.

Albert Einstein 1879-1955

Primera Edición Digital

(Adaptado especialmente para Scribd.com)

Registro de Propiedad Intelectual de España
T-0151-2012

Registro interno: dlcaleV18A5scribd

Registro de la versión impresa ISBN 978-84-615-8692-9

© 2012 Texto protegido por las leyes sobre derechos de autor.
Solo se autoriza utilizar su contenido fraccionado para fines
personales y no comerciales (citando la fuente). Con otros fines,
nada del contenido de esta publicación podrá ser modificado,
traducido, transferido, vendido, copiado, reproducido,
publicado o distribuido,
por cualquier medio, en todo o en parte,
sin el consentimiento previo, por escrito, del autor.

Impresión pre-editorial (artesanal): Abril 2012

Tarragona – España

1ra edición (impresión): Junio 2012

Barcelona – España

1ra reimpresión: Junio 2012

Buenos Aires - Argentina

2da reimpresión (revisada): Noviembre 2012

Barcelona – España

1ra edición digital: Octubre 2012

Barcelona – España



☀️ 🌐 Gracias por cooperar 🌐 ☀️

Agradecimientos y dedicatoria

Quiero agradecer y dedicar este ejemplar
a todos los compañeros de sendero,
entre ellos, mi hijo, Juan de Dios,
que han estado allí, donde era necesario,
consciente o inconscientemente
y me han ayudado a ser quien soy
y llegar a este momento
para concluir esta obra.

No los nombro a todos porque
sus almas saben quiénes son
y eso ya es suficiente para mí y para ellos.

Nos espera un gran camino
en este cambio de Era
y me siento afortunado de
poder andarlo con vosotros.

Gracias por ser y estar

NAMASTÉ

ÍNDICE

ÍNDICE.....	9
PRÓLOGO.....	13
INTRODUCCIÓN.....	17
RECUPERANDO EL SENTIDO COMÚN	17
SI EL MUNDO FUERA DALTÓNICO.....	19
EL CEREBRO MÍSTICO.....	23
EL MUNDO DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS.....	25
LA MEDITACIÓN	25
<i>¿Qué es la meditación?</i>	26
<i>La meditación y la fisiología</i>	27
<i>La respiración</i>	32
<i>Conclusión</i>	34
HOMEOPATÍA	35
<i>En qué consiste</i>	37
<i>Aplicaciones de la homeopatía</i>	39
FLORES DE BACH	40
DIFERENCIA ENTRE HOMEOPATÍA Y FITOTERAPIA	44
LA MEMORIA DEL AGUA Y MASARU EMOTO.....	46
REFLEXOLOGÍA PODAL.....	48
ACUPUNTURA TRADICIONAL Y LASER	51
<i>Puntos de acupuntura</i>	53
<i>La acupuntura laser, una variante moderna</i>	54
MAGNETOTERAPIA	55
REIKI Y TRATAMIENTOS ENERGÉTICOS.....	56
<i>Reiki y curación</i>	58
<i>El Reiki en la medicina actual</i>	58
<i>Pero... ¿Qué es el Reiki?</i>	59
<i>Los cuidados del cuerpo físico y el Reiki</i>	61
ENTENDIENDO AL CÁNCER Y OTRAS ENFERMEDADES	63
QUÉ SABEMOS O CREEMOS SABER	67
LO QUE SABEMOS DE NUESTROS ORÍGENES	67

DE DÓNDE VENIMOS.....	68
A DONDE VAMOS	70
QUÉ SOMOS...	70
LA MATERIA Y ENERGÍA CONOCIDA Y LA OSCURA	84
<i>Muy bonita definición...</i>	
<i>¿pero cómo se entiende en términos mundanos?</i>	85
LA ENERGÍA ETÉRICA Y LOS CUERPOS ETÉRICOS	88
EL TIEMPO, COMO UNA ANIMACIÓN EN TACOS DE PAPEL.....	94
LA ENERGÍA ETÉRICA NO ES ELECTROMAGNÉTICA	96
LA EVOLUCIÓN DIRIGIDA	97
HUMANO PERFECTO	100
¿FUE JESÚS EL PROTOTIPO DE HUMANO PERFECTO?	101
EL ALMA	103
¿TENEMOS ALMA?	103
¿REENCARNAMOS?	105
ENCARNACIÓN VS. RESURRECCIÓN	106
¿HAY VIDA FUERA DE LA TIERRA?	109
¿PODRÍAMOS ENCARNAR EN OTROS PLANETAS?	113
¿EXTRATERRESTRES ENCARNADOS?	114
¿PODRÍA UNA CIVILIZACIÓN DESARROLLARSE Y EXPANDIRSE SIN CREER EN EL ALMA?	115
Y SI TENEMOS ALMA, ¿QUÉ OTROS SERES INCORPÓREOS EXISTEN?	117
<i>Nuestro ángel de la guarda.....</i>	117
<i>Otros seres angelicales.....</i>	119
<i>Los guías personales.....</i>	120
ESPIRITUALIDAD EN 3RA DIMENSIÓN	123
EL DISCERNIMIENTO, NUESTRO PÉNDULO INTERIOR	123
<i>Cuerpo Físico</i>	124
<i>Cuerpo Emocional.....</i>	124
<i>Cuerpo Mental.....</i>	125
<i>Cuerpo Espiritual:</i>	125
LOS RECUERDOS, LAS VISIONES Y LOS MENSAJES	126
EQUILIBRIO MENTE – CORAZÓN	127
LA COMPASIÓN BIEN ENTENDIDA	129
<i>El modelo entrenador - atleta</i>	130

KARMA VS. APRENDIZAJE DE VIDA	131
ATENDIENDO A LAS SEÑALES	133
NO TODO LO QUE PUEDES SENTIR VIENE DE SERES DE LUZ	136
RE-DESPERTANDO DESDE LA INSENSIBILIDAD TOTAL... ¿O CASI?	137
MAESTROS ENCARNADOS, ALMAS ÍNDIGO Y CRISTAL	139
LOS ÍNDIGO Y LOS CRISTAL	140
TRANSICIÓN ÍNDIGO – CRISTAL	141
TELEPATÍA, CANALIZACIÓN, E INTERCAMBIO ÁLMICO.....	141
CUANDO UN CANAL SE DEJA INFLUIR POR LOS TEMORES	144
EL SALUDO NAMASTÉ.....	145
LAS BROMAS DE CÁMARA OCULTA Y LA VIDA.....	148
ELIGE SER FELIZ	149
LOS CAMBIOS QUE VIENEN	151
LA TENDENCIA DE VOLVER AL CAMPO.....	151
ECOALDEAS, CONSTRUCCIONES SANAS Y ECOLÓGICAS	152
TECNOLOGÍA COMPATIBLE CON LA VIDA	153
DE LA DUALIDAD A LA UNIDAD	155
CIENCIA VS. ESPIRITUALIDAD	156
LA CAÍDA DE LAS RELIGIONES	157
LA VUELTA DEL CHAMANISMO Y EL CHAMANISMO DEL FUTURO	159
EL CAMBIO EN LA POLÍTICA.....	160
LA EDUCACIÓN DEL FUTURO	162
PAREJA, FAMILIA DE SANGRE Y FAMILIA DE LUZ.....	163
LA ETAPA DE TRANSICIÓN	167
CONCLUSIÓN.....	169
LLEGO EL MOMENTO DE DESAPRENDER: REFLEXIÓN FINAL.....	169
ÍNDICE ALFABÉTICO	174
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	177



Machu Pichu – Perú

PRÓLOGO

Lo que se busca en este libro, es plasmar de modo simple una serie de pautas que puedan ayudar a entender (y sobrellevar) los cambios que se suceden en los albores de esta Nueva Era y nos afectan a todos.

No pretendo dar respuestas sino ayudar a que cada uno encuentre las preguntas adecuadas, porque la respuesta (casi siempre) está en la pregunta.

En la mayoría de los puntos tratados me hubiera gustado explayarme más, incluso ser más concreto y técnico, pero no es el objeto de este ejemplar. Me he esforzado para que el contenido sea accesible y útil tanto para entendidos como para novatos en la materia y en cada una de las temáticas que se abordan. Intentaré dejarles pistas que les permitan seguir indagando, si lo necesitan, en este mar de información legado de la Era de Piscis y que ayuda pero a veces también ahoga. El secreto es simplificar, separar la paja del trigo, y hay mucha paja... déjate guiar...digamos... por tu intuición.

Dado que son muchos los temas discutibles, no pretendo crear un debate, sino más bien, al igual que lo hace una novela de ciencia ficción¹, crear una ventana,

¹*Lo típico (al plantear ideas controvertidas) es utilizar una novela, o fundamentar cada una de las posturas, he preferido no hacerlo así, espero poder ser más claro de esta forma. Al final, **lo que importa no es el cuento sino el mensaje.***

un espacio de oportunidad a una nueva (o no tan nueva) forma de ver el mundo en el que vivimos. En otras palabras, en estos puntos álgidos, pretendo brindar una perspectiva que, aunque científicamente no se pueda probar, al menos tenga (en la medida de lo posible) algún fundamento. Aconsejo tomarlo como hipótesis aún no demostradas, como si de un juicio se tratara, otorgarles el beneficio de la duda.

De igual manera, la información relativa al mundo espiritual (alguna de ella milenaria) puede verse contradictoria, y en muchos casos es a causa de una interpretación o traducción errónea o tergiversada.

Dado que no es posible exponer aquí todas las perspectivas, me limitaré a aquellas que, desde mi experiencia, siento relevantes, y les ruego respeto tanto a los científicos, religiosos y espirituales. Si algo se contradice con vuestras creencias, tomadlo como una visión alternativa, **cada quien sabe qué debe creer (en su interior), y no se pretende aquí cuestionar la Fe, sino fomentar el respeto mutuo.**

Doy herramientas para los que comienzan a ser sensibles a los cambios que se están produciendo, y pensamientos que permitan entendernos a los que todavía no lo son, para que puedan comprender por lo que pasan sus congéneres, y para que puedan prestar atención a aquellos indicadores que les dirán que están comenzando a notar los cambios.

En otras palabras, **no pretendo convencer a nadie**, de hecho, **quien crea en mí se equivoca**, porque **nadie**

debe creer en mí, sino en sí mismo. Aquí solo deben buscar pistas para encontrar las respuestas en vuestro interior. La verdad absoluta aún no ha sido revelada, y por tanto **aquí encontrarán una verdad parcial o incluso un camino aparentemente equivocado que tarde o temprano nos lleve hasta esa verdad ansiada** (un reflejo de la vida misma).

Encontremos el corazón del mensaje en el mensaje, la moraleja en el cuento, el punto de luz y sabiduría de nuestro interior; y aceptemos que no todos lo comprenderemos igual, porque no todos vinimos a vivir la misma experiencia. Visto así **¿cómo podemos tener la arrogancia de pensar que el otro está equivocado?**

*Caminemos juntos
en busca de la verdad,
esa verdad que cambia y
evoluciona con nuestra
comprensión de ella,
y que está allí, esperándonos.*

INTRODUCCIÓN

Recuperando el sentido común



¿Por qué solemos decir que el “sentido común” es el menos común de los sentidos?

¿Es que acaso queremos restarle importancia? o ¿es que no nos damos cuenta de que si le hacemos caso nos lleva por donde debemos ir, por donde podemos pasar, y nos marca qué es lo mejor para nosotros y el entorno, sin entender cómo sucede?

Lo importante, seamos creyentes (en algo superior), o ateos (escépticos), es que recordemos (lo comprendamos o no) que “el sentido común es nuestro”, y que está allí en el interior de cada uno; sólo tenemos que transformarlo en algo útil para nuestras vidas, dejarlo que se exprese, y entonces, será útil también para la sociedad.

Si todos le escucháramos, por dar un ejemplo... no harían falta leyes ni personas dedicadas a que se cumplan... ¿No es eso lo que todos los seres de buen corazón esperan que suceda algún día, que confiamos en que será cercano? **¡Cuánta sabiduría evolutiva encierra!**

El sentido común, está allí, y sólo tú puedes encontrarlo en ti. ¡Búscalos!... te está esperando, todos necesitamos que lo encuentres y lo resucites.

Estrictamente el sentido común, desde la perspectiva material, no es un sentido físico, como el tacto, la vista, el oído, tampoco podemos clasificarlo como un sexto sentido de percepción extrasensorial.

Tomando una pizca de licencia literaria... ¿Acaso se podría entender al sentido común como una manifestación de la conciencia?

Quizá podríamos atrevernos a decir que es una capacidad sensorial de la conciencia, ya sea que la veamos desde el punto de vista material (como conciencia de una mente sin alma) o desde la perspectiva de la espiritualidad (donde la conciencia trasciende al cuerpo, en alma o espíritu inmortal), como mejor lo queramos entender.

Sea como sea, **el sentido común nos pertenece como especie y nos caracteriza como humanos, cuando lo respetamos, valoramos y agradecemos su existencia.**

Si el mundo fuera daltónico

Si viviéramos en un mundo donde “casi” todo el mundo fuera daltónico y unos pocos privilegiados viéramos los colores rojo y verde, lo primero que dirían las personas “normales” (o sea la mayoría) es que “estamos locos, allí no hay más que grises ¿de qué me hablas?”.

Ahora volvamos al mundo “real”, el cristalino² filtra los rayos UV, en casos de extirpación del cristalino se ha demostrado que el ojo puede ver en UV cercano³ (300-400 nm), imaginemos entonces una situación en el que alguien con una mutación (por ejemplo: afaquia congénita, o ausencia del cristalino desde el nacimiento) ve formas y colores que la gente normal no ve, tal como muchos animales pueden ver en UV. A esta gente se les habrá empezado a creer tan solo después de que desarrolláramos tecnología para “ver” esta gama del espectro, que el ojo natural no percibe y sin embargo está allí, siempre estuvo allí, antes de que la tecnología nos permitiera verlo, recién entonces la gente “normal” pudo decir, sin lugar a dudas que es así, que es verdad, que es cierto...

²*El cristalino es la lente natural que se encuentra en el ojo, y que nos ayuda a enfocar las imágenes que se formarán en la retina.*

³*La radiación UV, ultravioleta, es luz que no podemos ver, simplemente porque nuestro ojo no está preparado para verla. Está más arriba del espectro visible humano, pero hay animales que sí pueden alcanzar esa banda del espectro.*

Si no fuese por la tecnología, a estas personas aún no se les creería ¿verdad?... ver para creer, es lo que nos han inculcado.

¿Por qué cuesta tanto aceptar que hay personas que pueden ver o percibir energías que no son fácilmente medibles por la tecnología actual?

Si bien las cámaras Kirlian (para ver el aura) ya están muy popularizadas sigue siendo objeto de controversia⁴, aún cuando hay personas sensibles que confirman estar viendo los mismos colores y formas del aura que fotografían las cámaras Kirlian.

También fue difícil inicialmente medir con precisión el campo electromagnético de alta energía (rayos X o Gama), o los campos débiles, y se sigue buscando el gravitón (y nadie duda de la gravedad), como medir otra serie de partículas subatómicas como el neutrino, y su aparente capacidad de viajar más rápido que la luz (si esto último se confirma se tambalea la teoría de la relatividad), entonces ¿por qué seguimos negando lo que simplemente no podemos demostrar científicamente? Hace 200 o 300 años, no se podía demostrar

⁴*En la fotografía Kirlian, lo controvertido radica en que las primeras cámaras, fotografiaban el efecto corona, y en las actuales (que utilizan una cámara web) toman información biométrica de la mano, y recrean el aura por medio de un programa informático que proyecta el resultado sobre la imagen tomada por la cámara. No existen aún cámaras que sean sensibles a las energías etéricas. Lo más que se puede hacer es ver o medir los efectos que estas energías provocan en el medio físico en el que se manifiestan.*

casi nada de todo lo que hoy la ciencia considera cierto, pero aún así existía. Pero reconozcamos también que la ciencia “necesita” ser así, para avanzar, lo único que pido es “respeto mutuo” si queremos “avanzar hacia una unidad”.

Debo reconocer que **hay enfermedades mentales reales que pueden hacernos ver lo que no hay**, o bien drogas que engañan nuestros sentidos y cordura (no entraré ahora en el debate de que ciertas drogas o enfermedades pueden, mal o bien, aumentar la sensibilidad, o la llamada apertura).

De igual manera habría que comenzar a aceptar que cuando hay varias personas sensibles que “ven o sienten lo mismo”, podría haber algo allí (que la mayoría o gente “normal” no ve), o que tienen una ilusión colectiva que podría ser manifestación de una cierta “conexión telepática”⁵. En cualquier caso una situación así deja perplejo al más escéptico, si es capaz de observar sin prejuicios. Y actualmente, esto sucede con más frecuencia, o bien está creciendo la tasa de locura colectiva o algo está pasando.

¿Qué pasaría si los mismos clínicos, psiquiatras, psicólogos y demás profesionales vieran o sintiesen algo así? De hecho, ya muchos de ellos se han ani-

⁵ *Si bien la factibilidad de que exista una conexión telepática es motivo de controversia en el mundo científico, las experiencias vividas me dan motivos de sobras para considerarla una realidad, que debería seguirse estudiando seriamente.*

mado a comentar experiencias de este tipo que le están haciendo sentir que hay algo más, aunque no podamos demostrarlo, ni negarlo, científicamente.

Durante mucho tiempo he formado parte del grupo de los “escépticos observadores” y luego de ciertas experiencias, he conseguido aumentar mi sensibilidad. Ahora continúo sin perder mi cuota de “dudas o escepticismo sano”, incluso sobre mis propias experiencias, a fin de mantener a raya mi “cordulocura”. Como bien dijo un amigo... eso no es duda, es “cautela”. Como sea que se clasifique, **lo que importa es mantener el equilibrio, y no resulta fácil.**

Si bien los avances en la investigación de la neurociencia en cuanto al descubrimiento de “las áreas de dios” o “de la espiritualidad” son significativos, esto no descarta que, si existe el alma, ésta “necesite” que la materia (nuestro cuerpo), esté organizada de determinada manera, para poder moverse en este mundo material. En otras palabras, nuestra alma necesita que nuestro cerebro, hormonas y demás partes del cuerpo funcionen tal y como los científicos están descubriendo, para interactuar con la materia y poder experimentar en ella; que al fin y al cabo es el mensaje que se recibe desde el mundo “espiritual independiente” o el “religioso”.

*Reflexión: “el día que todos podamos verlo
y sentirlo, seguramente, no existirá esta
necesidad imperiosa de medirlo
para aceptarlo como real...
aunque la realidad, como siempre,
no sea lo que parece”*



La misma flor con visión normal y visión UV

El cerebro místico

Los avances en neurología y neurofisiología permitieron reconocer las zonas del cerebro dedicadas a la espiritualidad. Conocidas como “áreas de Dios”. Estas regiones cerebrales cambian su actividad mientras se realiza meditación o se viven experiencias místicas, lo que nos hace plantear si de verdad estamos viviendo una experiencia real o es toda una invención de nues-

tra imaginación, y del funcionamiento tan particular de nuestro cerebro.

Lo cierto es que, debamos (o no) nuestra existencia a una divinidad, aceptemos (o no) que la conciencia puede trascender al cuerpo físico, existan (o no) seres etéricos que nos acompañan; vivimos en un mundo material y necesitamos que nuestro cuerpo funcione correctamente. Y que **si necesitamos vivir tales experiencias místicas, y se canalizan energías, será por medio de este vehículo físico**, que funciona mediante las leyes naturales. En otras palabras, **el explicar cómo funciona nuestra mente a nivel neurológico nos va a ayudar a conocernos mejor en lo que respecta al plano físico, pero no negará ni afirmará la existencia de planos superiores**, porque todo funciona tal y como debe funcionar para que podamos vivir estas experiencias.

Por otra parte, también es cierto que para que se puedan vivir estas experiencias sanamente, debemos procurar mantener el correcto funcionamiento de nuestro vehículo físico. No se puede pretender ver la televisión y captar todos los canales correctamente si se tiene la antena parabólica desviada o maltrecha, o el cable desconectado o cortado y se si trata al propio aparato a las patadas (tarde o temprano dejará de funcionar irreparablemente y se deberá conseguir uno nuevo). **Es importante cuidarse y, por supuesto, cuidar a nuestro congéneres y al entorno, porque de ellos también depende nuestro bienestar.**

EL MUNDO DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS



La meditación

La medicina occidental ya reconoce los beneficios de la meditación. Al menos como una técnica para mantener la calma de forma natural, mejorar la concentración y el rendimiento, descansar mejor, recuperar y mantener la salud física y psicológica.

Lo que comenzó como una herramienta para alcanzar el autoconocimiento e iluminación espiritual, ahora también es reconocida como una herramienta práctica para aliviar el estrés y mejorar la calidad de vida. Totalmente aceptada por la psicología académica actual, la meditación se integra como técnica auxiliar en la psicoterapia cognitivo-conductual.

También se han desarrollado métodos psicoterapéuticos específicamente basados en la meditación, como la psicoterapia autógena y el mindfulness ⁶ (atención plena o conciencia plena).

¿Qué es la meditación?

Como hemos dicho, la meditación es una técnica que viene siendo utilizada en muchas tradiciones culturales, religiosas, filosóficas y, últimamente en Occidente, incluso en actividades deportivas como en el entrenamiento del fútbol.

Es importante destacar que **la meditación “no es” una técnica de relajación, ni es un método que garantice llegar a un estado de iluminación o éxtasis religioso**, ni es una forma de entrenamiento para alcanzar una resistencia superior al dolor o al sufrimiento. **La meditación ayuda a conseguir todo esto**, pero ni es el único camino ni es su finalidad.

Si bien no existe una definición clara, podemos decir que la meditación es una técnica que se puede aprender y con la que pasamos de prestar atención a estímulos externos (identificables), a un estado de atención no focalizada.

⁶*La meditación de atención plena (mindfulness), proveniente de la tradición budista, ha sido aplicada como herramienta preventiva y terapéutica en hospitales y clínicas por 30 años en Occidente.*

Se la puede considerar también como una práctica de disuasión de pensamiento repetitivo o de reorientación cognitiva.

La meditación se puede utilizar para conseguir una relajación, como con cualquier técnica que ayuda a tranquilizarse. Por tanto, a corto plazo los efectos de la meditación y de la relajación pueden ser similares en cuanto a los efectos sobre el sistema nervioso autónomo. No obstante, **se han medido otros muchos efectos neurofisiológicos de la meditación que en la relajación no se dan**, o se dan en el sentido opuesto.

La meditación y la fisiología

Más allá de las connotaciones espirituales, como hemos visto, la meditación provoca un estado de alerta mental y un relax fisiológico muy importante e induce a un estado de relajación y armonía. Produce cambios en el metabolismo y en el sistema nervioso autónomo, que se reflejan fisiológicamente. En síntesis...

Disminuye: la presión arterial, la isquemia miocárdica (los riesgos de infarto), la depresión, la ansiedad, el miedo a hablar en público, el miedo a las pruebas de resonancia magnética, las tendencias de dominación, la inflamación, el dolor crónico, el abuso de sustancias, el consumo de alcohol, el sentimiento de culpa, el cortisol basal y medial, la producción de CO2 muscular

Incrementa: el riego sanguíneo cerebral y de tasa cardíaca extremidades, la resistencia dérmica, la prolactina y la hormona del crecimiento, la temperatura distal (incrementos de hasta 8,3°C), el tiempo de vida (al actuar sobre la hormona dehidroepiandrosterona que previene el envejecimiento), aumenta las ondas alfa (sincronizando también el EEG de ambos hemisferios cerebrales), el GABA, la DHEA, la melatonina, la serotonina y las endorfinas.

Mejora: la variabilidad de la, el asma, el tartamudeo, el insomnio, la salud psicológica, las variables fisiológicas de la edad, la eyaculación retardada, la prevención de recaída en trastornos afectivos, el balance de PH, entre otras.

A continuación se detallan algunos resultados de los estudios hechos sobre estos cambios

GABA: hormona de las emociones

Este es uno de los neurotransmisores inhibidores del sistema nervioso central y es estabilizador de desordenes emocionales. Algunas de las condiciones que se asocian a falta de niveles adecuados de GABA (*gamma aminobutyric acid*) son: Ansiedad, tensión, insomnio y epilepsias. En un estudio en la Universidad de Yale, se encontró que la gente que sufría desordenes de

pánico, tenían un 22% menos GABA que las personas que no habían sufrido estos desórdenes. Los adictos, incluyendo aquellos al alcohol, drogas, tabaco, cafeína, comida, juegos de azar e incluso adictos a comprar, todos tenían algo en común; no tenían suficientes niveles de este neurotransmisor.

DHEA: hormona del Sistema Inmune

Se sabe que los bajos niveles de DHEA (*Dehidro-epiandrosterona*) están asociados a riesgos de ataques al corazón, diabetes, cáncer, osteoporosis, artritis reumatoide, obesidad y fatiga crónica. Esta hormona mejora la memoria, alivia las depresiones y causa una mejoría significativa tanto en la salud física como psicológica. Hay indicios de que esta hormona ayuda al sistema inmunológico y que una deficiencia de la misma puede causar una caída del sistema inmune en la vejez. La DHEA también mejora el sueño, parece reducir el estrés y aumenta la libido sexual en algunas personas.

Melatonina: hormona del sueño

Producida principalmente por la glándula pineal (a partir de la serotonina), se encuentra en animales superiores y en algunas algas, y su concentración varía según el ciclo circadiano. En los animales nocturnos induce a la actividad y en los diurnos induce al sueño.

La melatonina influye sobre el sistema inmunológico, SIDA, cáncer, envejecimiento, enfermedades cardiovasculares, cambios de ritmo diarios, sueño, afecciones psiquiátricas. Los déficits de melatonina casi siempre van acompañados de los siguientes efectos psíquicos: insomnio y depresión, mientras que, en la metabolización, aceleración del envejecimiento. Estudios clínicos indican que la suplementación con melatonina es un tratamiento efectivo contra las migrañas y las cefaleas. La melatonina también ha demostrado ser efectiva contra un tipo de depresión, el Desorden Afectivo Estacional (SAD)

Serotonina: La hormona de la depresión

La serotonina es uno de los neurotransmisores y neuropéptidos más importantes que vinculado a las emociones y el comportamiento humano. Niveles bajos de serotonina están asociados a depresión, obesidad, insomnio, narcolepsia, apnea del sueño, dolores de cabeza y migrañas, síndrome premenstrual y fibromialgia. Esta hormona se utiliza para tratamientos de desordenes relacionados a ansiedad y depresión.

Endorfinas: hormona contra el dolor y a favor del placer

Aunque no he encontrado estudios concluyentes, al parecer, la práctica de la meditación

ayuda a aumentar los niveles de endorfinas. Se trata de un neurotransmisor opioide (que produce efectos analgésicos similares al opio) y que es producido por la hipófisis. Se podría decir que la endorfina es la morfina natural del organismo, aunque no se trate del único mecanismo de reducción del dolor que poseemos. También tiene funciones como moduladores de la temperatura corporal, hambre y funciones reproductivas. Por su capacidad de reducir el dolor, mejora también el estado anímico de la persona, por lo que también se le atribuye la capacidad de darnos sensación de placer.

HGH: La Hormona de Crecimiento y el Envejecimiento

Esta hormona controla el crecimiento del cuerpo desde la niñez y sostiene los tejidos y órganos a lo largo de la vida. Al llegar a los 40 años de edad, la glándula pituitaria, localizada en la base del cerebro, que es la que se encarga de producir la hormona de crecimiento, comienza a reducir la producción de la hormona gradualmente. La reducción de esta hormona HGH causa fragilidad que viene asociada al envejecimiento de la persona y reduciendo la densidad de los huesos, la masa muscular, aumentando los niveles de grasa en el cuerpo, debilita las contracciones del corazón, baja la autoestima y motivación y reduce la capacidad

de la persona a hacer ejercicios. Es por ello que mantenerla en niveles normales es tan importante, siendo la meditación una manera de conseguirlo.

Cortisol y otros:

El cortisol (perjudicial en altas concentraciones) disminuye de forma evidente. También disminuyen la tasa de prolactina, los catabolitos urinarios, los valores plasmáticos de TSH.

Balance PH y Oxígeno en sangre

El equilibrio del PH en sangre es muy importante, y aunque discutido aún, parece ser que la acidez y la escasez de oxígeno en sangre, favorece la proliferación de las células cancerosas, y otras enfermedades como la diabetes. Recordemos que la escala PH va de 0 al 14, donde 0-7 = ácido, 7 = neutral, y 7-14 = alcalino. En cambio, la proliferación de células cancerosas se reduce en sangre alcalina. La meditación ayuda a elevar el PH y los niveles de oxígeno en sangre.

La respiración

Tanto los ejercicios relacionados con la relajación como con la meditación, vienen acompañados de cambios evidentes en la respiración.

En los últimos 30 a 40 años, se han realizado extensas investigaciones, comenzando con la evaluación de algunas de las reivindicaciones tradicionales de los

correlatos fisiológicos de la experiencia de ‘conciencia pura’, encontrada en textos de Yoga, Vedanta, Taoísmo, Zen y otros, es que la experiencia no sólo viene acompañada de una reducción significativa de actividad metabólica sino de un cese de la actividad respiratoria normal de inhalación y exhalación.

Estudios contemporáneos revelan una correlación notable entre períodos de suspensión respiratoria completa y episodios informados de ‘conciencia pura’, mientras se están practicando las técnicas de Meditación Transcendental. Además de los mencionados cambios a nivel de la actividad metabólica celular, tisular y corporal durante períodos de meditación enteros entre meditadores experimentados.

Estos estudios además de establecer una correlación entre los episodios de experiencias de ‘conciencia pura’ y los cambios en parámetros fisiológicos, encontraron que la ‘Suspensión de la respiración’, o ausencia de inhalación y exhalación normalmente detectable; no implicaba un cese completo del flujo de aire, sino que continúa gracias a una fibrilación de los pulmones con una amplitud baja casi indetectable de 2-7 Hz.

El neurofisiólogo James Austin concluye que: *“Estos estudios de sujetos que practican la Meditación Transcendental, conectan la conciencia transparente, libre de pensamiento, con dos conjuntos muy diferentes de evidencia fisiológica. El hecho que más impresiona es la suspensión del impulso respiratorio que causa una*

hipoventilación relativa (que contiene' paradas respiratorias' con 'sobre-respiración no compensatoria' posterior). El segundo conjunto de hallazgos asociados es más sutil y variable. Incluye cambios autonómicos periféricos y tendencias hacia una coherencia EEG incrementada”.

Austin observa además: “*Momentos breves, transparentes y silenciosamente conscientes como éstos, no indican meramente una somnolencia anterior al sueño. Al contrario, cuando estamos somnolientos, los signos son una respiración superficial abdominal, tiempos lentos de cognición y reacción, y ondas alfa más planas en nuestro EEG (ninguno de ellos caracteriza los momentos en cuestión). Tampoco puede nadie producir momentos similares de claridad mental voluntariamente, reteniendo la respiración” (Austin, 1998, p.97).*

Conclusión

Quando se han estudiado los cambios hormonales a **largo plazo en meditadores experimentados se demuestra que todas las hormonas sufren algún tipo de cambio.** Especialmente las tres hormonas que presentan cambios significativos son la TSH, hormona del crecimiento y la prolactina. En cuanto a la arginina y vasopresina, cuya actividad se encuentra relacionada con los procesos de aprendizaje y memoria, se encuentran en valores de hasta cinco veces más que sobre el

grupo estudiado que solo hace reposo. Con la curiosidad añadida de que este aumento de vasopresina no produce aumento de la tensión arterial, como podría esperarse.

En otras palabras... sea por espiritualidad o no, **la meditación, como ejercicio diario, es altamente positiva.** No es de extrañar pues, que todas las culturas y religiones antiguas⁷ promuevan de una u otra forma técnicas de meditación, ya sea por inspiración divina o auto-descubrimiento. Hay muchas técnicas, antiguas y modernas, tan solo es cuestión de elegir la más adecuada para cada uno.

Homeopatía

Cada día son más los médicos (incluso de la seguridad social) que recetan medicamentos homeopáticos.

Quienes cuestionan la efectividad de la homeopatía, aducen que “no hay otra explicación que el efecto placebo” porque sencillamente no se ha encontrado otra forma de explicarlo desde el conocimiento actual de la medicina, la farmacéutica o bioquímica tradicional. Aunque comienzan a aparecer estudios que aportan cierta luz al respecto.

⁷*No es el objetivo de este libro detallar todas ellas, ya que existe mucha bibliografía disponible sobre las mismas y sus fundamentos. El objetivo que se ha perseguido es mostrar la importancia que tiene la meditación para nuestra salud (más allá de las creencias) y promover su práctica tras conocer fundamentadamente sus beneficios.*

Por tanto, para comprender la efectividad de la homeopatía, **debemos aceptar que el organismo tiene capacidad de auto repararse**, siempre y cuando se den las condiciones apropiadas.

En otras palabras, si un placebo funciona, es porque algo hizo que el individuo se sane a sí mismo.

Ahora bien... **¿es la medicina homeopática un placebo?...** yo no lo creo así, y los miles de homeópatas y pacientes que han visto sus resultados, tampoco. Por otra parte, la homeopatía está ampliamente utilizada con efectividad en veterinaria, y a los animales no se les puede sugestionar con un placebo.

Entonces... ¿cómo se explica? Como hemos dicho, hasta ahora no se ha podido explicar por la ciencia tradicional, de nuevo debemos comenzar a aceptar que existen otras explicaciones posibles, entre ellas la memoria del agua, y/o la existencia de energías que no comprendemos aún del todo, pero no por ello son menos efectivas.

Recordemos que en los comienzos de la medicina tradicional, tampoco podían explicar los principios moleculares, porque no existían técnicas ni instrumentos capaces de estudiarlos. Al día de hoy, la medicina tradicional, aunque muchas veces cura, desconoce la totalidad de los efectos que producen los medicamentos utilizados, y aún así se utilizan, aunque a veces nos demos cuenta demasiado tarde de los estragos cometidos, o se cometan igualmente (amparándose en la larga lista de efectos secundarios

que se asumen como tolerables) justificándose en que el paciente es “avisado” de sus consecuencias por escrito (en el prospecto adjunto), o porque el protocolo (que defienden las mismas multinacionales que producen el medicamento) se ha seguido al pie de la letra.

En ese sentido, y a favor de la medicina homeopática, tenemos la tranquilidad de que si el diagnóstico no es certero y/o no produce efectos benéficos, al menos no causará ningún estrago por efectos secundarios. Con la tranquilidad de que al no poseer efectos secundarios, puede utilizarse tanto en embarazadas como en ancianos y lactantes, sin temores.

Ahora bien, he de reconocer también, que no todo puede tratarse con homeopatía y que en muchos casos es imprescindible la medicina alopática, e incluso la cirugía. Mi mensaje se orienta a comprender que: el hecho de que no lo podamos explicar, no quiere decir que sea menos efectivo para resolver aquello que sí está a su alcance. **Como en todo, debemos encontrar el equilibrio, y utilizar cada cosa en su justa medida...** “el tenedor para la ensalada y cuchara para la sopa”.

En qué consiste

La homeopatía es un método terapéutico que aplica clínicamente el “principio de similitud” y que utiliza las sustancias medicamentosas en dosis débiles o infinitesimales.

En la **medicina alopática**, se utiliza un medicamento que **contrarresta** el efecto de la noxa (sustancia nociva), o se **bloquea** un proceso químico descontrolado, o **complementa** una carencia, etc.

En la **homeopatía** se procura que sea **el organismo del paciente el que produzca las correcciones**, sin introducir ninguna sustancia farmacológica, sino más bien una suerte de “**impronta energética**” de la sustancia que produce la enfermedad o malestar, **para que el organismo reaccione** en consecuencia y **lo equilibre**.

Hipócrates ya había advertido este “principio de similitud”, había observado que a menudo existía un paralelismo de acción entre el poder tóxico de una sustancia y su poder terapéutico.

Por ejemplo, el “elébora blanco” (veratrum album) provoca diarrea y vómitos intensos con deshidratación y se utilizaba, en pequeñas dosis, para tratar las epidemias de cólera asiática de aquella época.

Al final del siglo XVIII, Hahnemann (médico alemán) comprueba experimentalmente la conclusión hipocrática, y descubre la conveniencia de utilizar dosis débiles o infinitesimales. Confirma, entonces, que “las sustancias medicamentosas son capaces de curar síntomas semejantes a los que ellas mismas pueden provocar”. Lo que se conoce como la “ley de similitud”.

Por esto, el medicamento homeopático:

- No posee toxicidad química

- No puede actuar químicamente
- No posee acción farmacodinámica propia pero tiene la capacidad de hacer reaccionar al organismo enfermo.

Aplicaciones de la homeopatía

El tratamiento clásico homeopático, puede ser utilizado en enfermos crónicos de cualquier edad. Entendiendo como crónicas, patologías de cualquier tipo que se repiten o que no desaparecen, como problemas cutáneos, sobrepeso, problemas menstruales, migraña, insomnio, hipo e hiperfunciones de todo tipo, inflamaciones, patologías musculares, debilidad del sistema inmune hasta nerviosismo, ansiedad, infertilidad, comportamientos compulsivos, etc.

Las enfermedades agudas también pueden tratarse con homeopatía, como en el caso de: lesiones deportivas, infecciones agudas etc.

Obviamente, como ya hemos dicho, no todos los trastornos pueden resolverse con esta terapia, por ejemplo: lesiones anatómicas, o muchos tipos de tumoraciones. Sin embargo, otras enfermedades, como las cefaleas, los trastornos digestivos, ciertas enfermedades infecciosas y otras funcionales de origen nervioso, pueden ser tratadas con homeopatía.

El segundo principio de la medicina homeopática es el conocimiento de lo que se denomina "**el terreno**" sobre el que se actúa. Hahnemann observó que las

enfermedades no se desarrollan de la misma forma en los distintos individuos, sino que depende de las características fundamentales de las distintas personas, evolucionaban de una manera u otra. Por lo que **el médico homeópata**, en realidad no intenta curar la enfermedad sino que **procura ayudar al organismo a sanarse a sí mismo**, y para ello se debe valer del conocimiento de la historia clínica completa del paciente y en sus tendencias orgánicas originales. Esto normalmente obliga, al buen homeópata, a que **cada consulta requiera un tiempo considerable** y de que todos los síntomas sean analizados con precisión, **algo que se ha estado perdiendo en la medicina oficial, a menudo apresurada e impersonal.**

Flores de Bach

Al igual que en la homeopatía, la explicación terapéutica de las Flores de Bach es controvertida.

La comunidad científica cuestiona el valor terapéutico de las “flores de Bach”, aduciendo dos razones fundamentales:

- a) Los remedios no han sido elegidos con un criterio que pudiera ser considerado racional en el siglo XX, sino con uno próximo a una versión verbal de la doctrina de las signaturas que tuvo importancia en la Antigüedad, pero que ahora sólo puede verse como una forma de pensamiento mágico.

- b) porque contradice todo el conocimiento científico desarrollado experimentalmente desde la Ilustración, basado en la interpretación de los fenómenos como resultado de la interacción física entre los sistemas materiales.

Igual que en la homeopatía, para los preparados con “las flores de Bach” **se usan diluciones que van más allá de lo que permite la divisibilidad de la materia**, cuyo carácter particulado y discontinuo estaba probado desde los orígenes de la Química. De nuevo, la efectividad del preparado depende de esta suerte de “impronta energética”, huella o memoria que deja el extracto de la flor en el agua de la disolución. Impronta que en algunos estudios parece que puede empezar a medirse, pero los resultados aún son controvertidos.

Actualmente, la terapia con flores de Bach se encuadra como medicina alternativa y es considerada como una variante de la Homeopatía, y esto ayuda para que su venta quede sujeta a las reglas que rigen para los productos homeopáticos.

Las Flores de Bach, también llamadas remedios florales de Bach o esencias florales de Bach, se elaboran en base a un conjunto de 38 preparados naturales no farmacológicos, símil-homeopáticos, extraídos mediante una decocción o maceración en agua de flores maduras de diversas especies vegetales silvestres o naturalizadas de la región de Gales y la Inglaterra contigua, de donde era oriundo su creador, el médico

inglés Edward Bach (1886-1936), quien inventó y desarrolló estos preparados en la década de 1930.

Según el Dr. Bach, **su uso está destinado a aliviar desequilibrios psicoemocionales y de carácter** (tales como miedo, impaciencia, angustia, incertidumbre, ira, confusión, intolerancia, timidez, entre otros) **para influir o prevenir padecimientos físicos y/o psíquicos** (enfermedades). Bach, ya había llegado a la conclusión de que **muchas enfermedades son consecuencia de trastornos o desequilibrios del plano emocional de la personalidad, incluyendo la existencia del “alma”, por tanto su “energía”, y la necesidad de que ésta esté en equilibrio, para una vida saludable.** También reconocía, que todos somos producto de una misma fuente a la que llamaba “Amor”, que venimos a este planeta con esa chispa divina en nuestro interior que necesita de un cuerpo físico y una mente para manifestarse en este plano terrenal. Consideraba que el ser interior o alma, viene a cumplir una misión específica, e igual de importante para todos, y si no se siguen los impulsos emanados por nuestra alma, se presentará un conflicto, el cual se evidenciará con un bloqueo en el flujo de nuestra energía que desencadenará en un desequilibrio emocional, que si se prolonga llegará a afectar el correcto funcionamiento del organismo, enfermándonos.

Para el Dr. Bach, existen **dos errores primordiales**, el primero: **la disociación entre nuestra alma y nuestra personalidad** y segundo: **la crueldad o el mal hacia**

los demás, puesto que va en contra de la unidad, teniendo en cuenta que **todos somos parte de la misma unidad**. En esta línea, consideraba lo siguiente como origen de estos conflictos:

- EL ORGULLO
- LA CRUELDAD
- EL ODIOS
- LA IGNORANCIA
- LA INESTABILIDAD
- EL EGOÍSMO



Considerar estos aspectos de la terapia, y su análisis de los orígenes de la enfermedad, puede que resulte, aún para muchos, poco ortodoxo. Pero es innegable, que mas allá de que pueda o no explicarse científicamente (aunque no se considere la existencia del alma, o la energía etérica), que **estos conflictos internos, tarde o temprano nos pasan factura** en el plano físico, **deteriorando nuestra salud**.

La esencia floral procura elevarnos por encima de estos estados, y acercarnos a nuestra propia esencia interior, para tomar consciencia de nuestros errores y **desarrollar nuestros aspectos más positivos para evitar el sufrimiento y la enfermedad en todos sus niveles**.

"La enfermedad es, por esencia, el fruto del conflicto entre el alma y la mente."

Dr. Bach

Diferencia entre homeopatía y fitoterapia

A pie de calle es común confundir la homeopatía con la fitoterapia, conocida también como herbolaria, que se basa en extractos de plantas medicinales o sus derivados con fines terapéuticos, para prevención o tratamiento de patologías. Los registros más fiables datan el uso de fitoterapia en el imperio Sumerio hacia el año 3000 a.C. Pero fue el médico francés Henri Leclerc (1874 – 1955 d. C.) quien acuña el término en su obra “Précis de Phytothérapie”.

De hecho, **gran parte de los fármacos actuales, han sido sintetizados a partir de fitofármacos** y la industria farmacéutica sigue buscando e investigando nuevos compuestos en las plantas, por su alto poder terapéutico. Lamentablemente el ansia de poder y los intereses económicos están queriendo limitar la accesibilidad a los productos naturales en venta en herbolarios, o al menos lo intentan.

Por otra parte, gracias al creciente interés en la herbolaria o fitoterapia, **se están rescatando conocimientos de culturas milenarias que estaban a punto de perderse.**

La ciencia moderna día a día suma importantes investigaciones clínicas y se descubren o confirman

numerosos efectos benéficos, muchos de ellos ya conocidos por estas culturas ancestrales.

Esto, sin mencionar que si mantenemos **una buena dieta**, que incorpore vegetales frescos y de ser posible de cultivo orgánico, ya estaremos incorporando a nuestro organismo fitonutrientes, que no solo nos alimentará y nutrirá, sino que **nos ayudará a curar y prevenir enfermedades**.

En un entorno natural (coherente), por alguna razón (mística o casual), casi siempre se pueden encontrar dentro del hábitat todos los nutrientes que el organismo necesita, si sabemos buscar. Incluso en entornos extremos, vemos que el ser humano que ha sabido conectar con la naturaleza ha sabido encontrarlos para sobrevivir durante milenios, y es **el hombre moderno** el que **ha perdido esa habilidad**, y aunque haya desarrollado otras nuevas, **si no aprende a conectar** con la naturaleza y ese conocimiento ancestral, **no podrá sobrevivir sin depender de la tecnología** y la supuesta civilización, aunque esta civilización (que paradójicamente esté alargando la esperanza y mejorando la calidad de vida) también deteriore la calidad genética y salud de la población, **poniendo en riesgo**, finalmente, **no solo al individuo sino a la raza entera**.

Concluyendo entonces: **la diferencia fundamental entre la fitoterapia y la homeopatía** es prácticamente la misma que la diferencia de la homeopatía con la medicina alopática. **En la fitoterapia el principio ac-**

tivo es ingerido para conseguir el efecto deseado, mientras que **en la homeopatía, solo queda su impronta energética o memoria** en el disolvente (agua) que es el que se ingiere para producir el efecto deseado.

La memoria del agua y Masaru Emoto

Sobre la memoria o impronta energética del agua existe mucha controversia. Los trabajos de Masaru Emoto también son cuestionados por que al parecer no siguen un procedimiento riguroso, científicamente hablando. Aún así, y por propia experiencia, aunque sea subje-

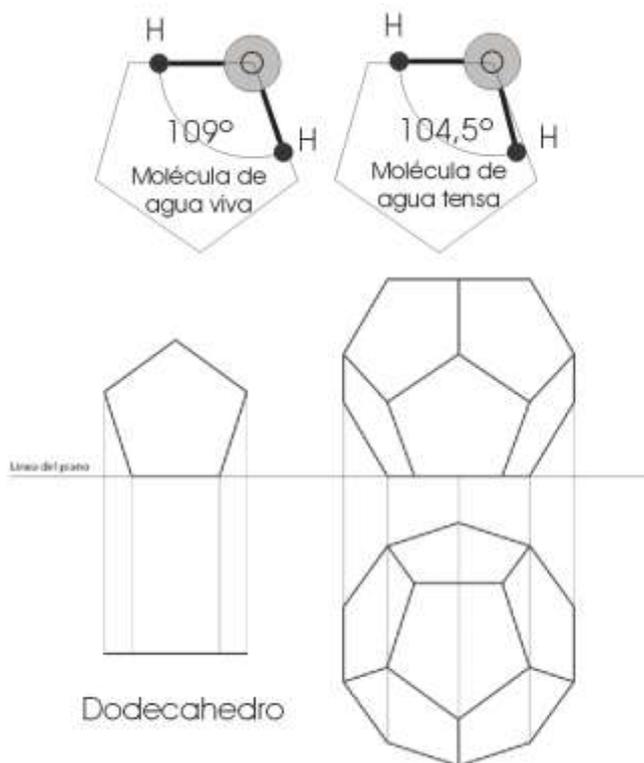


tiva, tratar energéticamente al agua ha dado suficientes resultados como para replantearme la visión altamente escéptica que tenía antes de comenzar a trabajar con las terapias alternativas. De hecho mis comienzos fueron tratando el agua, mediante tecnología que (al parecer) la revitalizaba, la volvía a su estado energético, distensionado y natural, convirtiéndola nuevamente en “agua viva” (como se la denomina hoy en día para diferenciarla del agua energéticamente tensa).

De hecho se sugiere que cuando el agua está en estado natural y distendido, la molécula tiene sus brazos separados 109° , mientras que cuando se encuentra

tensa, queda en $104,5^\circ$, lo que impediría formar (con sus puentes de hidrógeno) una estructura dodecaédrica.

Si nosotros somos capaces de proyectar energías (discordantes o armoniosas) con nuestra intención (e incluso palabras escritas), y **el agua es capaz de registrar y retener** de alguna forma estas energías (positivas o negativas), para también comportarse como transmisor de estos estados energéticos, **podríamos entonces entender mucho de lo que nos pasa** y de



cómo funcionan las terapias alternativas o las aguas bendecidas, etc. Ciertamente, como en tantos otros campos, falta más rigor científico. Pero, mientras tanto, asumamos la posibilidad de que teniendo nuestro cuerpo un 70% de agua, lo mejor es que la cuidemos, física y energéticamente, porque **del agua depende la vida misma**.

Reflexología Podal

Al igual que con otras terapias alternativas, durante muchos años se cuestionó su efectividad, simplemente por no poder explicar los mecanismos fisiológicos que la fundamentaban.

Hoy es otra de las terapias alternativas complementarias que va incorporándose al sistema de salud estatal.

Reconozco que los detractores aludan, coherentemente, a que no siempre se pueda hacer un diagnóstico certero, mediante esta técnica, pero la medicina moderna, con toda la tecnología y conocimiento actual también se equivoca a veces. Por otra parte, que mal nos puede hacer un masaje en los pies, siempre y cuando no nos quedemos sólo con ello para pretender sanar una enfermedad grave o que se pueda agravar por dilatar el tratamiento.

Los orígenes de la reflexología son muy antiguos, tanto que es difícil establecer sus comienzos, y probablemente no tenga un único origen, sino que ha surgido paralelamente a lo largo de la historia. Aunque

más allá de su comprensión y capacidad de diagnóstico y tratamiento específico, **el masaje** de las plantas de los pies, **es tan antiguo como los mamíferos**. De hecho en la naturaleza, sobre todo en los mamíferos, la madre masajea desde el momento del nacimiento a sus crías, **una cría que no es estimulada por el masaje desde el nacimiento crece mal o muere**.

En los últimos decenios, los avances en la investigación de las neurociencias, han proporcionado una base sólida para explicar satisfactoriamente el modo de actuar las diferentes reflexoterapias.

Estas técnicas de reflexología proporcionan alivio sintomático local y **mejoran las funciones fisiológicas y metabólicas generales**. La Reflexoterapia Podal descubre cómo interaccionan los cientos de terminaciones nerviosas que llegan al pie en el resto del organismo. Interviniendo sobre el sistema nervioso del paciente de forma positiva mediante **masajes y presión con los dedos en la planta del pie**.

En la historia humana, hay referencias a los masajes podales en diversas culturas, como los Cherokee (de Carolina del norte, USA) quienes le daban gran importancia a los pies para mantener el equilibrio físico, mental y espiritual. El masaje de los pies, tomaba carisma ceremonial y sagrado, porque consideraban que los pies son nuestro contacto con la tierra y con las energías que fluyen a través de ella, y de esta manera el espíritu está vinculado con el universo.

También parece haber referencias en jeroglíficos egipcios de hace 4000 años, en Japón y China, en este caso ligado a la acupuntura.

Se puede decir que la reflexología moderna comienza con los trabajos de dos americanos, los doctores William Fitzgerald y Eunice Ingham, a principios del siglo XX. Fue Fitzgerald quien propuso inicialmente la teoría de que el cuerpo humano se halla atravesado, en sentido longitudinal, por **diez meridianos** (similarmente a lo que la acupuntura china indica hace milenios), que lo dividen en **otras tantas zonas**, cada una de ellas **ocupada por determinados órganos cuyo “reflejo” se encuentra en áreas perfectamente definidas de los pies y de las manos.**

Cabe mencionar que, ya en Centroeuropa en el siglo XVI se pueden encontrar manuscritos con referencias a este tipo de terapia como el del Dr. Ball de Leipzig. Incluso, de manera anecdótica, se sabe que el escultor y orfebre florentino, Benvenuto Cellini, se efectuaba fuertes presiones en pies y manos para aliviar los dolores que padecía.

Las técnicas más utilizadas se aplican en los pies y en las manos, o en las orejas y la cara.

La Reflexología Podal **actúa en más de 7000 terminaciones nerviosas**, puntos reflejos de los órganos y tejidos del cuerpo, para estimular todos los sistemas. Las técnicas de estimulación digital en los pies influyen sobre el sistema nervioso, endocrino, y la circulación, **ayudando al cuerpo a hacer su propia**

sanación y a conseguir la homeostasis, es decir el equilibrio y el bienestar físico y mental.

Acupuntura tradicional y laser

Los chinos conciben el mundo como un todo que se relaciona entre sí, al igual que el cuerpo humano, cuyos órganos y entrañas no funcionan aislados.

La acupuntura que conocemos nació en China hace más de 3000 años, se calcula entre los años 2696 a 2598 A.C. Esta antigua ciencia que se ha ido perfeccionando durante miles de años, forma parte



de la medicina tradicional china. La técnica utiliza unas finas agujas que se insertan y manipulan en puntos específicos del cuerpo (llamados xue, en chino), **con el fin de mejorar el flujo y equilibrio de energía a lo largo de unos meridianos** que atraviesan nuestro cuerpo, **buscando restaurar la salud y el bienestar del paciente.**

En algunos casos, para tratar dolores, se utilizan moxas, un cono o puro hecho con la planta de Artemisa Vulgaris que se coloca sobre la aguja o cerca de la piel, en los puntos de acupuntura.

En la medicina china se cree que las enfermedades se producen por un desequilibrio de las dos modalidades del Ch'í o Ki: el Yin, y el Yang (Yin-Yang); por lo que la actuación sobre los puntos de acupuntura pretende

reequilibrar la energía, estimulándolos o produciendo una presión en ellos. Al tratar los puntos de acupuntura se puede: reequilibrar, estimular o sedar ese flujo vital. Los puntos de acupuntura más importantes son los que regulan el fondo energético y son los que se encuentran repartidos de codos a dedos, en los antebrazos, y de rodillas a pies en la pierna.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce a la acupuntura como complemento eficaz para muchas enfermedades, especialmente las de carácter crónico. La aplicación de esta terapia **implica para el paciente una reducción en la ingesta de fármacos**, así como una ayuda para la **reducción del dolor** en procedimientos quirúrgicos o procesos inflamatorios. Para animar los estudios clínicos de esta disciplina médica, la OMS ha publicado documentos y guías, como un camino para validar la acupuntura y formalizar su uso terapéutico y de prevención de enfermedades, tales como, alergias, procesos inflamatorios o infecciones gripales.

Si bien los estudios médicos actuales son controvertidos, como los de cualquier terapia alternativa, está confirmado que afecta al sistema nervioso, estimulando la actividad de sustancias analgésicas (como las endorfinas) y las células del sistema inmune cuando se aplica sobre determinados puntos acupunturales.

En otros estudios se ha confirmado que altera la química cerebral, provocando la liberación de neurotransmisores y hormonas que actúan sobre las

funciones involuntarias de nuestro organismo (reacciones inmunes, flujo sanguíneo, tensión arterial, etc.)

Puntos de acupuntura

Los puntos de acupuntura fueron clasificados, ya en la China antigua, en 14 grupos separados. Estos puntos se unen mediante meridianos, que son los caminos naturales por donde circula la energía de nuestro cuerpo o Ki. Para detectarlos, es necesario palpar siguiendo la línea de los meridianos sospechosos de desequilibrio, sin llegar a provocar dolor en zonas normales, utilizar tecnología moderna (sensores que miden la variación de impedancia de la piel).

De los 14 meridianos, 12 son bilaterales (a la derecha y a la izquierda del cuerpo), los dos restantes se encuentran en la línea media, y como fueron identificados más recientemente, no pertenecen al sistema clásico de "Meridianos" y se denominan "Extra Meridianos".

Conocer la localización exacta de los puntos de acupuntura es primordial a la hora de clavar las agujas, ya que la superficie que ocupan cada uno de los puntos de acupuntura es tan solo de 1 a 2 milímetros cuadrados. Por lo que es conveniente que el profesional que realice la sesión de acupuntura sea una persona experta, para obtener los mejores resultados.

La acupuntura laser, una variante moderna

La utilización del **láser infrarrojo** en acupuntura, evidentemente es el más moderno, y particularmente **no-invasivo**. Curiosamente, es un excelente ejemplo para **explicar la reactivación celular por estimulación mitocondrial**, lo que ayudará a comprender mejor también la razón de la efectividad de las terapias energéticas (físicas: como la magnetoterapia, etc.; y no físicas: como el Reiki)



El láser infrarrojo (especialmente el de Arseniuro de Galio - 904 nm) proporciona terapia a lesiones articulares por su acción analgésica, cicatrizante y antiinflamatoria, promoviendo a nivel celular síntesis de ATP mitocondrial, modulación de canales de calcio, activando el proceso mitótico e incremento en la síntesis de ADN y de proteínas.

Por tanto, al estimular los puntos acupunturales con laser IR, **conseguimos que las células** de estos puntos **mejoren su vitalidad y equilibrio**. Lo curioso, es que no necesariamente se debe aplicar en toda la zona afectada, sino, primordialmente en los puntos acupunturales correspondientes.

Entonces **¿qué sucede?...** (Sin entrar en debate) pretendo dejar abierta una puerta a comprender dos cosas:

a) La acupuntura es efectiva aún sin agujas y sin presión, por el solo equilibrio de la vitalidad de las células correctas, ubicadas en puntos acupunturales que siguen líneas que no se corresponden (al menos directamente) con las terminaciones nerviosas ni vasos sanguíneos. Sino las líneas conocidas como meridianos.

b) Si conseguimos que todos los puntos acupunturales y chakras estén vitales y equilibrados, sea cual sea el método, conseguiremos un equilibrio a nivel general de nuestro organismo.

Magnetoterapia

La magnetoterapia, considerada dentro de las terapias alternativas, se caracteriza por el uso de campos magnéticos fijos (imanes permanentes o rocas magnéticas) o variables (bobinas eléctricas) aplicados sobre el cuerpo. Se cree que en la época de Aristóteles ya se utilizaban rocas magnéticas para curarse, y en la cultura precolombina, como los olmecas también se encontraron restos arqueológicos que sugieren pueden haber sido utilizados para este fin. De igual manera, se cree que se ha utilizado ya desde hace siglos en la acupuntura china, como complemento.

Según investigaciones actuales, sabemos que **a nivel celular se observa un estímulo general del metabolismo celular** y una normalización del potencial de membrana alterado.

Esto parece deberse a que las corrientes inducidas por las variaciones del campo magnético estimulan la producción de ATP (en la mitocondria) el AMPc y el ADN, favoreciendo la multiplicación celular (importante en la regeneración de tejidos dañados), la síntesis proteica (importante para la regeneración celular y el normal funcionamiento) y la producción de prostaglandinas (con efecto antiinflamatorio), y colágeno. Por otra parte hay un estímulo del flujo iónico (Ca^{++} , Na^{+} , K^{+}) en la membrana celular, que restablece el potencial de membrana cuando está alterado.

En base a estos estudios y la experiencia de los terapeutas, se puede decir que **la magnetoterapia tiene efectos antiinflamatorios, analgésicos y potenciador de la regeneración de tejidos.**

Desgraciadamente, como con muchas otras terapias en donde se requieren de equipamiento más o menos costoso, el fraude está al acecho, y esto ha desprestigiado y desvalorado la utilidad de esta técnica (que como todas, debe utilizarse de manera complementaria). Por fortuna, otras terapias como el Reiki, consigue los mismos beneficios, sin necesidad de equipamiento.

Reiki y tratamientos energéticos

Hasta ahora, hemos visto terapias alternativas en las que se actúa física, química (o no tan químicas, como la homeopatía o las flores de Bach) o con energías electromagnéticas, sobre la persona a tratar. O en el caso de la meditación, se induce un cambio auto diri-

gido, que intenta **alcanzar este nivel de equilibrio físico-emocional-mental**, y ¿por qué no?, **espiritual**.

Cuando hablamos de tratamientos energéticos, como el Reiki y otros similares, no existe necesariamente contacto físico, y hasta se puede hacer a distancia.



Para poder entenderlo debemos conocer y aceptar, igual que en la acupuntura, la medicina cuántica y otras, **la existencia y funcionamiento de los chakras, meridianos y los campos energéticos** o aura y de algo más asombroso, **la posibilidad de poder proyectar energía a distancia**. En Reiki, también se acepta la existencia de planos superiores y guías espirituales que acompañan al terapeuta en el tratamiento.

A lo largo de la historia, son incontables las referencias a la **curación por imposición de manos**, **las más reconocidas fueron las de Jesús**, y la iglesia reconoce la sanación milagrosa de muchos creyentes por intermediación de santos. Las terapias energéticas hacen exactamente eso, aunque cada una tenga unas ventajas, desventajas o técnicas diferentes. Todas ayudan a equilibrar el organismo, aumentando también su energía vital, para que éste pueda sanar por su propio mérito. **No se trata de curar** o sanar en realidad, **sino de ayudar a la persona a “recargarse de energía” para que ésta sane por sí misma.**

Reiki y curación

No debemos considerar al Reiki como una moda de estos últimos años. Y aunque su forma actual fue establecida a **finés del siglo XIX d.C. por Mikao Usui** (un monje jesuita japonés) mientras buscaba la manera en que sanaba Jesús, él **halló información** para estas técnicas de sanación **en sutras budistas** que datan aproximadamente **del siglo V a.C.**

El Reiki en la medicina actual

En sus comienzos era considerado (por la medicina tradicional) como a todos los tratamientos alternativos, como placebo. Poco a poco han ido dejando que grupos de voluntarios hagan tratamientos en hospitales, simultáneamente con la medicina tradicional, como una ayuda o complemento. Al ver los resultados, se fue reconociendo eficacia de su aplicación y **hoy en día ya hay médicos y enfermeras que han aprendido Reiki y lo aplican a sus pacientes** en reemplazo de analgésicos suaves y como tratamiento para minimizar los efectos secundarios de las terapias convencionales, **mejorando la calidad de vida de los pacientes**, mientras se promueven estudios para evaluar clínicamente su eficacia. El problema es que una terapia de este tipo, va en contra de los intereses económicos de las farmacéuticas, por lo que no puede pretenderse que las investigaciones que puedan fomentar su uso tengan hoy en día un apoyo pleno. Confío en que esto cambie pronto.

Pero... ¿Qué es el Reiki?

Reiki es un término japonés compuesto por 2 sílabas **Rei** y **Ki**. **Rei** indica el lado universal y unitario de la Energía, mientras que **Ki** expresa su manifestación más específica en el seno de todo ser vivo. Digamos que el **Reiki establece la armonía entre la energía personal y la energía universal**.

El Reiki permite, entre otras cosas, desencadenar un **proceso global de curación natural**; ciertamente esta “**re armonización**” con la Realidad significa que volvemos a encontrar el sentido más profundo de la existencia, que aprendemos a aceptar y a interpretar todos los sucesos que se producen.

El Reiki profesa que: sólo puede manifestarse a través del Amor. Practicar Reiki significa aprender a ser un canal, dejar que fluya esta energía, y sea entregada al receptor sin necesidad de hacer un diagnóstico previo, ni de poner ninguna intención.

Funciona mucho mejor cuando el terapeuta es capaz de dejarse guiar por la intuición y aprende a sentir la energía, dejándose guiar de esta forma para saber dónde, por cuanto tiempo y en qué posición, debe colocar las manos. Lo más curioso, es que aún cuando no se posea tal experiencia, el Reiki funciona igual, la energía se dirige espontáneamente hacia donde es necesaria. Por tanto, no presenta ningún riesgo para el sujeto.

Otra particularidad del Reiki, es que **permite tratar bloqueos emocionales y mentales**, incluso inconscientes. Y si se quiere ver así, también de vidas pasadas. En un nivel avanzado, también se puede proyectar la energía a distancia, y hacia un momento en el futuro.

Igual que en otras terapias alternativas, puede presentarse un período inmediatamente posterior al tratamiento que se conoce como “**crisis curativa**”, como si se tratara de una verdadera acción de desintoxicación, similar a la asociada a un período de ayuno: todas las toxinas vuelven a circular para ser definitivamente expulsadas. Digamos que es como la picazón de una herida cuando está cicatrizando, por tanto debe considerarse una buena señal. Lo que indica, sin lugar a dudas, que algo está sucediendo.

Aunque, la experiencia demuestra que no es necesario sufrir las crisis curativas, por lo visto, es una elección. Hay quienes necesitan sentir que algo pasa, y aunque este efecto se pueda considerar como una suerte de hipocondría, en mi experiencia y la de tantos reikistas, los resultados hablan por sí solos.

Aunque es cierto que deberían hacerse más estudios clínicos serios para convertir esta “apreciación subjetiva” en “valores objetivos”, en este sentido, ya se han comenzado a dar ciertos pasos, tal como comentábamos antes.

Lo que se puede afirmar con certeza es que el Reiki en sí mismo, no puede ser nocivo en ningún caso.

De todas formas, igual que en **las otras terapias alternativas, funciona mejor como preventivo**. Los efectos de estas terapias no siempre son tan rápidos, sobre todo cuando el deterioro del organismo es importante, y por tanto, debe considerarse no solo alternativa, sino complementaria. **Se debe ser coherente con su uso, como se debería ser coherente con el uso de la medicina alopática.**

Los cuidados del cuerpo físico y el Reiki

El Reiki nos puede brindar una ayuda a nivel energético, es como recargar nuestras baterías, pero debemos recordar que estamos en un mundo físico y **es nuestra responsabilidad cuidar de este cuerpo para poder vivir una vida sana**. En otras palabras, podemos poner toda la energía e intención que queramos para construir y mantener nuestra casa, pero si no aportamos los ladrillos, cemento y otros materiales que necesitamos (con una buena alimentación) no lo conseguiremos. De la misma manera que si al tiempo en que levantamos una pared derribamos otra, o no le damos tiempo a que se reconstruya (forzando nuestro cuerpo más allá de los límites) también tendremos dificultades.

Nuestro cuerpo tiene todas las herramientas y albañiles necesarios para construirse y mantenerse, pero debemos escucharlo y atenderlo para que lo consigan.

Las glándulas endocrinas y otros órganos generan hormonas que actúan de mensajeros para dar estas órdenes, tanto para cambiar nuestro estado de alerta como para iniciar o detener los procesos de reconstrucción y procesos metabólicos. Por tanto atenderles con especial cuidado es un excelente primer paso. Ya con el primer nivel de Reiki podemos tratar a estos órganos a nivel físico perfectamente.

Las emociones y la mente (generando estados emocionales al influir sobre las glándulas endocrinas) pueden afectar positiva o negativamente sobre el cuerpo físico. La buena noticia es: que si pasamos a ser conscientes de ello **podemos conseguir que los efectos sean siempre positivos**. Obviamente, para conseguirlo hay que trabajar en ello, pero es como aprender a andar en bicicleta, puede parecer difícil al principio, pero una vez que se aprende se vuelve algo totalmente natural.

Las **angustias**, las **obsesiones**, los **temores** y **preocupaciones son las primeras emociones que debemos trabajar, junto con el estrés**, que aunque no es un estado emocional puro, **con Reiki, puede tratarse de la misma manera**.

Si bien las causas del estrés suelen estar vinculadas al aspecto emocional o mental, éste termina afectando al cuerpo físico. Con el 1er nivel tratamos el cuerpo físico, lo que ayuda al organismo a recargarse y recuperarse del desgaste que éste produce. También podemos conseguir un efecto relajante y armonizador,

pero esto no es suficiente. Con los siguientes niveles podremos tratar los orígenes emocionales y mentales del estrés, pudiéndose alcanzar, entonces, un equilibrio entre mente, emoción y físico.

Entendiendo al cáncer y otras enfermedades

*El mejor tratamiento para el cáncer,
como el de todas las enfermedades,
es el PREVENTIVO... ¡Cuidate!*

Para entender la enfermedad, debemos comprender primero que un cuerpo sano, física, emocional y mentalmente, tiene suficientes defensas y mecanismos para protegerse y auto repararse, si la “noxa” (aquello que lo ataca) no es extremadamente agresiva. Aún así, no somos invulnerables, pero dentro de ciertos límites, podemos mantenernos muy bien. El equilibrio espiritual es importante, y por lo general, **una persona equilibrada espiritualmente debería también estar bien emocional y mentalmente, teniendo así muchas más posibilidades de entender las señales que su cuerpo y su interior le indique para mantenerse saludable en todos los aspectos.**

Por tanto, **la mejor estrategia** contra la enfermedad, es **no invertir energías en combatir, sino en mantenerse sano.** Incluso desde el punto de vista kármico, quien asume que ha pactado padecer una enfermedad para equilibrar un karma, recibirá las señales a nivel espiritual y energético antes de

manifestarse en el plano físico, y si es capaz de resolverlo en ese plano, puede que ni siquiera necesite padecerla, y si la padece puede sobrellevarla (e incluso superarla) de una manera más rápida y menos sufrida.

De todas las enfermedades, el cáncer es uno de las más temidas, por eso lo abordaremos como modelo de enfermedad. En particular, existen muchos tipos de cáncer, debido a que existen muchas causas desde el punto de vista físico que lo pueden generar, también depende de las células de las que se origina. Pero desde el punto de vista energético, se puede simplificar su comprensión, lo que permite prevenirlo.

Una célula se vuelve cancerosa porque su ADN se deteriora o falla, y aunque la célula llega a veces a reconstruirlo, no siempre lo hace correctamente. Ésta célula comienza a reproducirse apresuradamente y consume los recursos e invade tejidos vecinos, a veces vitales para el organismo, con lo que tarde o temprano, el deterioro conduce a la muerte física.

El cuerpo está constantemente produciendo células cancerosas (sobre todo en personas genéticamente predisuestas), por los embates de la radiación natural, las toxinas que ingerimos o respiramos, radicales libres, etc. Una célula u órgano, que se encuentre en un punto energéticamente discordante o bloqueado tendrá por tanto mayores dificultades para mantener un metabolismo celular adecuado, y por tanto será más propensa a que se produzcan estos fallos, o no se consiga su reparación.

Quien ha sentido alguna vez la sensación de entrar a un sitio energéticamente perturbado o discordante (también definido como denso o cargado negativamente), sabe que no podría vivir allí y permanecer sano, de la misma manera **un órgano que se encuentre en un punto energéticamente discordante en nuestro organismo, tarde o temprano se enfermará.**

Sé que esto no es lo que se enseña en medicina, pero debo reconocer, que aunque me ha costado aceptarlo, la experiencia diaria, en otros y en mi misma persona, me ha hecho replantearme la posibilidad de que pueda ser posible. Una explicación no invalida la otra, simplemente la complementa.

Lo bueno es que: un organismo sano está en condiciones de detectar y destruir esas células anómalas. Pero si se producen más de las que el organismo está en condiciones de combatir, o nuestro sistema inmune está debilitado por el estrés, tarde o temprano el cáncer vencerá.

El tratamiento basado en la quimioterapia, se fundamenta en intentar atacar principalmente a las células cancerosas, y no atacar a las sanas (algo que pocas veces se consigue). En otras palabras, cualquier tratamiento que mejore las condiciones de entorno de las células sanas y perjudique la propagación y/o mate a las células cancerosas se puede considerar una terapia válida o complementaria, como en la radioterapia que se combina con medios o

medicamentos que lamentablemente atacan tanto a células buenas como cancerosas, esperando que las cancerosas (que son más débiles) sucumban antes.

En enfermedades infecciosas, un sistema inmunitario en perfecto estado, una alimentación y vida sanas ayudan a combatir las. Y en caso de que éstas hayan roto la barrera consiguen mantenerla a raya o reducir sus efectos significativamente.

La meditación y las terapias alternativas pretenden ayudar a recuperar el equilibrio energético, la oxigenación, elevar el pH en sangre, reducir el estrés y así ayudar a recuperar el sistema inmune para que pueda hacer su trabajo. Estas terapias, por lo tanto, también **ayudan a mejorar las condiciones de vida del paciente** en tratamiento alopático, reduciendo los efectos secundarios.

*Como siempre,
lo mejor es la prevención:
mantener el equilibrio
físico, emocional, mental
y de ser posible, espiritual.*

*Alcanzar y mantenerse
en estado de gracia,
ayuda a encontrar
un equilibrio integral.*

QUÉ SABEMOS O CREEMOS SABER

Lo que sabemos de nuestros orígenes

Desde el punto de vista material, no podemos negar que la ciencia nos ha aportado conocimientos y gran claridad a la hora de entender nuestros orígenes “materiales”, aunque debo reconocer que todavía queda mucho por descubrir, y **que en temas de espiritualidad, la ciencia aún no posee las herramientas necesarias** y por ello a todos estos estudios se los considera “pseudociencia”, “estudios paranormales” o “metafísica”. **Dadas las características del mundo espiritual** y tal como está definida la ciencia y su método científico, **no podemos esperar otra respuesta, hasta que podamos medirlo con claridad y sin contradicciones.**

Pero una cosa es la ciencia y otra los científicos. Los científicos, sí, se pueden permitir el beneficio de la duda y de hecho muchos son espirituales (con o sin religión, me incluyo aunque suene redundante) y su visión crítica les permite vivir ambos mundos por separado, hasta que llegue el día de unirlos, con los ajustes que de ambas partes deban hacerse para que la unidad sea coherente y ordenada, como lo es el

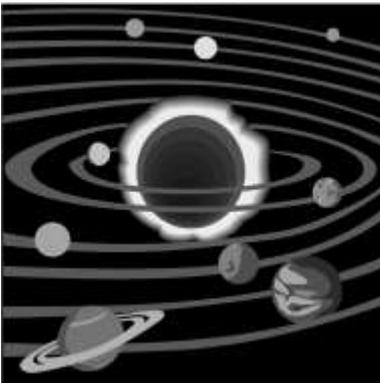


universo; aún en el aparente caos hay orden, si lo sabemos ver.

En mi opinión, tendremos que aceptar que **hay mucho que desaprender** para que la dualidad “ciencia vs. espiritualidad” se convierta en la unidad “ciencia-espiritualidad”. Por lo pronto veamos qué sabemos, empezando desde el aspecto material y desde el conocimiento científico...

De dónde venimos

Somos polvo de estrellas, esto ya no es novedad. Asumimos que el universo conocido tiene cerca de 14.000 millones de años⁸ y que nuestra estrella, el Sol, es de tercera o cuarta generación, y junto con el sistema solar tienen apenas unos 4.500 millones de años.



En otras palabras, luego del Big-Bang las primeras estrellas fueron de hidrógeno, gigantes supernovas que se consumieron rápidamente, estallando y esparciendo sus restos, pero que en el proceso fueron generando elementos más pesados, helio,

⁸No doy cifras exactas porque no es relevante, lo que importa es el concepto, el mensaje.

carbono, oxígeno, hierro, etc. y así progresivamente, hasta dar con la tabla periódica que conocemos.

En nuestro caso, nuestro sistema solar se ha formado con los restos de estrellas madres, abuelas o bisabuelas, por decirlo de alguna manera. En cada caso los sistemas solares de tales estrellas, ya no existen. Pero en todo este tiempo sus restos son los que perduran en nosotros, porque la tierra se ha formado con sus restos y nuestro cuerpo físico, con la materia existente en La Tierra. Del polvo venimos y al polvo volveremos.

En cuanto a la complejidad orgánica, también sabemos que **los ladrillos de la vida se sintetizan incluso en el espacio interestelar**. Se han detectado aminoácidos, agua (que aunque no siempre líquida, abunda), y otras moléculas orgánicas imprescindibles para una vida basada en el carbono. Los estudios impulsan la idea de que **el agua de nuestros océanos y los nutrientes orgánicos iniciales, han llegado a La Tierra, con la lluvia de cometas y asteroides** que han ido cayendo al planeta. Hoy en día seguimos recibiendo aportes de agua y demás materia, en nuestra atmósfera, cada estrella fugaz es un aporte de los sistemas solares padres, abuelos y bisabuelos. **“Hermano Sol”, “Hermana Luna”...** son sabias y respetuosas formas, al fin y al cabo, de nombrar a estos astros, que **están hechos de la misma materia que nosotros**.

Las hipótesis más aventuradas, sugieren que incluso **la vida primigenia podría haber llegado de la misma forma a nuestro planeta** (panspermia). Y con todos

los planetas que ya se están descubriendo, lo más lógico es esperar que (al menos) exista vida similar a la terrestre. ¿Y por qué no... civilizaciones más avanzadas que la nuestra?. Obviamente, podríamos esperar que puedan existir otras formas de vida, pero al menos sabemos que la biología que conocemos en La Tierra funciona.

A donde vamos

Seguimos evolucionando y **nuestro planeta tiene sus días contados**, mucho antes que el sol engulla a La Tierra (dentro de otros 5.000 millones de años) todo lo que conocemos habrá cambiado. Cabría pensar que solo la evolución científico-tecnológica puede salvarse a sí misma. ¿Y si no estamos solos? ¿Y si pudiésemos contar con ayuda? ¿Qué sentido tiene crear tanta belleza y riquezas si va a terminar destruyéndose y olvidándose? Sería un verdadero desperdicio...

Qué somos...

El punto de vista espiritual lo trataremos luego. Desde el punto de vista material, **somos el producto de la evolución de ese polvo de estrellas**. Desde el origen del universo conocido, se han ido gestando primero los ladrillos para la vida y la materia necesaria para constituir los planetas en sus sistemas solares. Lo queramos ver de forma casual o programada, esto permitió que hoy exista nuestro hábitat, nuestra Madre Tierra. **Y aquí estamos, conscientes de nuestra**

existencia, y no somos los únicos, ya está demostrado que otros animales como los delfines (por ejemplo) son conscientes de sí mismos, se reconocen frente a un espejo y tienen lenguaje, aprenden, etc. ¿Qué más, nuestra arrogancia nos habrá ocultado todos estos años? ¿Cuánta conciencia nos queda por descubrir aún en nuestro mundo? ¿Cuánta conciencia nos queda por descubrir fuera de este mundo?

Hace relativamente poco tiempo (mediados de siglo pasado), se ha empezado a acuñar el concepto de **“universo antrópico”**⁹, en donde se plantea que, justamente **este universo, tiene las condiciones ideales para que existamos como humanos**. Y si es así, tiene sentido que la evolución tienda a formas complejas, que alcancen niveles de conciencia suficientemente elevados, como **para que el universo sea consciente de sí mismo**. Si la raza humana, en los 2 escasos millones de años recientes, se alzó sobre sus pies, de los cuales, en los últimos 80 mil años dio los pasos para alcanzar la civilización que conocemos y tenemos hoy. ¿Qué nos espera para los próximos dos millones de años? ¿Qué son dos millones de años para los 14.000 millones que tiene nuestro universo? ¿Qué podremos hacer y cómo evolucionaremos en los

⁹Según Stephen W. Hawking, en su libro *Historia del tiempo y el libro de John D. Barrow y Frank J. Tipler publicado en el año 1986 en el que se expone la versión más fuerte del principio antrópico la cual implicaría la aparición forzosa de vida inteligente como consecuencia cosmológica de la evolución del Universo.*

próximos 5.000 millones de años que le queda de vida a La Tierra antes de ser engullida por el sol?

La evolución de la vida en La Tierra, y seguramente, al menos, de parte de la que pueda existir en el universo¹⁰, **obedece** entre otras, a **leyes Darwinianas** (selección natural). Para que la selección natural actúe adecuadamente, está demostrado que es necesaria la diversidad y variabilidad¹¹ genética, lo que permite que en el momento de la concepción, por entrecruzamiento de los genes paternos y maternos (“recombinación genética”) los hijos tengan una genética ligeramente diferente a los padres y entre hermanos. Estas diferencias mínimas les dan a algunos individuos ciertas ventajas que aumentan su tasa de supervivencia. La variabilidad o diversidad, permite que ante nuevos cambios el grupo en conjunto pueda adaptarse mejor, tras nuevas generaciones y por el mismo principio (lo que se conoce como “deriva genética”). **Pero de vez en cuando se producen saltos, ciertas mutaciones, casuales o no, a lo largo de la historia evolutiva de la vida,** fácilmente seguibles con la tecnología actual, pero no siempre tan fácilmente

¹⁰*Personalmente creo en la vida fuera de La Tierra, y asumo que las leyes naturales son las mismas en todo el universo conocido*

¹¹*La diversidad genética se refiere a la cantidad de genes diferentes dentro de una misma población (forma parte de la biodiversidad, que incluye a todas las poblaciones) y la variabilidad es la capacidad de esta población para introducir pequeños cambios en los individuos.*

explicables, aunque la combinación de factores por azar, pueda ser la causa más común.

En especial, para la raza humana, hay quienes proponen que ciertas mutaciones han sido provocadas deliberadamente y/o por accidente, por civilizaciones extraterrestres, cosa que aunque no podamos probar, tampoco podemos descartar. De hecho los avances en el conocimiento del genoma humano, nos permiten conocer ya con bastante precisión, muchos de los genes claves en los saltos evolutivos y en qué época aproximada se ha producido. **Curiosamente los grandes saltos evolutivos, han sido causados por apenas una mínima mutación, o más interesante aún, la incorporación de un nuevo gen.** Genes de los cuales hasta el momento no es tan fácil establecer su procedencia: casualidad (azar, mutación o cruzamiento fortuito), por infección viral, o manipulación. **Haya sido como haya sido, allí están, cumpliendo su función, y permitiéndonos ser conscientes de ello, eso no podemos negarlo.**

Aceptar la posibilidad de que la raza humana pueda haber sido mestizada con extraterrestres, es un poco más rebuscado, debido a que las probabilidades de que el ADN fuese compatible es muy baja. Pero si consideramos la posibilidad de que pudiéramos ser parte de un experimento, es lógico esperar que la evolución de nuestro ADN haya sido dirigida de forma que pudiese alcanzar esa compatibilidad (sobre todo, si ese era el objetivo, tal como señalan las creencias de

que fuimos hechos a imagen y semejanza de un creador). Aceptar esto, implicaría que gran parte de las especies terrestres, puedan tener una historia similar¹².

Los avances en el conocimiento de la evolución de la vida en La Tierra, y en particular de nuestra especie, aunque tiene muchos vacíos, se va afianzando y confirmando, no solo por los hallazgos paleontológicos, sino también por la ontogenia (estudio de la evolución del embrión), y especialmente por la genética, que mediante los mapeos del genoma mejoran nuestra comprensión de la misma y nos demuestran lo complejo y simple a la vez que son los mecanismos que dan lugar a tal diversidad, compatibilidad o incompatibilidad entre especies. Demostrando nuestros orígenes y que estos saltos evolutivos en general se deben a la modificación o inclusión de un único gen.

Ya que nos aventuramos a conjeturar (o no) tal intervención, personalmente vería lógico, que se extrajeran individuos de distintas épocas de nuestra historia evolutiva, creando colonias aisladas, en La Tierra y en otras bases fuera del planeta, donde se pudieran conservar y/o manipular genéticamente, y por qué no, permitirles a estos humanos mejorados ser ellos mismos los cuidadores de sus congéneres. Sería de esperarse que estos “cuidadores”, nacidos fuera de La Tierra se pudiesen mestizar con la especie nativa,

¹² Suponer la introducción de cambios por una civilización externa no invalida que esta modificación pueda formar parte de un Plan Divino (si existiera), consciente o inconscientemente.

aunque ese no haya sido el plan inicial. Hay relatos bíblicos y leyendas que sugieren que pudo haber pasado. Si bien desde el punto científico, no hay vestigios (al menos, públicos) de ello, acaso ¿es imposible que pudiese haber sucedido?

En esta línea de pensamiento, si somos un experimento, cualquier contaminación no conveniente del mismo, convendría ser aislada o destruida. Sería de esperar entonces que quienes fuesen responsables de un experimento así, lo resuelvan creando bases aisladas en La Tierra, como sugieren relatos canalizados sobre la Atlántida o la destrucción de toda una población como sugieren los relatos bíblicos sobre Sodoma y Gomorra, o el diluvio (que aunque no hay vestigios que haya sido en toda La Tierra, si los hay entre el Éufrates y el Tigris).

Aunque en los relatos sobre Lemuria no sugieren que haya habido mestizaje, hay quienes sostienen que la Atlántida, de haber existido, fue fundada para contener a esta raza mestiza de semidioses. Y no necesariamente debería ser la Atlántida de Homero, ya que ésta última podría haber sido más reciente y mundana. De ser morada de seres especiales, tendría sentido que no se dejaran rastros. De igual forma (aunque haya quienes sostienen lo contrario) no era necesario que haya existido un continente, el Océano Atlántico se ha formado por la deriva continental que ha empezado hace millones de años (eso está más que demostrado), sino que pudo ser una región (como una división

política), dichas bases (según estos supuestos) podrían haber estado construidas con tecnología extraterrestre.

Y de haber existido construcciones locales costeras, sería de esperar que hayan sido ecológicas y no hayan dejado huellas apreciables, más aún si consideramos que si esto habría sucedido hace 13000 años, estábamos en la última glaciación y el nivel del mar era 60 metros más bajo que ahora, ya que el agua estaba en los casquetes polares.

Pero, todo esto... ¿Es pura fantasía? ¿Podemos negarlo rotundamente? ¿O no?

Por otra parte, tal como se entiende el “libre albedrío”, la intervención a lo largo de la historia debería haber sido nula, o mínima (aunque por lo visto no ha sido tan mínima) y debería haber pasado desapercibida o al menos debería tener doble interpretación, para que quien quiera vivir una vida escéptica pueda hacerlo y quien quiera vivir una vida espiritual también.

Estos planteamientos cobran más sentido si se admite un Plan Divino. En este sentido, también tendría sentido la desaparición de cualquier ciudad y vestigio que condujera a la humanidad a dudar de su capacidad de auto crecimiento, al menos hasta que fuera el momento de conocer la verdad. Entonces sería lógico que si las hubiese habido, se retiraran u ocultaran las ciudades y puntos de control visibles, al final de la última glaciación (hace 13000 años), en gran parte porque la humanidad ya estaba desarrollando tecnología para cruzar los mares y era

solo cuestión de tiempo que se topasen con ellas. No voy a plantear aquí, el cómo se hubiese hecho desaparecer, o si corresponde o no a una época en la que esta humanidad especial se haya pasado de la raya, tal como sugieren que ha sucedido, en una guerra o hundimiento repentino, del que no hay vestigios, al menos de conocimiento público.

En todo caso, hay que reconocer que los avances científicos nos están permitiendo conocer fragmentos importantes de nuestra historia evolutiva y nos dan un conocimiento de la astrofísica del cosmos, que hacen tambalear las bases dogmáticas de muchos credos. Al punto que, tanto religiones como grupos espirituales que toman conciencia de ello, comienzan a aceptar que los relatos ancestrales han sido redactados en un lenguaje adecuado al nivel de comprensión de la sociedad en la que se han manifestado. Y que **lo que debe prevalecer es “el mensaje, la moraleja”**, y no necesariamente la historia, leyenda o cuento, que incluso pudo haber sido tergiversada con o sin intención en cada transcripción, traducción e interpretación de esos escritos.

¿Por qué no aceptar, que aquellos seres que nos han dado los mensajes antaño, pueden estar ahora entre nosotros dando la información actualizada y acorde a la capacidad de comprensión actual? Es más, si aceptamos la reencarnación, veremos que, muchos de nosotros, pudimos haber estado en alguno o cada uno de esos procesos de cambio de la historia, encarnados

en unos u otros personajes, y en cada caso, desmoronando y replanteando las bases de las creencias anteriores para dar un salto cuantitativo de consciencia para la humanidad. ¿Por qué negarse entonces, a aceptar que estamos pasando por un proceso similar, en este anunciado cambio de Era?

Un proceso, en el que si se cumple lo anunciado, **estaríamos hablando del salto más grande que habrá hecho la humanidad en toda su historia.** Aquel salto, para el que toda la creación de La Tierra se ha estado preparando.

En todo caso, también, quien se considere científico debería reconocer que: **el hecho de no ver, tocar, medir, no niega la existencia de algo, simplemente la ignora.** Sé que nos han enseñado que **si hay varias explicaciones posibles**, lo más probable es que sea la más simple, pero justamente, el **que sea la más simple, no garantiza que sea la más cierta.** Es hora de dejarse guiar por el corazón, por la intuición. **Muchos de los mayores descubrimientos surgieron por una “corazonada”.**

No se puede pretender que la ciencia acepte algo no demostrado bajo sus propias reglas, porque la ciencia como tal, es un modelo de conocimiento del universo que crece por confirmación y ratificación de hechos y sería una contradicción y una involución que se incorporasen como válidas afirmaciones que no se pueden adaptar al método científico. En este punto, tampoco la ciencia escapa al concepto de que “la

verdad evoluciona con nuestra comprensión de ella”
 por tanto la verdad es como la zanahoria que ponemos
 delante del burro para que se mueva.

¿Es que acaso podríamos comprender la verdad absoluta? Y si alcanzáramos la verdad suprema ¿No nos estancaríamos? ¿Cuál sería nuestra motivación para continuar buscando? Sobre todo si lo que verdaderamente se disfruta y lo que enseña es el camino, y no el destino al que queremos llegar.

Si se espera que la dualidad de paso a la unidad debemos recordar que la unidad requiere que ambas partes se reconozcan como complementarias de un todo. Si gana solo una parte, tan solo será una mitad muy grande, pero nunca podrá estar completa.

El hombre primero vio al fuego como “magia”, luego lo utilizó durante milenios, pero recién ahora lo comprendemos mejor. ¿Y el viento?... ¿Qué imaginarían ellos que era lo que movía las copas de los árboles, los empujaba en la tormenta y avivaba o apagaba ese fuego mágico? Algo intangible, pero aún así existía y lo utilizábamos mas allá de nuestra comprensión.

Hablemos ahora del fotón, al que creemos conocer, pero que en realidad todavía no podemos decir si es onda, partícula o ambas cosas, de hecho toda la física cuántica es estadística, predictiva, pero no se ha encontrado la teoría unificada universal, y sin embargo casi nadie duda de la existencia de la materia y la energía (independientemente de cómo la percibamos o la entendamos).

En la historia de la humanidad encontramos infinidad de casos en los que **el culto a la ignorancia y a la soberbia ha bloqueado el camino a la verdad durante años**, incluso entre los científicos renombrados del momento. **Ser un erudito no garantiza ser dueño de la verdad, aunque de pura ciencia se trate.**

Parece más sensato basar nuestra existencia en lo tangible, aunque lo tangible tampoco es lo que parece.

De hecho, cuando vemos, tocamos, sentimos algo, nuestro cerebro crea una imagen de ello, que completa con lo que tiene a mano (si es parcial) para que encaje en un patrón conocido y así poder clasificarlo. Pero lo que percibimos como “real” jamás es lo que vemos, sino la proyección de lo que vemos.

Justamente, los prestidigitadores nos engañan aprovechándose de estas características y debilidades en nuestra forma de ver el mundo.

En la percepción extrasensorial ocurre igual, no es lo que vemos directamente, sino la proyección en nuestra mente de lo que sentimos o percibimos. Y es por ello que solo pueden verlo aquellos que ya han creado sus propios patrones para que encaje esta visión en algo que aparenta ser real, y resulta muy real para el que ve o siente lo etérico.

Alguien que no cree no puede ver o sentir algo etérico, porque se auto-bloquea. Por ello, un mismo ser etérico

puede ser percibido de distintas formas según la cultura, la experiencia y la sensibilidad del receptor.

En la esquizofrenia¹³, ocurre algo similar, pero esa imagen es creada por la mente y no existe ni en el mundo real externo ni en el etérico. Podemos distinguir una leve sensación casi imperceptible que nos ayuda a detectar la diferencia, que se parece a lo que sentimos con una “corazonada” o “intuición”, (el esquizofrénico no nota la diferencia)

Ser conscientes de ello, permite mantener la cordura en el momento del despertar y cuando comenzamos a entrenar esta sensibilidad. Resulta muy positivo poder confirmar lo que vemos o sentimos contrastándolo con otras personas sensibles. Resultando más fiable cuando ni siquiera ha sido planeado, o esta confirmación se realiza con personas que están en distintos países o al menos a gran distancia.

Un entorno social inadecuado, que no comprenda a la persona sensible, lamentablemente **induce a situaciones de gran conflicto emocional y mental, de la que pocas personas pueden salir por sus propios medios.** Para ellos, un profesional de ideas arcaicas y rígidas puede llegar a ser su perdición, la farmacopea tradicional está dejando secuelas irreparables en muchos casos. **Un diagnóstico certero**

¹³*Lamentablemente, existen muchas personas sensibles, que han sido diagnosticadas y tratadas como esquizofrénicos cuando en realidad no lo son. Confío en que, poco a poco, más profesionales comiencen a distinguir la diferencia.*

requiere de profesionales que comprendan ambos mundos.

Además de la mayor percepción de un mundo etérico también se está intensificando la capacidad de percibirnos entre nosotros. El ejemplo más típico (que muchos han experimentado) es el sentir cuando un familiar no está bien, o cuando se piensa en alguien y al cabo de unos minutos éste nos llama por teléfono. Solemos asociar este fenómeno con la telepatía. ¿Y con qué aspecto de la física se explica? Si aceptamos que poseemos una suerte de conexión telepática... ¿Por qué cuesta aceptar la existencia de un mundo etérico?... la respuesta puede ser sencilla: aún en la telepatía (aunque no sabemos cómo se propaga la información) existe un medio físico, el cerebro, al que podemos ver y tocar, y al que acusamos de ser el productor de esta información, aunque no entendamos como se propaga la información a tanta distancia.

Aceptar la existencia del mundo etérico implica aceptar lo intangible y nada medible (con la tecnología actual, de forma predecible y directa). Más duro es aceptar que pueda existir una consciencia que no dependa de energía o materia física, aunque pueda interactuar con ella.

Se han intentado hacer mediciones, algunas casuales e indirectas, y casi siempre con doble interpretación (física y metafísica), y cuando no hay doble interpretación (cuando la ciencia no lo puede explicar) se deja como “inexplicable”.

Existen muchos investigadores de lo paranormal que han documentado infinidad de situaciones y experiencias. Aún así, lo que realmente nos cambia la visión del mundo son las experiencias que logramos vivir en carne propia. Por tanto, les invito a perder el temor al temor (sobre todo porque no hay de que temer), y dejarse “impresionar” al menos una vez, por la magia de los planos espirituales, apartando por un momento todo conocimiento y estructura mental, simplemente “sentir”. No es necesario ni conveniente llegar a desmoronarnos para vivir esta experiencia, simplemente abrimos a la posibilidad de que pueda existir algo que aunque no entendamos puede estar allí, esperándonos para experimentar junto a nosotros. Muchas veces es suficiente con estar atentos para que la magia se manifieste.

A veces me da la impresión que es más fácil ser científico-religioso que científico-espiritual libre. El problema surge cuando la mente crítica del científico encuentra las inconsistencias en la religión, lo que suele llevarlo al extremo del científico-ateo.

Es por esto que **la espiritualidad libre** es tan oportuna en estos momentos, **no nos obliga a aceptar nada por cuestiones meramente dogmáticas** o por estructuras de pensamiento analizadas meticulosamente por otros, se trata de algo mucho más simple, **se trata de aceptar aquello que sentimos como verdadero dentro nuestro.**

Algunos podrán considerarnos herejes (bueno... esos mismos consideran hereje a todo aquel que piensa distinto), **pero nunca nos auto-defraudaremos** (sobre todo si hemos sido sinceros con nosotros mismos).

Podremos evolucionar y conectarnos con las esencias y seres para los que estemos preparados (si aceptamos que existen) sin que nadie deba autorizarnos o intermediar. **Hay quienes nos podrán ayudar a conseguirlo y quienes intenten lo contrario, pero nadie podrá quebrar nuestro interior si no se lo permitimos.** En realidad si consiguen derrumbarnos, tampoco podemos culpar a los de afuera. Por ello **si crees en tí tendrás tu verdad, (la que necesitas hoy, aunque mañana cambie, evolucione contigo)**, y nada ni nadie puede quitarte eso, eres libre, la verdad, te hace libre. **Lo único que se pide es que se respete el libre albedrío del otro.**

La materia y energía conocida y la oscura

Por definición, en el contexto de la física moderna “se entiende por materia cualquier campo, entidad, o discontinuidad traducible a fenómeno perceptible que se propaga a través del espacio-tiempo a una velocidad igual o inferior a la de la luz y a la que se pueda asociar energía”. Así todas las formas de materia tienen asociadas una cierta energía pero sólo algunas formas de materia tienen masa.

Según los modelos físicos actuales, **sólo aproximadamente el 5% de nuestro universo está formado por**

materia másica ordinaria (aquella que podemos palpar y medir), el resto se compondría de materia oscura (23%) y energía oscura (72%).

A pesar que la materia palpable (o bariónica) representa un porcentaje tan pequeño, la mitad de ella todavía no se ha encontrado. Todas las estrellas, galaxias y gas observable contienen menos de la mitad de la materia que se supone debería haber. Se estima que el resto (de esa pequeña parte de la materia y energía) está distribuida en filamentos gaseosos que forman una red por todo el universo, uniendo las galaxias y cúmulos. Recientemente se han podido detectar con el telescopio XMM-Newton de la ESA (agencia espacial europea).

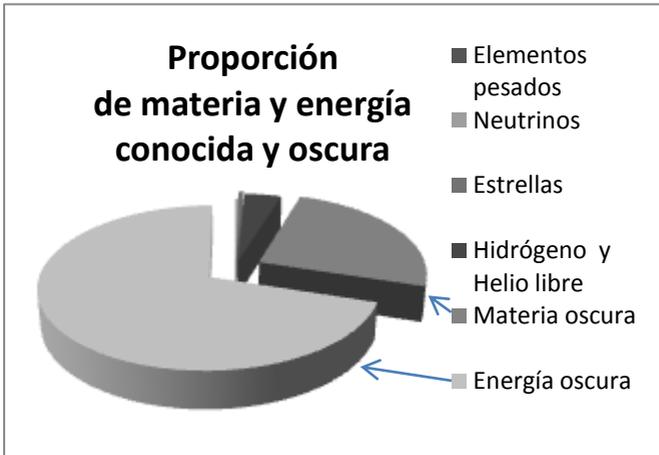
Muy bonita definición...

¿pero cómo se entiende en términos mundanos?

Digamos, que la materia y energía palpable, representa apenas un 5% de la materia conocida, y se mueve a velocidades menores o iguales a la de la luz. El resto se encuentra en una forma de energía y materia cuyas propiedades aún no están determinadas e interacciona muy poco con la materia y energía ordinarias. Y por ser casi indetectables, se las llama oscuras, aunque no se refiere al concepto de oscuridad mística.

Esta energía y materia... ¿podría ser la perteneciente a los planos de existencia alternativos o etéricos? Todavía falta mucho para poder concluirlo científicamente, pero ya se ha dado un gran paso en este sentido

al poder demostrar que no todo en el universo puede medirse tan fácilmente y no por eso deja de existir aquello que no se puede medir. Entender esto es fundamental para comprender y/o aceptar que las energías etéricas nos afectan (aunque levemente) en el plano físico y cómo las energías físicas pueden afectar a la energía etérica, tal como sucede con los campos electromagnéticos, que afectan a nuestro equilibrio energético, a nuestro Ki.



<i>Neutrinos</i>	<i>0,3 %</i>
<i>Elementos pesados</i>	<i>0.03 %</i>
<i>Estrellas</i>	<i>0,5 %</i>
<i>Hidrógeno y Helio libre</i>	<i>4 %</i>
<i>Materia oscura</i>	<i>25 %</i>
<i>Energía oscura</i>	<i>70 %</i>

Según estimaciones recientes de la NASA, alrededor del 70% del contenido energético del Universo consiste en energía oscura, cuya presencia se infiere en su efecto sobre la expansión del Universo pero sobre cuya naturaleza última no se sabe casi nada

Dando un paso más allá, y aunque **la teoría de cuerdas** es un modelo fundamental de la física (cuestionado y teórico) lo quiero destacar porque **asume que básicamente las partículas materiales aparentemente puntuales son en realidad "estados vibracionales" de un objeto extendido más básico llamado "cuerda" o "filamento"**.

De acuerdo con esta propuesta, un electrón no sería un "punto" sin estructura interna y de dimensión cero, sino una cuerda minúscula que vibra en un espacio-tiempo de más de cuatro dimensiones. Si un punto solo puede moverse en 3 dimensiones, a nivel subatómico este electrón no sería un punto, sino una cuerda en forma de lazo. Y como una cuerda puede oscilar de diferentes maneras, su estado vibracional define si se comporta como un electrón, un fotón, un quark, o cualquier otra partícula conocida. Esta teoría de las Supercuerdas, o la Teoría M, además de alejarse de la concepción tradicional, **nos permite inferir** que quizá no sea tan descabellado hablar de **que todo depende del estado vibracional**. Aunque he de reconocer que intentar atar ambos conceptos es poco serio. Metafóricamente me deja pensando... ¿no será que entendimos mal el mensaje? ... cosa que no me extrañaría... en fin, quedémonos con la palabra "vibración", que aunque no sea muy científico, creo que representa muy bien lo que quiere significar.

Recordemos que las enseñanzas antiguas, hablaban ya de vibración y de vacío antes de que la física moderna lo comprendiera. El problema es que muchas de estas

enseñanzas antiguas son una especie de “cuento o fábula” para darnos unas herramientas básicas de comprensión, **la nueva era nos dará la oportunidad de fusionar las enseñanzas antiguas con la ciencia moderna,** pero para **ello cada una** de las partes **deberá desaprender algo**, para quedarse con lo que realmente es y no con el cuento. En tiempos recientes, muchos han mal utilizado los términos científicos, creando grandes confusiones. Es hora de redefinir los términos y encontrar los vínculos que unen ambas escuelas, quedémonos con las coincidencias y apartemos las diferencias, **nadie tiene aún la verdad absoluta.** Y tengamos paciencia para que todo fluya y las piezas encajen, si lo que esperamos es que una fruta madure, es mejor dejarla en el árbol, cualquier intento de madurarla antes de tiempo, no dará el mejor resultado.

La energía etérica y los cuerpos etéricos

Si aceptamos la existencia del mundo espiritual o etérico, debemos aceptar también que sigue ciertas reglas universales y existe un orden, que permite que el universo en todo su conjunto se mantenga en equilibrio y funcione coherentemente, aunque no comprendamos totalmente sus reglas y coherencia.

La materia podemos considerarla como una densificación de la energía física. Por la famosa fórmula $E=Mc^2$ la energía se transforma en materia y la materia en energía, nada se pierde todo se transforma. Se dice que la energía etérica se densifica cuando baja

la vibración (como si se enfriara) o cuando se estanca, cuando no fluye aquella energía más densa se acumula como la arena que lleva un río. En pocas palabras, todo lo que haga que baje la vibración densifica la energía, todo lo que suba la vibración (como si la calentara) la sutiliza, la hace más liviana y ligera (se dice que la transmuta).

De la misma forma que nos enfriamos cuando nos metemos en agua fría (entregando nuestro calor al agua), al movernos dentro de densidades etéricas podemos perder energías. Para evitarlo debemos protegernos, como si nos colocásemos un traje de neopreno (de supervivencia) para resistir en el agua fría. Existen muchas formas de conseguirlo, algunas personas recurren a amuletos, pero en realidad lo que cuenta es la capacidad personal, **la mejor protección es la autoestima, nada puede afectarnos si no lo permitimos.** Tomar consciencia de nuestras potencialidades nos permite tomar el control de ellas y de esta forma ser conscientes también del uso que le damos a ellas.

Otro punto de confusión es la comprensión de aquellos planos de existencia que se encuentran más allá de la materia física, a la que comúnmente llamamos tercera dimensión.

El uso de la palabra “dimensión” crea confusiones más allá de la tercera. Sobre todo porque **son conceptos diferentes, las dimensiones físicas y los planos de existencia.** Por ello a las **etéricas** prefiero llamarlas **“planos de existencia”**, aunque habría que llamarlos

“espacios” en lugar de planos, pero para no crear más confusión, diferenciaremos las “dimensiones físicas” de los “planos de existencia” (tal como se los reconoce en mucha bibliografía).

En el mundo físico y matemático **un punto tiene dimensión “0” (cero)**, no tiene ancho ni alto ni largo. **Una recta, tiene dimensión “1”**, solo puede medirse en una dimensión, y dos rectas pueden estar perfectamente en el espacio, sin cruzarse nunca, pero cuando dos rectas se cruzan se encuentran en un punto de dimensión “0” (cero). Por lo que se su intersección tiene una dimensión menos. A menos que se superpongan por lo que “coexistirían”, o sea que su intersección es toda la recta y por tanto no pierde dimensiones físicas pero ocupan el mismo lugar en el espacio.

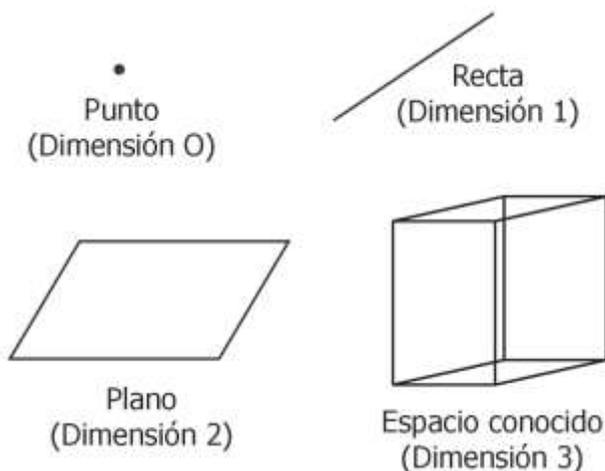
Igualmente **un plano** (que tiene dos dimensiones, o sea de **dimensión “2”**) al cruzarse con otro plano lo hacen sobre una recta (de una dimensión), otra vez, una dimensión menos. De nuevo, si estos dos planos se superponen, la intersección es todo el plano, por lo que los dos planos coexisten. Dos planos paralelos, aunque estén muy juntos, no se cruzan. Pero cuanto más juntos, más fácil podría ser saltar de un plano al otro.

El volumen o espacio en el que nos movemos, tiene 3 dimensiones, o sea que es **de dimensión “3”**, podemos medir o desplazarnos a lo largo, a lo ancho y a lo alto. Aquí es mucho más difícil imaginarse cómo se cruzarían dos espacios de tres dimensiones (vistos

desde una cuarta), pero **dos espacios que se superponen también coexisten en las tres dimensiones.**

La física definió matemáticamente al “tiempo” como una cuarta dimensión, en la que el presente es como una pequeña loncha de este gran queso de espacio-tiempo, por lo que igual que las lonchas antes de ser cortadas estaban contiguas unas a las otras, el espacio-tiempo también es continuo.

Por ahora lo dejaremos aquí, si seguimos podemos entrar en el debate de los viajes en el tiempo y la comprensión del tiempo. Pero lo que me interesa es que puedan comprender como dos mundos de 3 dimensiones pueden coexistir. Si solo uno de ellos lo percibimos como material o tangible este concepto no debería entrar en conflicto con las leyes de la física conocida, o al menos con las leyes correspondientes a ese plano (o espacio) de existencia.



Así sucede con los planos de existencia, coexisten con nuestras 3 dimensiones, pero en diferentes estados vibracionales, el astral es el plano de existencia más cercano en vibración, no está en una cuarta o quinta dimensión física más arriba o más abajo, **está coexistiendo con nuestro mundo**, y como vibracionalmente es el más cercano, también es al que le resulta más fácil manifestarse, interactuar, quitar energía, etc. De la misma manera es el primer plano con el que interactuamos energéticamente.

Es como si algo se manifiesta en infrarrojo cercano pero no somos capaces de verlo a menos que utilicemos gafas especiales. Está allí pero no lo vemos.

En este plano se encuentran las llamadas “densidades energéticas”, entidades y energías discordantes, así como los desencarnados (almas perdidas de fallecidos) que no logran o no quieren cruzar a la luz (o planos de existencia superiores).

¿Y si la materia física conocida tuviese una proyección sutil en estos planos y en otras dimensiones físicas más allá de la cuarta dimensión? Podría interactuar (en mayor o menor medida) con estos planos de existencia, al menos energéticamente. También podría guardar cierta información no perceptible con los instrumentos actuales (una suerte de memoria). Esta dificultad para medir, y la falta de resultados y demostraciones concluyentes (con rigor científico) hace que la ciencia no acepte fácilmente estas cuestiones. Entender cómo ciertos inciensos, aromas, sales o piedras, afectan o

influyen en las energías y seres de planos superiores, es una de las próximas fronteras de la ciencia.

Lo mismo sucede con la luz y el electromagnetismo en general (recordemos que la luz física se comporta como partícula o “fotón” y como onda electromagnética), es una forma de energía física, que (al parecer) puede interaccionar levemente con la energía etérica y viceversa. A las ondas de radio o perturbaciones de ondas electromagnéticas les sucede lo mismo. Permanecer dentro de campos electromagnéticos discordantes altera el normal funcionamiento de nuestro cuerpo etérico, pero un uso controlado y adecuado de estos campos podría restaurar el equilibrio del mismo.

Se ha tratado de explicar el mundo espiritual utilizando ejemplos de la física cuántica, pero **aun se está lejos de encontrar una explicación que pueda ser plenamente aceptada por la comunidad científica.** Sobre todo porque no todos los que utilizan la terminología de la física cuántica (para explicar la espiritualidad y las fuerzas o energías que se mueven) utilizan los conceptos y términos científicos adecuadamente, promoviendo de esta manera la confusión y el descrédito general sobre estos temas. También sucede que muchas personas interpretan los ejemplos comparativos (modelos o sugerencias que nos dan una idea de cómo debe ser) como verdades absolutas, aumentando la confusión.

Por el momento, **la mejor manera** que he encontrado **de conectar con el mundo espiritual** es el de

percibirlo inicialmente **sin forzarlo**, para luego de tenerlo integrado, establecer los paralelismos y las conexiones con nuestro sentido común y con el conocimiento científico, en función de las propias experiencias. Pero no dejan de ser andamiajes para tratar de conceptualizar algo que no necesitaría ser conceptualizado para tener una vida completa, armónica y en sintonía con el cambio social y cultural que necesitamos **para hacer de este planeta un mundo mejor.**

Los estudios neurofisiológicos sobre neurotransmisores, alucinógenos, el funcionamiento del sistema nervioso y las llamadas áreas de Dios en el cerebro, en relación con las experiencias espirituales, demuestran que estas experiencias no se pueden alcanzar plena y sanamente si no hay un correcto funcionamiento de nuestro organismo en su totalidad, y que el abuso de medicamentos psicotrópicos y drogas alucinógenas deteriora sensiblemente nuestro sistema nervioso y por tanto **esta capacidad de vivir la espiritualidad de manera natural.**

*El tiempo,
como una animación en tacos de papel*

Otra forma de comprender el tiempo y el futuro probable, es la siguiente. Imaginemos por un momento que estamos animando una historia a la vieja usanza, donde en una pila de papel, vamos dibujando monigotes, cada uno en una posición algo diferente, para que

al pasarlas rápidamente nos dé la sensación de movimiento. La hoja en la que estamos dibujando representa el “presente”, el instante en el que plasmamos ese paso inmediato al anterior.

El futuro es el siguiente paso o dibujo. Está previsto, pero aún no está ejecutado. Hasta el mismísimo momento en el que lo dibujemos puede cambiar, nuestro libre albedrío permite que sea así, circunstancias aún no contempladas pueden hacer que demos un giro en la historia prevista. Todas las posibles derivaciones de la trama, son simplemente eso, posibilidades de cómo se va a desarrollar el futuro de nuestra historia.

En el plan, establecemos acontecimientos relevantes, sincronismos con otros personajes, etc. Y en la medida que se van elaborando e incluso viviendo los acontecimientos, los detalles se plasman para completar la historia, pero tienen cierta “jerarquía de orden”.

Aún así, a mitad del desarrollo podemos cambiar los planes. Pero cambiar lo que ya se ha escrito, que representa el “pasado”, es otra cosa. Para una historia en un taco de papel puede no ser tan complejo, quizá podamos cambiar algunos detalles (como si de burbujas de tiempo se tratara) en algunas de las hojas, pero si decidiéramos cambiar demasiado la historia ya no sería posible, sin que tengamos que rehacer prácticamente todo.

La energía etérica no es electromagnética

La confusión aparece cuando llamamos “LUZ” a la energía etérica, o campos electromagnéticos a nuestro campo etérico (energético o áurico). Ya que, **aunque uno pueda ser afectado por el otro, no son lo mismo.**

Nuestras células, especialmente las nerviosas y musculares, generan campos electromagnéticos que son perfectamente medibles a corta distancia, y las representamos en un electrocardiograma, electromiograma o un electroencefalograma para poder estudiarlas.

Por supuesto la fisiología de las células, y por tanto la de nuestro organismo, se ven afectadas por campos electromagnéticos y la permanencia continuada en estos campos antinaturales (si son intensos) puede llegar a matarlas o transformarlas en células cancerosas (en casos extremos). Aunque existen controversias en los estudios sobre la nocividad de radiaciones no ionizantes, no cabe duda: nos perturban a nivel general.

También se ha demostrado que existe una cierta bioluminiscencia, (emiten fotones, producto de la actividad bioquímica), a los que se ha dado por llamar biofotones.

Todo esto es muy interesante, y terapéuticamente hay que tenerlo en cuenta (tanto en medicina tradicional como alternativa), pero seamos realistas, al igual que la gravedad de un astro lejano es más débil que la gravedad que ejerce una persona cercana (como la de

la partera a la hora de nacer) el campo electromagnético que generamos no es lo suficientemente intenso como para establecer una comunicación telepática a cientos o miles de kilómetros, como estamos sintiendo que sucede.

Debemos comenzar a plantearnos que la física conocida puede no ser suficiente para encontrar las respuestas. Quizá sea por donde nos sentimos más seguros para investigar, pero esto me suena a el chiste del borracho (con perdón de los borrachos), que estaba buscando las llaves debajo de la farola, y cuando le preguntaron donde las había perdido, dijo: “en la otra esquina”, y al cuestionarle porque las buscaba allí, contestó: “porque aquí hay más luz”...

Está bien haber empezado a buscar por el terreno más conocido, pero a estas alturas creo que es hora de considerar que la explicación no la encontraremos encajando (a la fuerza) las piezas que tenemos, sino que hay que buscar las piezas que faltan.

La evolución dirigida

Creemos o no en un Dios supremo, hay que reconocer que **la evolución en La Tierra ha dado por resultado nuestra presencia y consciencia, así como la presencia de especies animales de gran inteligencia**, aunque no hayan podido desarrollar tecnología (por limitaciones funcionales). Tener una mano prensil (con pulgar opuesto), la capacidad de comunicación por el

habla y la capacidad de expresión gráfica (entre otras cosas), permitió que la evolución hiciera su trabajo, llegando a ser lo que somos física y culturalmente.

Si ahora aceptamos la posibilidad de la existencia un alma que puede reencarnar (en el contexto que entendemos ahora), tendría completo sentido dirigir la evolución de manera puntual en algunos momentos de la historia de la vida en la tierra, con el fin de conseguir un cuerpo físico que sea capaz de potenciar toda las capacidades que posee este alma, a fin de poder experimentar este mundo, y sobre todo, que pueda albergar esta consciencia en mayor porcentaje.

Imaginemos un mundo virtual, en el que los personajes tuviesen inteligencia artificial, y en el que desearíamos poder interactuar y sentir, para que tenga sentido para nosotros deberíamos diseñar un personaje con el que nos sintiéramos familiarizados pero lo suficientemente complejo como para que sea compatible con nuestros sentidos y habilidades, incluso la del pensamiento. El máximo logro sería que pudiésemos transferir completamente nuestra consciencia en el personaje, movernos en ese entorno, y cuando quisiéramos, dejarlo para que siga su vida.

Mientras no lleguemos a ese nivel de evolución del personaje sería imposible un trasvase completo de la conciencia aunque existiese la tecnología para hacerlo. Entre tanto, en el camino evolutivo de este mundo virtual, nos tenemos que conformar con interacciones parciales. Asimismo, si tenemos una vida fuera del

juego, debemos dotar a nuestro personaje de vida propia, para que pueda seguir evolucionando e interactuando incluso cuando no estamos pendientes de él, como sucede actualmente con las mascotas virtuales.

Un poco de eso sucede entre nuestro YO SUPERIOR y nosotros, no es que estemos inmersos en un superordenador, pero las similitudes son útiles para comprendernos un poco más. En estos momentos estamos en el proceso de ser conscientes de que solo parte de nuestro espíritu está en nosotros, lo llamamos alma, la conciencia compatible 100% con nuestro cuerpo físico, y que es un fragmento de la conciencia de nuestro YO SUPERIOR.

Cuando nuestra alma toma consciencia de esto, y permite el diálogo con nuestro YO (o con nuestro interior, como lo sintamos), llegamos al punto que muchos llaman iluminación o despertar. Porque es, a partir de este punto de diálogo consciente, cuando poco a poco nuestro YO SUPERIOR permite que nuestra materia y cuerpo energético se adapte para mejorar este vínculo y aumentar nuestras capacidades especiales, generalmente clasificadas como “paranormales”.

El cambio físico lleva su tiempo, y puede ser imperceptible a nivel externo, salvo en que estaremos más sanos, joviales y seremos capaces de recuperarnos más rápidamente en caso de accidente físico, emocional, o enfermedad.

Al día de hoy no he encontrado estudios serios a sobre cambios en la expresión genética (manifestados como

cambios en la síntesis de proteínas, hormonas, neurotransmisores, etc.), aunque estos cambios están implícitos, como hemos visto en la primera parte sobre los cambios que produce la práctica de la meditación. Estos cambios podrían ser los que facilitan el flujo de la energía Ki, y la recuperación de todo aquello que el cuerpo por si mismo sea capaz de auto reparar, así como también, la estabilización y corrección del funcionamiento fisiológico celular e integral.

Humano perfecto

¿Por qué no crearon al humano perfecto y evolucionado desde un principio en lugar de experimentar con las leyes de la evolución?

Hay quienes dicen que (al parecer) esto ya se intentó y no salió tan bien, No vamos a entrar aquí en ese debate. Daré simplemente ejemplos de nuestra escueta ciencia para entender porqué al menos a nosotros nos tocó experimentar esta forma de llegar a la perfección.

Desde que se descubrieron las leyes de Darwin (o de selección natural) se han hecho muchas investigaciones y búsquedas de aplicaciones de estas leyes naturales, incluso en campos que van más allá de la biología.

Una de estas aplicaciones resuelve problemas por medio de “algoritmos genéticos”, en los que se plantea el problema y a las soluciones se les introducen mutaciones leves aleatorias, para que compitan entre sí. Luego se seleccionan las que mejor se acercan al

resultado ideal y se repite el proceso, así hasta que se alcanza una solución que se considere aceptable. Ese pequeño factor aleatorio crea soluciones, que a veces, son totalmente distintas de esperadas, pero que dan mejores resultados que las planeadas por la vía tradicional, y muchas veces en menos tiempo.

¿No sería éste un buen motivo para que la evolución del hombre en La Tierra y todas las especies coexistentes siguiesen una combinación de mutaciones aleatorias y otras dirigidas, y ver cuales resultan más adecuadas al fin que se persigue? (y conste que no digo “perfectas” sino “adecuadas”).

Sea causal o casual, el resultado (el humano), en este momento siendo consciente de sí mismo, y es capaz de hacer y deshacer, de acertar o equivocarse, y de elegir si creer o no creer en un mundo que no puede palpar si no cree en él. Y que cuando cree, puede moverse y comunicarse tanto en el mundo material como en el espiritual, sin necesidad de que ambos entren en conflicto, porque hasta el mismo conflicto es elección.

¿Fue Jesús el prototipo de humano perfecto?

Ya sea por gracia divina o manipulación extraterrestre (con o sin permiso divino) Jesús ha demostrado ser un prototipo del humano del futuro. Ya son muchos los que piensan que el Santo Grial en realidad es la descendencia de Jesús, por María Magdala (o María Magdalena). Sería de esperarse que sus genes de hayan propagado en gran parte de la población.

¿Y si hubo más “humanos mejorados” insertados?

Es cierto que entramos en un terreno altamente especulativo y que va contra las convicciones religiosas, pero... no deja de ser una situación probable que cobra sentido si hay un plan.

Ya está demostrado que los medios más efectivos para modificar una especie de manera “relativamente natural” es el cruzamiento genético controlado, o para la manipulación genética en masa, un virus mutágeno (portador de un gen específico), también una peste concreta podría acabar con aquellos que no fuesen convenientes para el cruzamiento dirigido. Como digo, son hipótesis, quizá con un matiz conspiranoico, pero la aceptación de un plan maestro bajo un concepto de ética relativo, deja esta brecha de posibilidades.

De una u otra forma, lo importante es que hoy somos lo que somos y vamos a donde vamos. El hombre evoluciona y el despertar de sus capacidades extrasensoriales ya son un hecho.

La verdad nos alcanzará nos guste o no, en el momento en que sea propicio o por puro azar, como guste verse, pero nos alcanzará. Entre tanto, vivamos lo que tenemos, aceptemos que **todas las verdades son parciales**, y vivamos en armonía y paz, porque de algo estoy seguro: **“el sufrimiento, la felicidad, la armonía interior y la paz son elecciones que están a nuestro alcance”**, pero en especial la paz requiere de que todas las partes involucradas quieran alcanzarla, **yo quiero la paz ¿y tú?**

EL ALMA

¿Tenemos alma?

La clave, para aceptar un “más allá”, que un mundo etérico es posible, **es la aceptación de que poseemos un alma** cuya consciencia perdura más allá del tiempo, y que continúa existiendo luego de que tu cuerpo físico muere o incluso si desaparece (por cremación o acción del tiempo).

En realidad no deberíamos utilizar la palabra “muerte”, no porque sea tétrica, sino porque confunde. **Si el alma es inmortal, la muerte no existe.**

Si se acepta que tenemos alma, todo cambia, la perspectiva del mundo cambia, las posibilidades de entender el mundo espiritual se hacen factibles. Quien sea religioso o se considere espiritual, no duda de su alma, crea o no que puede reencarnar, acepta que hay algo más allí, intangible e inmedible¹⁴, aún incluso cuando cuestionemos la inmortalidad del alma, si va o no al paraíso, al infierno, se queda en el limbo, o son

¹⁴*Aunque hay estudios que comienzan a dar algunos resultados positivos, no hay total aceptación científica, por lo que consideremos por ahora que la ciencia no ha podido confirmarla (aunque hay quienes digan que existen tecnologías ocultas por los gobiernos que si), **me basta con la percepción que tenemos de ella**, no es objeto de este libro demostrar su existencia. **Por libre albedrío, cada quien es libre de sentir, ver y creer desde su perspectiva, y debemos respetarlo.***

las manifestaciones fantasmales de los seres que se quedan pegados a la materia, etc.

Quien dude de su alma, y esté leyendo estas líneas, espero que se dé el permiso de plantearse la posibilidad de que exista algo más (más allá de la materia y la energía física), no tiene nada que perder, y todo por ganar. Al menos, podrá entendernos un poco mejor a los que nos sentimos “espirituales” y creemos en el alma de los seres humanos, y porque no también en la de los animales, los vegetales e incluso los minerales.

Religiosos y no religiosos... cada quien es libre de elegir su camino y en el fondo somos todos iguales. Cada vez somos más los que sentimos que no necesitamos formar parte de un colectivo estructurado (religiones, sectas, etc.) para ser espirituales¹⁵, pero eso no nos hace mejores ni peores que los religiosos o los ateos, ni siquiera diferentes, la única diferencia es la manera actual de como vemos universo, pero el universo es el mismo para todos.

Entonces... por un momento pensemos en estas preguntas: ¿Tengo alma? ¿Mis congéneres tienen alma? ¿Los animales tienen alma? ¿Las plantas tienen alma? ¿Los minerales tienen alma? ¿La Tierra tiene alma o

¹⁵ *Considero importante destacar que aunque nos consideremos espiritualmente independientes, creo personalmente que no debemos olvidarnos de que somos seres sociales. Invito a reflexionar sobre esta independencia extrema que algunos profesan.*

espíritu? ... no es necesario responderlas ya, simplemente, que fluyan...

¿Reencarnamos?

Es curioso... hay personas a las que le he preguntado si cree en la reencarnación y dicen que no, que le cuesta creer en eso. Pero al preguntarles si ha sentido la sensación de haber vivido vidas pasadas, me han dicho que sí. De hecho, muchos, y cada vez más, sienten tener recuerdos de esas vidas. Pero en la mayoría de esos casos, los recuerdos son tan vagos que apenas se traducen en afinidad con un lugar o época; al final, con eso tenemos bastante. **Lo que cuenta es el mensaje que nos traen esos “recuerdos”.**



Yo mismo, he nacido en familia católica, y he estudiado de los 7 a los 18 años en un colegio católico. Al principio, creía todo lo que me contaban, pero por algo he nacido con una mente y también con un alma crítica, y con el tiempo algo no me encajaba. O todo el mundo estaba equivocado menos los católicos, éramos los católicos los equivocados o nadie tenía la verdad absoluta. Por otra parte, pensaba... si los tibetanos pueden reencarnar ¿porqué yo no? ¿Acaso Dios dejará fuera toda la gente que no ha sido bautizada por el catolicismo? Me parecía injusto... y no creía en un Dios tan injusto...

Encarnación vs. Resurrección

Personalmente, considero que es mucho más sensato pensar en una reencarnación que en una resurrección. Imaginemos por un momento que llega el día del juicio final y todos aquellos que tienen derecho a “resucitar”, volviesen a poblar La Tierra. ¿De dónde sacarían sus cuerpos? ¿Con que cuerpo volverían? Tendrían que violarse casi todas las leyes naturales para poder hacerlo, e incluso si por libre albedrío, luego de tantas y tantas generaciones, hubiese muchos más millones de personas con derecho a resucitar que las que el planeta pudiese soportar... ¿Qué sucedería? ¿No sería tremendamente injusto que los Neandertales o los hombres de Cromañón que no conocían las religiones que hoy prometen la resurrección se quedasen fuera? ¿O los aborígenes del Amazonas? Quedaríamos además estancados evolutivamente. ¿Cómo desarrollaríamos más capacidades? Parecería injusto que quien naciera en un período evolutivo anterior deba estancarse en él “eternamente”.

Al fin y al cabo... **¿Qué nos impide reencarnar?** Si por un momento, nos damos la libertad de suponer que los escritos antiguos se han mal interpretado, digamos “inocentemente”, se podría asumir que si las escrituras hablan de vida eterna, podríamos reencarnar y vivir incluso más allá del tiempo de La Tierra en otras formas etéricas (entre encarnaciones) o materiales (mientras experimentamos una y otra forma de vivir en el universo). De hecho, son muchos los credos que mani-

fiestan que esto es así, y muchas las personas que lo sienten así.

¿Y si la palabra “resurrección” fuera una traducción “interpretada conveniente” para controlar a la población por el miedo a perder su entrada al cielo? Así, llegaron a venderles la ilusión de que podían “comprar dicha entrada” con dinero. Las canalizaciones actuales hablan de reencarnación.

La reencarnación y **la ley del karma, brinda un sentido de justicia divina** hasta para la más penosa de las situaciones terrenales, al tiempo que **destierra el concepto de infierno eterno**, permite una constante evolución de nuestro ser físico y espiritual, y no necesita violar las leyes físicas universales para cumplir una promesa.

¿Esto quiere decir que las religiones están equivocadas? No necesariamente, las enseñanzas que nos han dejado, el orden que nos han dado (mas allá de los estragos causados por ellas), han sido positivos desde cierto punto de vista, y hasta ahora. Asimismo, la diversidad religiosa y de credos, nos da como almas la posibilidad de encarnar una y otra vez en familias diferentes, tiempos diferentes, con credos y costumbres diferentes. En un mismo planeta, experimentar todo desde distintos ángulos. Aún así, **ningún hombre debería decidir el destino de otro**, o al menos no debería pretenderlo. Como mucho **podrá lograr controlar la vida terrenal de alguien, pero no el destino de su alma**, y en tal caso (si lo intenta)... ¿qué precio pagaría?

Volver a nacer sin memoria de la vida pasada, sería justamente lo que nos permitiría vivir en plenitud en el credo, época, situación y lugar que elegimos. ¿Cómo podría ser un buen católico si recordase mi vida anterior tibetana? ¡Imposible!

De hecho, el recuerdo (o su sensación) de estas vidas pasadas, y que las piezas del puzzle religioso no nos terminen de encajar (porque sentimos que podemos conectar espiritualmente sin necesidad de estructuras de poder religiosas), **es lo que necesitábamos para reencontrarnos** y será la causa del derrumbe de estas estructuras, si les toca. Nadie necesita derrumbarlas, quedarán poco a poco solas, sin apoyo. Cuando **Jesús dijo “la verdad os hará libres”**, comprendo que dijo justamente esto, **somos libres, pero también responsables de nosotros mismos**. La ley del karma en este sentido es perfecta, ya no cuenta el viejo dicho “que te quiten lo bailado” y no hay juicio final, simplemente **equilibrio perfecto, un equilibrio dinámico**, un equilibrio que se adapta a cada paso, como en el universo conocido, en el que lo único constante es el cambio.

Todos tienen una parte de la verdad, esa verdad que les pertenece y necesitan para vivir la experiencia que tienen que vivir ¿Quiénes somos nosotros para negarles ese derecho? **¿Quiénes somos para juzgarles?** Si somos iguales. El santo de hoy pudo haber sido el tirano de ayer y el tirano de hoy pudo haber sido el santo de ayer. Da igual la ley del hombre,

la que establece el verdadero equilibrio es la ley divina. Al final, todo es equilibrio dinámico.

No pretendo que nadie se convierta (cambie sus credos) por lo que pueda decir aquí, justamente **mi mensaje es que cada uno haga y crea lo que sienta, porque esa es “la experiencia que ha venido a vivir”**. Eso sí, **hago un llamado al respeto mutuo**, cada quien tiene derecho a ser quien es y a creer en lo que quiera creer. Siempre que nos respetemos mutuamente, podremos coexistir en paz y armonía. La historia ya ha demostrado que las conversiones a la fuerza y las guerras santas solo empeoran las cosas. **El respeto mutuo nos da la “libertad mutua”**.

¿Hay vida fuera de La Tierra?

En un universo tan amplio, con tantas estrellas y planetas, **¿Por qué ha de ser La Tierra el único planeta habitado?** El hecho de que no se haya podido demostrar científicamente, no quiere decir que sea imposible. Como hemos dicho, ya está demostrado que los ladrillos de la vida, moléculas orgánicas, e incluso los aminoácidos se sintetizan también en el espacio interestelar. En otras palabras, **el universo está repleto de los elementos necesarios para la vida** basada en el carbono tal como la conocemos en nuestro planeta.



Ya se están encontrando planetas extrasolares que tienen similitudes con La Tierra, y eso que apenas se ha comenzado la búsqueda.

Con todo esto (sin entrar ahora en debate de si ya hemos sido visitados por seres extraterrestres), no me cabe duda que pronto la ciencia podrá demostrar la existencia de vida fuera de la tierra. Solo necesita tiempo.

También es cierto que es de esperarse que esos seres tengan una genética y fisiología algo diferente a la terrestre, aunque es probable que tengan la misma base química, ya que los ladrillos de la vida son abundantes en todo el universo.

Aunque, **si el desarrollo evolutivo** en nuestro planeta **hubiese sido dirigido**, aunque sea parcialmente, **podríamos encontrarnos con verdaderas sorpresas**.

Aun aceptando el azar, en organismos primitivos, las similitudes podrán ser mayores, la diversidad encontrada en nuestro planeta permite a los científicos hacer estudios y extrapolaciones de lo que podríamos encontrar fuera de nuestro planeta. De hecho la naturaleza nos muestra una y otra vez que lo que es alimento para uno es veneno para otros, y todo depende de leyes naturales que cada vez tenemos más claras y que son universales. La naturaleza también nos demuestra que siempre que exista una posibilidad, la vida se adapta y continúa evolucionando con su entorno... **“la vida se aferra a la vida”**.

Ahora bien, aunque lo más probable es que esta vida extraterrestre sea diferente, tanto por azar como por leyes naturales, podríamos encontrar ciertas similitudes sobre todo entre organismos primitivos, como hemos dicho antes. Ya hemos visto en nuestro planeta, que la vida se adapta a condiciones verdaderamente extremas, y siempre encuentra soluciones con cierto paralelismo. **Si sucede aquí, ¿Por qué no puede suceder ahí fuera?**

De hecho la astrobiología basa gran parte de sus conclusiones en los estudios de las arqueo-bacterias, porque se considera que son las formas de vida primitiva que con mayor probabilidad podríamos toparnos en otros planetas. Ellas han demostrado, aquí en nuestro mundo, la cantidad de formas y situaciones en las que la vida puede llegar a proliferar.

En organismos más evolucionados, también hay especies que desde ramas evolutivas separadas, incluso separadas en el tiempo (que no coexistieron), que han adoptado formas similares para adaptarse al nicho ecológico que tenía disponible. En otras palabras, fisiológicamente eran distintas, pero su aspecto y funciones eran similares, es lo que se llama “evolución convergente”.

Los cetáceos (entre los que se encuentran delfines y ballenas) son mamíferos (originalmente terrestres y cuadrúpedos) que tras una larga evolución, adoptaron forma de pez, o el tigre dientes de sable (con aspecto de leopardo gigante y gigantes colmillos) en realidad

era un cánido (no un felino), entre otros muchos ejemplos.

Por tanto, la vida que evolucionase en otros planetas, seguramente será diferente a la nuestra, pero también existe la posibilidad de que se parezca mucho en algunos casos. Sobre todo en bacterias y vida primitiva.

En cuanto a si puede o no existir vida que no sea basada en el carbono, es un tema controvertido, porque **el mismo concepto de vida sigue siendo controvertido**. Lo cierto es que aquí en La Tierra no nos hemos topado aún con estos modelos, o al menos no los hemos sabido reconocer como formaciones naturales vivas (desde el punto de vista de la ciencia). Pero sí, hemos sido capaces de crear una tecnología basada en el silicio, que si sigue evolucionando podría llegar, algún día, a auto replicarse y alcanzar un nivel de complejidad tal que permita albergar una conciencia igual o superior a la nuestra (como la imaginación ya lo ha manifestado la ciencia ficción). Por tanto, no es descabellado pensar que cualquier civilización que pudiera tener apenas unos miles de años de ventaja tecnológica, podría llegar a crear este tipo de inteligencia. La pregunta más dura de responder es la relacionada con el alma. ¿Un ser así tendría alma? El ego humano lo intentaría negar, pero no todas las culturas piensan igual, el sintoísmo, acepta el alma de las piedras, las plantas y animales, en otras palabras: de todas las cosas. Entonces... **¿Por qué negarles el derecho a tener alma?**

¿Podríamos encarnar en otros planetas?

Quien no acepta la reencarnación, o la vida fuera de este mundo, puede pensar que, llegados a este punto, a todos los espirituales modernos les falta un tornillo. Quizá tengan razón, pero como todo credo tiene sus misterios, y aquí ya se me acaban los fundamentos científicos, daré unos pasos más, no tanto para demostrar que lo que digo es cierto, sino para que se pueda entender en que creemos los que sentimos que esto es así. Con vuestro respeto y el mío, continúo...

Si asumimos la posibilidad de que exista una inteligencia que pueda dirigir la evolución (por ejemplo: Dios, seres elementales, ángeles genetistas, extraterrestres evolucionados, etc.), introduciendo ciertos cambios en determinados puntos de la evolución, podríamos llegar a tener especies estructuralmente compatibles, tanto en La Tierra como fuera de ella, al menos para que un alma humana o similar a la humana pueda encarnar en ellas.

Si además aceptamos que se puede volver a encarnar en un animal, más o menos evolucionado, porque no pensar en que podría existir cierto intercambio entre planetas, donde experimentaríamos todo el proceso desde el mismísimo nacimiento. **¿Por qué va a ser La Tierra el único planeta con vida inteligente en tremendo cosmos? ¿Es que a Dios el resto de los planetas le salieron fallados?** ... no quiero herir susceptibilidades, pero no puedo dejar de hacerme estas preguntas y otras tantas que mejor no publicaré

aquí... ya me habrán quemado en la hoguera en otra vida y no quisiera que me lo vuelvan a hacer.



Lo cierto es que aún considerando a la vida como un hecho fortuito, ya casi ningún científico se niega a aceptar que **las estadísticas empiezan a estar a favor de la posibilidad de vida extraterrestre.**

En síntesis, si aceptamos la existencia del alma y de que puedan existir entidades que ayudan a que la vida se propague y dirija en una u otra dirección (de la misma forma en que nosotros, novatos tecnológicos, estaríamos en condiciones de terraformar otros planetas), no es tan descabellado, aceptar la posibilidad de intercambiar también las almas.

¿Extraterrestres encarnados?

Si aceptamos que podemos encarnar en otros planetas (no analizaremos aquí bajo que reglas), también deberíamos aceptar que podemos tener entre nosotros almas extraterrestres encarnadas.

Al igual que nosotros no podemos recordar nuestras vidas pasadas, la mayoría de ellos tampoco... de igual forma, si algunos de nosotros en el momento del despertar, iluminación o como quieran llamarlo, puede acceder a esos recuerdos (que no estarían en el cuerpo sino vinculados a su espíritu, los llamados archivos akásicos), un alma extraterrestre encarnada aquí (si su misión de vida lo requiere) también recordará. Y quien

sea originario de La Tierra habría podido vivir algunas vidas fuera de aquí, y volver a encarnar en este planeta. Puede que sea difícil de demostrar, pero es imposible de negar. **O la sociedad está enloqueciendo colectivamente o algo de todo esto es cierto.** En estos tiempos están despertándose sensibilidades que traen a flor de piel estos supuestos recuerdos¹⁶.

¿Podría una civilización desarrollarse y expandirse sin creer en el alma?

Por supuesto que sí. De hecho **es uno de los riesgos que corre la humanidad. Y es un derecho por ley del libre albedrío.** Se puede alcanzar el equilibrio mental, emocional y físico, y vivir perfectamente en armonía con la sociedad y la naturaleza e incluso vivir toda la vida sin creer ni sentir la existencia de su propia alma o la de los demás, encontrando explicaciones científicas para ello, logrando desarrollos tecnológicos que les permitan ser verdaderamente creadores de vida, e incluso, al no tener convicciones o sentimientos espirituales, su ética sería totalmente relativa y hasta

¹⁶*Akásico o akashico: término acuñado por la teósofa británica Annie Besant (1847-1933). Su significado proviene de ākāśa, un concepto existente en el antiguo idioma sánscrito de la India, que significa 'éter' (un fluido impalpable, inmaterial, sutil e intangible, que los antiguos hindúes creían que penetraba todo el universo y sería el peculiar vehículo del sonido y la vida). En otras palabras son archivos de nuestra historia como alma, escritos o archivados en otros planos de existencia.*

sin barreras, más allá del respeto mutuo (si culturalmente se aceptara). Es más, existen personas que piensan así, e incluso grupos organizados que pregonan la existencia de civilizaciones extraterrestres así, a las que consideran los dioses de antaño.

Desde el punto de vista de la espiritualidad y la comprensión de la energía Ki, y los chakras, se trataría de individuos de una sociedad que simplemente **no han desarrollado o tienen bloqueados su chakras superiores, y han detenido o ralentizado su evolución al llegar al plano mental. **Y están en todo su derecho de vivir esa experiencia.****

Al fin y al cabo, la verdad termina siendo revelada luego de la muerte física, por tanto para qué vamos a matarnos por ello ¿es que tenemos tanta prisa por conocer esa verdad que preferimos dejar de vivir en este mundo, o es que tememos que el otro tenga razón y hayamos desperdiciado esta vida en una farsa?¹⁷

Como sea, lo que más sentido tiene, es que **aprovechemos esta vida en plenitud y armonía**, porque ya sea que reencarnemos o no, que tengamos alma o no, el mensaje es el mismo, **disfruta de lo que tienes hoy**, que para eso has venido al mundo. No pierdas el tiempo machacando al vecino, porque te perderás de disfrutar de tu viaje por esta vida.

¹⁷ Haciendo alusión a tantas sangrientas guerras santas, o la inquisición. Movidas quizá por la ignorancia instruida, el ansia de poder o el temor al ridículo (tener que aceptar que sea uno quien pueda estar equivocado)

*Y si tenemos alma,
¿qué otros seres incorpóreos existen?*

La aceptación del alma, implica directa o indirectamente que puedan existir otros seres incorpóreos que nos estarían ayudando de manera manifiesta, ambigua, o incluso de manera poco ortodoxa. Al final veremos, que todos, incluso los aparentemente más perjudiciales (como los llamados desencarnados o fantasmas, seres demoníacos, etc.) están por alguna razón, y gracias a su intervención aprendemos y evolucionamos.

Aunque en las diferentes culturas y credos existen infinidad, aquí solo mencionaré algunos sin clasificarlos demasiado, simplemente como una toma de contacto y ayuda a la reflexión.

Nuestro ángel de la guarda

Quien no ha sentido su presencia, o ha salido de una situación peligrosa sin entender como ha sido, casi por los pelos como si de una película se tratara.



De pequeños hemos sentido su presencia, en todas las culturas se reconoce la existencia de seres que nos protegen. La sociedad actual, con el cientificismo, nos ha ido condicionando a no creer en su presencia aunque nues-

tro interior lo reclame. Para mantener la “imagen de personas cuerdas”, a veces, debemos negar muchas de nuestras capacidades intuitivas, al menos de cara al público.

Por lo general, **quienes consiguen mantener un equilibrio** entre las apariencias y sus verdaderos sentimientos, **logran moverse entre ambos mundos, pero pagando un alto precio... el de no poder ser sinceros plenamente. Quienes han decidido ser sinceros, han pagado el precio de la marginación, y quienes** (para protegerse de la burla social) **han optado por negar su existencia, han pagado el precio de perder la magia...**

Entonces... **¿Qué se necesita para no perder? ¿Por qué, sea el camino que sea, tiene un precio tan alto?** La solución la tenemos ya a la vuelta de la esquina, es la base de lo que queremos para la Nueva Era, **debemos empezar por respetarnos a nosotros mismos, a nuestro interior, a nuestra intuición, a nuestro ser físico-emocional-mental por entero, para entonces encontrar la conexión con lo espiritual**, si es que así lo deseamos. **Enfrentarnos sin temores a la vida, sabiéndonos protegidos**, es un gran paso; **respetar el proceso de evolución de los demás** es un siguiente paso. Si todos nos respetáramos no sentiríamos necesidad de esconder nada, y tampoco sentiríamos la necesidad de forzar a nadie a pensar o sentir como nosotros, porque al fin y al cabo, cuando intentamos eso, pretendemos crear un entorno en el que seamos

parte sin que los marginados seamos nosotros. Por suerte, no solo tenemos un planeta rico en diversidad, sino también un inmenso universo esperando a que lo disfrutemos plenamente, en plena sintonía con la naturaleza, conocida y desconocida.

Otros seres angelicales

Aceptar la existencia de nuestro Ángel de la guarda, da pie a reconocer que pueden existir más seres de similares características, que nos acompañan. De nuevo, las culturas y las religiones, hacen referencia a muchas de estas “semi-deidades” o seres creados por las deidades para acompañarnos, guiarnos, e incluso condicionar nuestra evolución de una manera positiva. Hacer referencias concretas a estas entidades, llevaría, como ha llevado a otros autores a escribir libros y hasta tratados completos. Para el objetivo de este libro, basta por el momento, que el lector, comparta o al menos se plantee la posibilidad de aceptar que estos seres co-existen con nosotros en planos alternativos, a los que llamamos etéricos.

Debemos considerar que algunos de ellos, puedan haber encarnado alguna vez entre nosotros, y ser o no conscientes de ello. ¿por qué no puede ser un vecino, un amigo o uno mismo un ángel encarnado? ¿Qué impide que esto sea posible? Y si llevamos o compartimos la esencia de algunos de estos seres... ¿Por qué no podríamos llevar la esencia de un arcángel?

Los guías personales

Aquí entramos ya en un terreno similar pero desde una óptica más terrenal (si se quiere ver así) aunque quizá menos conocida. Cuando hablábamos de seres angelicales, hacíamos referencia a seres que rara vez han encarnado y que sirven a un plan divino, sobre todo de apoyo y organización.

Pero ninguno de estos seres son omniscientes¹⁸, por tanto, la experiencia de haber encarnado y vivido situaciones muy concretas solo la tienen quienes hayan vivido tales experiencias y las hayan integrado.

Igual que sucede entre nosotros, quien no sabe o no ha vivido una experiencia difícilmente puede orientar a otro, como mucho puede compartir opinión y teorías. Si el problema es difícil, solemos recurrir a un experto que nos asesore.

Ahora bien, si tenemos seres angelicales que nos acompañan, ¿Por qué no podemos tener seres que ya hayan encarnado y nos asesoren en función de su experiencia? ¿Quién no ha sentido la presencia de un familiar fallecido, como queriéndolo ayudar a encausarse en una dirección en la vida, o evitar un mal mayor? ¿Cuántas culturas acuden a sus ancestros para pedir consejo? ¿No será que nuestra arrogancia, nos

¹⁸*Omniscientes: que tienen conciencia y conocimiento pleno de todo lo que sucede o se puede saber. Los guías tendrían una capacidad limitada al plano de existencia al que pertenecen y a la información a la que se les está permitida acceder.*

haya hecho creer que en esta vida, podemos con todo sin ayuda? Si aceptamos la existencia tan sólo del alma, y porque no de seres angelicales, ¿Por qué no podemos recibir ayuda de nuestros ancestros y familiares fallecidos? ¿Por qué no **recibir ayuda de otras almas, que gustosas nos orientarán en nuestro camino?** Eso sí, para oírlas debemos sentirlas, para sentirlas debemos aceptar su existencia, y para que ello suceda, debemos desmoronar los prejuicios impuestos por la sociedad y la cultura actual, solo cuando nuestra mente esté despejada de ruido y temores, por sintonía empezaremos a ver las señales o incluso intuir esos consejos, no es necesario estar en trance o drogado para llegar a ese estado, simplemente encontrarse en paz interior con uno mismo y con el universo.

Estos seres, se los conoce como guías espirituales, pueden ser angelicales, o almas que hayan encarnado, algunas, tantas veces que ya no necesitan volver a hacerlo (a los que normalmente se les llaman “maestros ascendidos”), o familiares que habiendo hecho su proceso de desapego, han cruzado a estos planos de existencia (cruzado a “la luz” como suele decirse) y vuelven para acompañarnos puntualmente como guías en nuestras vidas.

Según lo necesitemos, puede haber unos pocos o muchos, y no siempre serán los mismos. Siempre nos acompañarán aquellos que mejor nos pueden orientar en cada etapa de nuestras vidas, y en función del rol o

misión de vida que nos toca vivir en cada momento. Por ello, intentar pretender saber quiénes son o quienes han sido es irrelevante, lo importante es que están allí para ayudarnos... eso sí, si nosotros les dejamos... porque el libre albedrío siempre está presente y es la ley más respetada en estos planos. Por ello quien no quiera creer no los sentirá, ni verá, ni podrá ser ayudado (al menos de manera consciente). Y eso también hay que respetarlo.

ESPIRITUALIDAD EN 3RA DIMENSIÓN

El discernimiento, nuestro péndulo interior

Llegados a este punto, entender la importancia de comprender el discernimiento es vital, tanto para el crecimiento espiritual, como para desenvolvemos en la vida misma.

Es un tiempo de muchos profetas, de mucha información (aunque aún hay información oculta), el problema no es acceder a la información, es como saber cuál es la correcta, o mejor dicho, cual es la que verdaderamente necesitamos para ese momento de nuestra vida.

No se trata de creer (o no) en lo que nos dicen o leemos, **se trata de desarrollar la capacidad de “sentir”, donde buscar, cuando buscar, y qué** (de todo eso que está ahí) **es para uno.**

Es literalmente imposible evaluar toda la información que nos llega, y menos aún, evaluar toda la que existe. Por fortuna tenemos ayuda, nuestro Yo Superior sí sabe cuál es la información que necesitamos para alcanzar nuestro objetivo por el camino más conveniente (nótese que digo el más conveniente y no el más fácil, no siempre el que parece más fácil es el que más nos conviene).

Si aprendemos a conectar conscientemente, estaremos recibiendo las señales y mensajes a nivel espiritual, pero cuando nuestra conexión no es buena, o necesitamos confirmación, es con la ayuda de nuestros Guías espirituales, que recibimos mensajes por sincronismos, sensaciones, conversaciones, o sucesos no casuales.

Bueno... muy bonito, pero... ¿cómo reconocemos estas señales?...

Para simplificar, dividiré nuestros cuerpos etéricos en cuatro (espiritual, mental, emocional y físico), en realidad son muchos más y se pueden subdividir para su estudio, pero lo simple si bueno dos veces bueno.

Cuerpo Físico

Es el más denso, estrechamente ligado al elemento físico, envolviéndolo y rodeándolo, hasta una distancia de 20 cm. Es nuevo en cada encarnación. Está formado por la estructura física de la persona, su energía vital y su capacidad de sentir fundamentalmente con los 5 sentidos físicos.

Cuerpo Emocional

Es más sutil que el anterior y se extiende aproximadamente hasta 2 metros. Formado por nuestras emociones y nuestros instintos. En él se originan los bloqueos resultantes de no expresar las energías emocionales.

Cuerpo Mental

Es el nivel mental del plano espiritual. Como si de una muñeca rusa se tratara, está por encima del físico y emocional.

Cuerpo Espiritual:

Es como un óvalo que envuelve a los demás y delimita nuestra energía con el mundo exterior. Constituye el elemento de unión entre el ser individual y el resto de la creación.

Los tres primeros son los más ligados al cuerpo físico, y por tanto, de mayor valor terapéutico. Están vinculados a la personalidad y somos conscientes de lo que sucede en ellos, aunque no los veamos o podamos sentirlos. De hecho, una persona puede estar sana, ser feliz y estar en su camino, sin conectar conscientemente con su cuerpo espiritual. Es por ello que todas las técnicas de control mental, han funcionado y seguirán funcionando. El secreto es cuidar de los tres y mantener el equilibrio. **Cuando despertamos, lo que conseguimos es ser conscientes de nuestro cuerpo espiritual,** y comenzar a conectar con él, y con nuestro Yo Superior, y por medio de él, a la Red Crística o Noosfera.

La cábala, las técnicas chamánicas, orientales, etc., tienen métodos para desarrollar esa capacidad para conectar con él cuerpo espiritual o Yo Superior, **y por medio de éste, con la sabiduría y energía universal.**

En cualquier religión, al rezar (de corazón), se establece esta conexión, en todas se busca ese sentimiento que podemos llamar “**estado de gracia**”, porque es así como podemos sentir que realmente estamos en sintonía con el creador o con el universo, o al menos con nosotros mismos. La meditación, es otra forma de alcanzar ese “estado de gracia”.

Los recuerdos, las visiones y los mensajes

Los recuerdos de vidas pasadas y visiones con mensajes, tales como los que llegan sueños o meditaciones, son formas que tiene nuestro interior de comunicarse cuando intenta decirnos algo y no somos capaces de percibirlo de manera consciente y clara.

En todos los casos, incluso cuando sentimos que puede ser un recuerdo de una vida pasada, **lo importante es el mensaje**, si se trata de un recuerdo verdadero fiable o no da igual, lo que debemos recordar es que ya sea nuestro subconsciente, nuestro yo superior o una voluntad suprema, el objetivo de este recuerdo o visión es dejarnos un mensaje, por tanto, centrémonos en él, y **todo se simplifica y cobra sentido**.

La mayoría de los sueños, visiones y mensajes son simbólicos, y expresan algo que necesitamos sanar, aclarar, aprender o comprender para dar un paso significativo en nuestras vidas. En algunos casos (nos guste o no aceptarlo) también nos preparan para algo que puede sucedernos a nosotros o a otras personas en

un futuro próximo o no tan próximo; o nos aclaran una situación presente o pasada.

Nuestra mente, siempre aporta su parte, y **cuanto más tratamos de racionalizar más contaminamos el mensaje original**. Por ello el mejor consejo es que sigamos nuestra intuición y quedémonos tranquilos, que si es algo importante, el mensaje llegará una y otra vez de diferentes formas, y por diferentes caminos.

Equilibrio Mente - Corazón

En estos tiempos se habla mucho sobre la necesidad de equilibrar “mente y corazón”, pero ¿cuántos de nosotros entendemos verdaderamente lo que significa?

Más allá de las cuestiones energéticas, podemos decir que, quien no encuentra el equilibrio entre las emociones y su mente, difícilmente podrá estar en paz consigo mismo, y mucho menos alcanzar un estado de gracia o plenitud que le permita dejar paso a su intuición o percepción de lo sutil.

Estar en desequilibrio entre mente y corazón, **lleva a un estado de estrés e infelicidad que termina afectando la salud**. Por tanto, no solo se trata de mantenerse cuerdo, sino de mantenerse sano.

Tal como hablábamos al principio, el sentido común, nos ayuda a encontrar respuestas sobre nuestro camino y sentido en la vida.

Nuestro, corazón no siempre nos impulsa por los derroteros que la sociedad contempla como más apropiados, o por los que nuestra mente considera más juiciosos. Pero todos, tarde o temprano, comprendemos que **quien no hace caso al corazón, no encuentra la felicidad verdadera.** Puede encontrar una aparente estabilidad, pero junto con un vacío interior que al final del recorrido se va cobrando su precio.

Éstos son tiempos para cambiar todo eso, **son tiempos para elegir “ser feliz”** por tanto, aunque no aceptemos la existencia de nuestra parte espiritual, al menos, dejar lugar a que el corazón se exprese en todo su esplendor y comparta todo eso que tiene para dar, ayudará a que no solo cada uno sea feliz, sino a que vivamos en un mundo más feliz.

El corazón es como nuestro GPS, o bien, como la “brújula de Jack Sparrow” (de la película “Piratas del Caribe”), es el único que **sabe** de verdad **lo que queremos y hacia donde debemos ir**, aunque estemos pensando en otra cosa.

¿Y la mente qué?... **la mente la utilizaremos para establecer la mejor estrategia**, para tropezar lo menos posible en el camino, para alcanzar la cima que nuestro corazón se ha propuesto, en tiempo y formas coherentes con la realidad mundana, la que hemos venido a vivir.

Pero no nos olvidemos de cuidar nuestro vehículo, el cuerpo, porque sin el cuerpo en condiciones no

llegaremos lejos. De nada sirve querer ser felices si vamos a destrozarnos lo que queda de nosotros antes de alcanzar la meta. Comamos bien, descansemos bien, vivamos plenamente y liberémonos del estrés de cualquier manera posible. No nos arruinemos con tóxicos innecesarios, porque **cuando decidimos encausarnos hacia donde marca el corazón comenzamos a ser felices apenas empezamos a andar el camino**, no necesitamos llegar a la meta para alcanzar la felicidad, solo **basta con decidirse a alcanzarla.**

De esta manera, queda claro, que todas las técnicas, espirituales o simplemente mentales que sirvan para equilibrar mente, corazón y físico, son perfectamente válidas, así que ya no queda excusa, es una elección propia, nadie puede quitarnos ese derecho. **“Ya podemos ser felices” :-)**

La compasión bien entendida

¿Que entendemos por compasión? Normalmente asociamos la palabra compasión a la “pena”, ¿es que debemos apenarnos para acompañar a alguien en su proceso? ¿Debemos dejar de vivir nuestra vida y resolver nuestros problemas para resolver los de los demás?

La **compasión** debe venir **de la mano de la humildad**. Tener en cuenta que a veces una persona necesita pasar por un proceso determinado de su vida para “aprender a superarlo” o “re-encontrarse”. Se necesita humildad para poder acompañar a alguien sin sentirnos superiores, sino como hermanos,

compañeros de sendero, aunque en ese momento nos toque alentarlos u orientarlos.

Muchos se escudan en el karma, para justificarse en que no pueden hacer nada, que esta persona está allí para purgar su karma y por tanto no debemos intervenir. Otros se pasan al otro extremo, se abandonan a sí mismos por dedicarse a los demás. Los extremos no son aconsejables, pero son necesarios para entender cuál es el camino medio.

El modelo entrenador - atleta

Cuando hablamos de no hacernos cargo del karma del otro, o ser compasivos, un buen ejemplo es el modelo de entrenador-atleta. Un entrenador, puede no ser mejor que su atleta, pero conoce la técnica, puede ser objetivo, puede animarlo, estar a su lado cuando tropiece o esté desganado, pero lo que no puede hacer un entrenador, es hacer los abdominales por el atleta, no puede entrenar por él.

A veces nos toca ser entrenadores, y a veces atletas, y muchas veces intercambiamos estos roles con la misma persona, por lo que nunca deberíamos sentirnos superiores. Si alguien está pasando por un karma, por un proceso de aprendizaje, no deberíamos quitarle su carga pero podemos acompañarlo, comprender por lo que está pasando y alentarlos, ayudarlos a conseguir lo que necesitan para entrenar, pero no

a costa de nuestro propio entrenamiento. Da por seguro, que si tú no tienes lo que esta persona necesita, podrás ayudarlo a encontrarlo en otro sitio, o él debe encontrarlo por su cuenta (según sea la situación).

Puede que tu tengas mucho de lo que esta persona necesita, pero si está entrenando en el ayuno y tu le das comida, no lo estas ayudando, puedes esperar a que llegue el momento apropiado.

Jesús sugería que “quién tenga una túnica de más que la comparta”, no que nos quedemos sin la nuestra para darle al otro, en todo caso, **el mensaje es “compartir”, no “padecer por el otro”**. No podemos dar lo que no tenemos y si nos quedamos bajo mínimos dejamos de ser una ayuda para pasar a ser una carga. Debemos primero fortalecernos nosotros para poder poner el hombro para ayudar a los demás. Estas enseñanzas no solo se pueden aplicar a las cosas materiales, también es aplicable en lo espiritual.

Karma vs. Aprendizaje de vida

Cuando una situación se repite mucho en nuestra vida, algo nos está tratando de enseñar, suelen ser señales que nos quieren indicar un camino o un aprendizaje.

Podemos hablar de karma, pero si eres una persona sensible y de consciencia abierta, es hora de convertir el karma en aprendizaje. Que es, al fin y al cabo, **el objetivo del karma: “experimentar para aprender”**, si experimentamos sin aprender, aunque equilibremos la balanza (como en la ley del tali3n: ojo por ojo, diente por diente), no habremos ganado nada.

Ojo por ojo y el mundo se quedar3 ciego...

Ghandi

Un patr3n que se repite, indica, como dijimos, un aprendizaje pendiente. Reconocer ese patr3n es un gran avance, mucha gente no se da cuenta de ello, y culpa a la mala suerte o a su entorno. ¡Para! reflexiona, decide que es lo que no quieres que siga, y has los cambios necesarios para que eso se modifique o no vuelva a suceder.

No siempre encontraremos la respuesta en las actitudes, es mejor buscarlas en lo que provoca las actitudes o hechos. A veces, la gente se comporta de manera extraña, y de manera inconsciente, porque es parte de su misi3n de vida ponerte a ti en esa situaci3n.

A veces, simplemente se cierran c3rculos, se terminan los karmas con esa persona y no hay valor o comprensi3n suficiente para decirlo de frente. Cuando se cierra

un círculo, una etapa de nuestra vida, todo o gran parte de nuestro entorno cambia, hasta las personas, y así debe ser para emprender el nuevo camino.

Intenta preguntarle al alma de esa persona que te ha abandonado o te ha hecho algo, puedes hacerlo en sueños o en meditación y tarde o temprano te dará la respuesta.

El sólo hecho de hacer la pregunta ya moviliza la respuesta, y si haces la pregunta correcta, por lo general, la respuesta aparece espontáneamente, como suele decirse: **“la respuesta está en la pregunta”**. Parece un juego de palabras, pero un alma noble y sensible sabrá comprenderlas.

De todas formas, recuerda que **“tú eres el único responsable de tu futuro y tu futuro empieza hoy”**

Atendiendo a las señales

En la película o el libro “Las 9 revelaciones” (título original “The Celestine Prophecy”), se da un muy buen ejemplo de cómo funcionan las señales en la vida diaria, si somos capaces de reconocerlas.

Pero... ¿Por qué tienen que comunicarse por señales? ¿Por qué no vienen y me lo dicen directamente?

Esta es una buena pregunta. Es lo primero que reclamamos cuando empezamos a despertar. Y entonces nos damos cuenta que hasta que no ajustamos las parábólicas es la única forma que tienen de indicarnos

el camino. Y cuando empezamos a reconocer estas señales nos damos cuenta de la cantidad de ellas de las que ni nos enteramos.

Cuando estamos desconectados con nuestro interior o nuestro YO Superior, no vemos, ni sentimos, y si tenemos alguna sensación extraña la atribuimos a cuestiones mentales o físicas, casualidades....

Pero las casualidades no existen, y **cuando hay cosas que se escapan de la lógica y sobre todo de la estadística normal, es para prestar atención.**

Es parte de la magia que toca vivir estos tiempos. Una vez que encuentran algo que distingues con más facilidad, por lo general recibirás muchas más señales de ese tipo. A veces son números (a los que debes prestar atención porque pueden decirte algo), a veces son sincronismos, respuestas a preguntas que rondan por tu mente, mediante frases en libros en páginas que abres al azar, haciendo zapping en la televisión, en una conversación ajena oída al pasar, o con un amigo, etc. Esas son señales a nivel mental.

Cuando despiertas tu sensibilidad, puedes aprender a distinguir las señales en tu cuerpo, con tus sentidos... tales como: calor, frío, escalofríos, dolores, se te eriza la piel, puedes sentir sensaciones de presencias, aromas, cosquilleo, o incluso que te tocan o sientes una brisa, en un lugar donde no circula el aire.

Cuando la sensibilidad aumenta aún más, ya podrás llegar a ver u oír, pero esto difícilmente sucederá si

está en peligro tu cordura mental, a menos que ya sea tu momento de despertar y estés rehuendo de ese aprendizaje o cambio en tu vida.

Quien haya abusado de alucinógenos, puede que tenga un despertar más caótico, confuso, y con experiencias poco agradables. También su mente puede jugarle malas pasadas, y su falta de confianza en sí mismo impulsará temores que no le dejarán percibir lo mejor de este mundo. Pero todo es corregible, si hay verdadera intención de llegar a progresar.

No niego que hay casos de esquizofrenia reales, pero si, he visto casos diagnosticados que en realidad no eran tales. Gente con sensibilidad que podía ver lo que la gente corriente no puede ver, y entre ellos algunos profesionales. Si se les ayuda a comprender lo que sucede a nivel energético, se controla perfectamente. Lamentablemente las medicaciones psicotrópicas deterioran el sistema nervioso al punto que muchas veces se vuelve irrecuperable. **Lo ideal, sería que existiese más gente sensible, que siga carreras universitarias** que permitan ayudar profesionalmente a estos individuos. **O al menos, más profesionales que se animen a experimentar este mundo espiritual para aprender a distinguir la diferencia,** cuando se les presenta un paciente.

*No todo lo que puedes sentir
viene de seres de luz*

Cuando aumenta tu sensibilidad también empiezas a estar expuesto a sentir los efectos de seres del astral. Y por lo general quien ha estado conectado al astral, tiene que aprender a protegerse y liberarse de esos vínculos. Quien trabaja en la luz, puede que tenga alguna experiencia de contacto con el astral, pero sobre todo como aprendizaje, ya que **nunca pueden hacerte daño si tú no lo permites.**

Hay gente que ha nacido sensible, o se le despierta la sensibilidad de manera incontrolada. Hasta ahora, los casos que conozco que no lo han pasado bien, ha sido por su vinculación al astral. Pero como **todo en esta vida está para ser superado**, esto también, por lo que no hay que temerlo, más bien agradecer que se nos da la oportunidad de trabajarlo e integrarlo.

Aprender a distinguir entre luz y oscuridad, comprender ambas como partes de un todo, y lograr integrarlo, **para alcanzar la comprensión de la neutralidad,** es parte imprescindible del camino que tenemos que andar. Es por ello, que en la vida se nos presentarán situaciones y experiencias de todo tipo, para llegar a comprenderlas y distinguirlas, e incluso elegir bando, si se quiere ver así (por libre albedrío). Por supuesto, cada camino, cada pacto tiene su precio y sus beneficios. Y no todos son conscientes de lo que pactan cuando buscan maximizar beneficios.

Desarrolla tu intuición para saber a cada paso, dónde, con quién y/o qué negocios.

*Re-despertando
desde la insensibilidad total... ¿o casi?*

Los niños, y aún más los nuevos niños, nacen despiertos a las percepciones (que los adultos llamamos extrasensoriales), pero poco a poco la sociedad les anula estas capacidades. Y esto era así porque debía ser así, era lo que tocaba vivir en la Era de Piscis. Mi caso no ha sido la excepción. Es mas... cuando sobre los 20 años empecé a “re-despertar”, la situación se me volvió tan incontrolable, que emocionalmente casi no sobrevivo. Así que, estimado lector, si no estás pasando por un buen momento, únete al club. Con esto quiero decir que te comprendo.

En ese momento no se me ocurrió mejor solución que bloquearme a mí mismo, pero me pasé al otro extremo, me volví tan insensible que ya no sentía ni un abrazo, nada de calor humano, algo que no se lo aconsejo a nadie. En ese momento no entendí por qué tenía que pasar por eso, ni tampoco era consciente de todo lo que sucedía a nivel espiritual. Conservaba apenas algo de intuición, que lo atribuía a una capacidad mental y combinado a una rebelión hacia la iglesia... no pintaba nada bien.

Por suerte, algo que sí hacía bien, era hacer caso a mi intuición, y mantenía un diálogo con mi interior, que me ayudó a ir puliendo todo aquello que no me gus-

taba de mí. Me llevó años volver a recuperar la capacidad de sentir, de emocionarme, y casi 20 años, estar listo de nuevo para “re-despertar” las sensibilidades “paranormales”.

Cuando tuve la oportunidad de hablar por primera vez con mis guías, por medio de un canal al que aprecio mucho. Con cierto enfado, inquirí “... ¿por qué tuve que pasar tantos años dando palos de ciego?... si me hubiesen dado esta información hace años...”

Lo cierto es que ni bien expresé la pregunta, la respuesta era obvia... “era necesario”... debo confesar que aunque entendí el porqué, enseguida, no comprendí la magnitud de la importancia que tenía el que haya sido así. Seguramente habría tenido más recorrido y más currículo a estas fechas (sobre estos temas, por cierto), pero seguramente no sería el mismo, y no habría desarrollado las capacidades que tengo ahora, y la experiencia para ayudar desde la comprensión al que ha pasado por lo que yo, y somos muchísimos.

Cuando creces en un entorno cientificista y tecnológico es muy difícil no cuestionarte cada progreso que das en el entorno de lo espiritual o paranormal. Y esto hace del proceso un doble desafío. Porque debes “desaprender” o al menos “guardar en un rincón tus prejuicios”, experimentar, y luego entonces sí comparar. Pero en este mundo todo es subjetivo. Y cuando vives experiencias “intensas”, no dejas de cuestionar tu propia cordura.

Cuando le decía a un amigo, que para mantener la cordura, lo que hacía permanentemente era “dudar”, me corrigió diciendo, tú no dudas... “eres cauto”.

Hoy en día, a pesar de que ya está mucho más extendido este conocimiento y estas experiencias, siguen siendo “cuestionadas” nuestras vivencias. Y debo reconocer que ese temor al qué dirán, me mantuvo en el anonimato. De hecho, tuve un tiempo en el que me debatí en mi ética interior si debía utilizar un pseudónimo, pero ganó mi sinceridad, y si mi camino es éste, quiero recorrerlo con transparencia, así que decidí no rebautizarme, de hecho me siento cómodo con mi nombre “Daniel”... seguramente lo traigo desde hace mucho :-)

Maestros encarnados, almas índigo y cristal

Cuando hablábamos del alma y los guías espirituales, mencionamos la existencia de almas que han encarnado tantas veces en este planeta que ya no necesitan volver a encarnar, dijimos que los conocíamos como “Maestros Ascendidos”. Llegar a estos niveles de consciencia les permite alcanzar los niveles espirituales que conocemos como “crísticos”.

En estos tiempos de cambios, muchos de ellos, han decidido volver a encarnar voluntariamente para acompañar el proceso del planeta.

Si prestamos atención a los niños actuales, sobre todo aquellos que han nacido a partir del año 2000

veremos que tienen una sabiduría especial. Basta dejar a un lado el orgullo de creernos superiores solo por tener más años. Ellos ya nacen con sabiduría y **algunos hasta con recuerdos de sus vidas pasadas,** llegando comentan situaciones y **recuerdos de antes de encarnar.** Es cierto, que muchos adultos se ven tentados a considerar a estos comentarios como la “típica imaginación infantil”, pero aunque no se haya hecho un estudio al respecto, ya las personas que aceptan la espiritualidad de la Nueva Era aceptan que esto funciona así, y por fin, a estos niños no se les condiciona a olvidar.

Los “índigo” y los “cristal”

Un índigo lleva a un guerrero y a un sabio dentro. Si despertamos al guerrero no pretendamos dialogar con el sabio, por tanto si queremos hablar con el sabio, debemos respetarlo y valorarlo, solo así emergerá. Dialoga con un niño como si fuera un adulto, no pretendas que se comporte como tal por la fuerza, porque despertarás al guerrero, que lo único que sabe es defenderse y oponerse a todo lo que se le ponga delante.

Cuando logres conectar con el sabio, y solo entonces, podrás conseguir que el guerrero reconozca al sabio e intente aprender de él para convertirse en un guerrero sabio. Pero nada de esto se consigue con la fuerza. Un índigo ha venido a luchar contra todo lo que se oponga a sus principios y le da igual quien haya dictado las

normas y mucho menos si pone su vida en peligro por defender sus ideales. Ésta es la generación de índigos que viene y la que necesitamos para que el cambio se produzca.

Los crísticos, solo traen al sabio en su interior, por tanto no soportan los conflictos, son frágiles ante las injusticias y los entornos hostiles. Necesitan a las almas índigo para que les allanen el camino, pero son los maestros que traen la sabiduría del cambio. Esto tiene que ser así, para no ser contaminados con las viejas enseñanzas. Quién tiene un hijo crístico, sabe a qué me refiero, y quien tenga un índigo guerrero... lo compadezco, si no sabe dialogar con él. ;-)

Transición índigo - cristal

¿Es posible cambiar de índigo a cristal? Por supuesto que sí, lo que sucederá es que cuanto más se acerque una persona al estado crístico menos soportará las situaciones y entornos hostiles. De hecho, esta transición es la que se espera que todos puedan hacer algún día, convertirse en seres crísticos. Pero necesitamos sanar primero nuestra civilización

Telepatía, canalización, e intercambio álmico.

Quien haya visto la serie de ciencia ficción de TV “Stargate”, recordará que en determinados capítulos, sobre todo en la última zaga “Stargate Universe”,

utilizaban unas piedras cuya tecnología permitía intercambiar la conciencia entre dos personas, independientemente del espacio que las separaba, y de manera instantánea.



Pues, aunque se trata de ciencia ficción, es el ejemplo más gráfico que encuentro para explicar lo que podría llamarse canalización mutua.

Lo más difundido hoy en día es **el concepto de “canalización”, que se podría asociar a una comunicación telepática**, donde un ser de éste u otro plano, comunica con el receptor, para expresarse a través de él, o con su ayuda (si no desplaza su conciencia). En las experiencias más suaves, que casi todos habrán sentido alguna vez, se siente como una “inspiración” que nos llevan a decir, escribir o hacer cosas que escapan a nuestra habilidad natural o aprendida, y que nos dejan una sensación cálida y muy agradable, al final del proceso.

En un grado mayor hay quienes llegan a otorgarles pleno control de sus funciones motrices a estos seres, y por tanto más que compartir la consciencia, se produce un desplazamiento de consciencia. Es cierto que esto podría verse como una manifestación de múltiples personalidades (afección que no niego exista en algunos casos clínicos reales), pero si aceptamos la posibilidad de que la telepatía sea un hecho, éste tipo de comunicación no puede descartarse tan a la ligera, aunque no se pueda probar aún, al menos bajo el rigor

del método científico. Si hay estudios serios sobre este tema los desconozco, pero la experiencia personal, me anima a manifestar que o somos muchos los que estamos locos y es una locura colectiva, o algo pasa y es hora de empezar a aceptarlo.

A diferencia de la “posesión” donde existe una clara violación del libre albedrío consciente, y donde una entidad toma el control de la otra sin su permiso, en las canalizaciones de seres de luz, se requiere el permiso del receptor. Sobre posesiones, existen casos muy documentados tanto en la iglesia (no por nada tienen curas exorcistas) como entre estudiosos de lo paranormal. Además de las experiencias que muchos de los lectores seguramente han vivido o sentido que han sucedido cerca. La mayoría de las veces, se pretende negarlo por el mismísimo temor, ya sea al ridículo o al hecho en sí. Si bien no es objeto de este libro, si me gustaría aclarar, que todos **estos temas deben tratarse con respeto pero sin temor**, ya que es el temor el que alimenta las situaciones más escabrosas, se las quiera ver desde el punto mental-emocional o espiritual.

De una manera u otra, **el cambio de sensibilidad y de conciencia empieza a manifestarse y a masificarse**. La capacidades de comunicarnos, al menos sensaciones o sentimiento, a veces empáticos, entre seres allegados emocionalmente, es cada vez mayor. Y cuando se empieza a vivir esta experiencia, la magia y la sensibilidad aumentan. A esta red de comunicación

etérica, se la conoce como Noosfera, y poder acceder a ella, forma parte del legado de la Nueva Era.

Cuando un canal se deja influir por los temores

En todas las épocas ha sucedido, y esta no es la excepción. No es mi trabajo juzgar a nadie, ni cuestionar la veracidad de las canalizaciones que circulan, pero sí es mi deber advertir, de que incluso canales que han sido buenos y puros, por momentos pueden verse afectados por sus propios temores o influencias de sus antiguas enseñanzas.

*“Acércate a aquellos que están
en busca de la verdad
y aléjate de quienes
creen haberla encontrado”¹⁹*

Esto hace que el mensaje pueda distorsionarse y no llegar como debe, o se le agregan matices o información de la Antigua Era, información que ya debemos ir descartando. Hay mucho de la Antigua Era que ha sido necesario y útil en su momento, pero debemos desapegarnos de ello para **fluir con las técnicas y formas de vida de la Nueva Era.**

¹⁹*Quien crea haber encontrado la verdad, difícilmente estará abierto a nuevas perspectivas de la misma, y mucho menos a admitir que pueda haber otra verdad. La taza llena no deja sitio para más té.*

Sobre todo por eso, no es bueno quedarse con un mensaje sin **contrastarlo con nuestro interior** y con otras canalizaciones de la misma fuente, sobre todo cuando han sido grabadas en vivo o se trate de traducciones.

Sólo nuestro ser sabe que mensaje es para uno. Al mismo tiempo debemos comprender que **la verdad cambia con nuestra comprensión de ella**, y por tanto **no hay una verdad absoluta**, y mucho menos cuando está fuera de contexto. La única constante en el universo es el cambio, y por tanto encontrar una verdad absoluta nos estancaría. **Quien crea tener la verdad absoluta, no tendrá lugar para otras perspectivas de la misma verdad**, y en ello radica el gran peligro... no en haberla encontrado, sino en creer que no hay otras formas de llegar a la misma conclusión, o que puedan existir otras caras de esa misma verdad.

El saludo Namasté

Dado que está muy de moda utilizar este saludo, y pocos saben el verdadero significado me parece apropiado que le dediquemos unas líneas.

*Namasté o Namaskar,
nāmāsāteā en hindú
y sánscrito*



Se trata de una expresión de saludo de Asia del sur originado en India, que se usa como el “hola” y “adiós” en nuestro idioma. Pero su significado es más profundo.

En sánscrito, significa literalmente "me inclino ante ti".

Na refleja una simple negación Maā señala al ego, refiriéndose al "yo" o al "mí".

De esta manera nama significa "inclinación, homenaje, saludo reverencial, adoración a la verdad interna del otro", pero no refiriéndose a su ego.

Te es el dativo del pronombre personal tvam, "usted".

Una traducción literal de Namasté es, de este modo, "un saludo reverencial a su interno" como también.

“saludo la divinidad que está en ti”.

Normalmente se acompaña por una inclinación ligera hecha con las palmas abiertas juntas, delante del pecho.

"Namasté" a veces se usa en el contexto de las prácticas de yoga como un saludo de encuentro o despedida, generalmente tomado como una expresión de buenos deseos.

En un contexto espiritual y religioso esta palabra ha ido tomando nuevos significados, tales como:

- El Espíritu en mí se encuentra identificado con el espíritu presente en ti.
- Yo saludo ese lugar dónde tú y yo somos uno.

- Me inclino ante lo divino que hay en ti.
- Yo reconozco que dentro de cada uno de nosotros hay un lugar dónde la Divinidad mora, y cuando nosotros estamos en ese lugar, nosotros somos Uno.
- Mi energía más alta saluda tu energía más alta.
- El Dios en mí ve y honra el dios en ti.
- Pueda el Dios dentro de ti, bendecirte.

En esencia, este saludo reconoce la igualdad de todos, rindiendo honor a la santidad e interconexión de todos, así como a la fuente de esa unión.

*Yo honro el lugar dentro de ti
donde el Universo entero reside.*

*Yo honro el lugar dentro de ti
de amor y luz, de verdad, y paz.*

*Yo honro el lugar dentro de ti
donde cuando tú estás en ese punto tuyo,*

*y yo estoy en ese punto mío,
somos sólo Uno*

Las bromas de cámara oculta y la vida.

Cuando somos conscientes de que somos meros actores en esta vida, ya se hace imposible odiar a alguien, porque hasta el que más mal nos ha tratado, en realidad, ha representado un papel, dándonos la oportunidad de aprender algo...

Es como en la cámara oculta, mientras seamos víctimas de la broma nos molestaremos hasta el extremo, pero cuando pasamos a ser conscientes de la broma todo cambia. Puede que por un momento nuestras hormonas y emociones sigan alterados, pero luego de respirar, ya no podemos ver a los personajes de la misma manera. Igual que en estos casos, de nosotros depende conservar el rencor... al fin y al cabo, para qué lo vamos a conservar, ¿De qué nos sirve conservarlo?... entonces, ¿Por qué conservamos el rencor hacia situaciones o personas que nos han afectado en nuestra vida? Es mejor soltar todas estas cargas, de la manera que sea más rápida, sencilla y efectiva, cada día que pasa estamos arrastrando un pesar innecesario y que nos afecta mental, emocional y físicamente.

Elige ser FELIZ

*Ser feliz es una elección,
elige ser FELIZ*

Tú no puedes cambiar lo que te hacen, o lo que sucede, lo que si **puedes cambiar** es "**tu actitud ante lo que sucede**". No siempre es fácil, pero cada situación, por difícil que sea, es una oportunidad para ejercitar este cambio de actitud.



Cuando alguien te ataca, suele hacerlo para sacarse sus propias pulgas, y solo le sirve si consigue derribarte. Si no consigue hacerlo, tarde o temprano se cansará y ya no le servirás para descargarse, simplemente cambiará de actitud o buscará otro blanco. El secreto es aguantar el tiempo que dura el proceso, pero en el intento te fortaleces. Y se hace mucho más fácil cuando comprendes que con este cambio de actitud ayudas también a tu entorno a cambiar.

A veces puedes sentir que es la vida misma la que te ataca, compórtate ante ella siguiendo este mismo consejo. Tómalo como una oportunidad para hacerte más fuerte.

Para ser feliz no necesitas nada, porque **la felicidad** no está fuera ni se compra, **está dentro de cada uno**, solo **hay que darle la oportunidad de manifestarse**, estés

en la situación que estés, porque nunca estás solo o sola y todo es un aprendizaje.

Es como el programa de cámara oculta, cuando te das cuenta que todo es parte del show no te queda otra opción que reírte.



LOS CAMBIOS QUE VIENEN

La tendencia de volver al campo

En la actualidad, está creciendo una tendencia de la juventud (e incluso de personas mayores), a volver a la vida en la naturaleza, en zonas rurales o al menos en barrios menos compactos, con suficiente espacio para tener un trozo de terreno (alejados de la jungla de cemento). Esto podemos verlo como una comprensión de la necesidad del cuerpo a contactar con la naturaleza para conseguir una vida saludable y a que la tecnología nos permite llevar ciertas comodidades (no necesariamente lujosas) al campo.



Desde el punto de vista espiritual, podemos considerarlo **una necesidad de vivir en armonía con la energía de la naturaleza, y como una misión de vida.** Como hemos dicho, anteriormente, podremos ser felices si estamos en nuestro camino de vida. **Sacar a un indígena del Amazonas no le garantiza una vida feliz,** si aceptamos el pacto álmico, es también una elección vivir allí, esa alma tuvo o tendrá (en otra encarnación) una oportunidad de vivir una vida diferente. Es como

si pagases para subir a una montaña rusa, y te obligaran a subirte a un tren fantasma o a un tiovivo.

No quiero insinuar que no se les debe ofrecer ayuda, pero se debe respetar su libertad de elección, y por supuesto su hábitat. A nadie le gusta que le expropien su casa ¿verdad?

También hay que reconocer que la vuelta al campo, es **una estrategia de sanación del planeta** y de solución para **un futuro de vida mucho más equilibrado**.

Ecoaldeas, construcciones sanas y ecológicas

Este cambio no necesariamente debe ser una vuelta al pasado. De hecho, los avances en comunicaciones y en teletrabajo, pueden permitir perfectamente la descentralización de la población. Evitando los desplazamientos innecesarios tanto de personas como de recursos.



Para que esto sea posible (de manera eficiente) la mejor opción podría ser una solución antigua pero modernizada: **volver a las aldeas, pequeñas poblaciones autosuficientes en lo primordial**. Poblaciones de este tipo, como satélites de ciudades, permitirían tener relativamente cerca los recursos complejos, que requieren mayor infraestructura, y mucho más cerca los recursos de sostenimiento básico,

como la alimentación fresca y sana, la energía ¿y por qué no?... la educación básica y productos artesanales.

En este sentido, las ecoaldeas están prosperando, algunas con más éxito o eficiencia que otras. Pero todas aportando una experiencia que en conjunto permitirá ese cambio tan necesario para el planeta y por supuesto para su población.

El modelo de ecoaldea, funciona en cualquier parte del mundo, solo es cuestión de adaptarlo. Las construcciones, pueden ser perfectamente ecológicas o mixtas, minimizando el impacto en el entorno y los costes de construcción. Si se planifica adecuadamente (desde un principio) se pueden conseguir excelentes resultados, pudiendo ser sostenibles y en muchos aspectos, autosuficientes.

El hecho de **ser ecológico, no significa** (necesariamente) **que debemos privarnos de las comodidades de una vivienda digna, todo es cuestión de elección y de ingenio respetuoso.**

Tecnología compatible con la vida

En estos tiempos seguimos caminando entre extremos, la mayoría no llega a comprender el porqué, no puedo sino dejar una reflexión al respecto de la tecnología y la naturaleza. **Está bien proteger a la naturaleza, pero no es necesario volver a vivir en las cavernas.** Podemos ser tecnológicos, pero de manera respetuosa con el medio ambiente, no solo en cuestiones de CO2,

sino íntegramente. Puede no ser fácil para la humanidad emprender este cambio, es parte de la transición, podemos vivir en consonancia con la naturaleza sin dejar las comodidades de la tecnología. Es más, tenemos suficiente tecnología y conocimiento ya para mantener a toda la población en condiciones alimenticias y de salud aceptables, la vivienda no debería ser un problema tampoco, si no pretendemos vivir en palacios exclusivos para unos pocos.

En otras palabras, el cambio hacia la Nueva Era, no implica privarnos de la tecnología, sino impulsarnos a **desarrollar una tecnología que sea compatible con la vida**, no contaminante, y **que no pretenda controlar la naturaleza por intereses meramente económicos**. De hecho existe gran cantidad de tecnología que sería capaz de crear vida en pleno desierto, y no necesariamente a costes muy altos. Lo importante es vivir y dejar vivir, de manera sana para nosotros y el medio ambiente.

La preocupación por el calentamiento global es comprensible, pero debemos recordar que nuestro planeta viene teniendo ciclos de calentamiento y enfriamiento desde mucho antes de que existiera la humanidad. El problema es que si no hacemos algo pronto este cambio nos va a afectar de manera importante a nosotros. De hecho el calentamiento puede ralentizarse pero difícilmente evitarse y luego vendrá un período glacial que será mucho más destructivo que el propio calentamiento. Al que

seguramente “sí” sabremos como retrasarlo, porque ya tenemos experiencia calentando el planeta, aunque el peligro de intervenir a semejante escala es el de perder el total control de la situación.

De una forma o de otra, debemos seguir siendo respetuosos con el medioambiente, **porque la vida en nuestro planeta seguirá su curso y se adaptará**, pero esta adaptación **puede que implique la desaparición de la especie humana** si seguimos sin respetarla.

De la dualidad a la unidad

No luches contra ello, atraviésalo, decía Osho. Parece fácil, pero pocos lo entendieron. Y tiene sentido que no todos lo hayan entendido, ya que para poder ponerlo en práctica debemos primero conocer ambos extremos de la dualidad.

Existe mucha bibliografía y enseñanzas a este respecto, así que seré breve. El tradicional concepto del Yin y el Yang, el Bien y el Mal, Luz y Oscuridad, es algo que nos acompaña desde nuestros orígenes, y nos seguirá acompañando, mientras tratemos de elegir un bando. **Se trata de comprender que todo es parte del Todo, que incluso las peores experiencias son positivas** y que debemos reconocer a nivel personal todos nuestros aspectos para sentirnos completos, y así poder **elegir el camino del centro** con plena conciencia de todas las opciones que tenemos, de donde estamos, a donde queremos ir y por donde.

Esto mismo se aplica a la humanidad en su conjunto, como si de una conciencia colectiva se tratara, de hecho es así. Conectados de manera mágica o por la tecnología, estamos comunicados y somos un solo ser, **una pequeña perla azul en un universo infinito, pero conectada a este universo, porque forma parte de él.**

Ciencia vs. Espiritualidad

Ya hemos abordado el conflicto que se le presenta al investigador, para mantener el rigor científico ante situaciones que involucran cuestiones paranormales, religiosas y/o espirituales. Cuando nos enfrentamos a fenómenos paranormales, los conflictos se reducen a las bases de conocimiento, el método y la intangibilidad de los fenómenos a registrar, medir y estudiar. En este sentido, la espiritualidad libre para el científico no ofrece mayores conflictos que los estudios paranormales. Como mucho puede enfrentarse a un conflicto interior de si creer lo que ve y siente, a pesar de que su mente y formación le hacen dudar constantemente. En el caso de un observador imparcial, digamos un investigador ateo y nada espiritual, seguramente buscará respuestas que se fundamenten en las bases del conocimiento actual y de la físico-química conocida, lo cual es perfecto, ya que para mantener la cordura personal y social se necesita gente así, es lo que mantiene el equilibrio. Así que, consciente o inconscientemente, estos investigadores nos están ayudando a

mantener los pies en la tierra, y de esta forma, llegar a comprender la “totalidad” de lo que somos, materia incluida. Los cambios que se sucederán, y que están sucediendo no tienen porque violar las leyes naturales, como mucho, habrá que reconocer, o descubrir aquellas reglas que no conocemos bien todavía. **El cambio hacia la Nueva Era implica la integración de ciencia y espiritualidad, con todas sus reglas y leyes naturales.**

La dualidad ciencia-religión, ya tiene otros matices, mucho más rígidos, sobre todo de parte de la religión hacia la ciencia. No tanto por la dificultad en sí del conflicto entre las escrituras y los descubrimientos científicos, sino por el poder manipulativo e intimidatorio que ejercen determinadas religiones, incluso sobre naciones enteras. Al final de cuentas, si un investigador, se contradice contra una ley divina, quien estaría arriesgando la integridad de su alma es él mismo, y no deberíamos matarnos en masa por ello.

Aún así, las religiones y credos predominantes van integrando progresivamente gran parte de los descubrimientos científicos sobre nuestros orígenes, reinterpretando el sentido de las escrituras, como una forma de reconocer que las piezas no encajan... ¿Para no perder el poder? ¿O ambas cosas?...

La caída de las religiones

Hace tiempo que se viene profetizando la caída de las religiones. De hecho el crecimiento hacia una

espiritualidad independiente es importante. Se trata de una comprensión de que no necesitamos intermedios para conectar con la divinidad o con la fuente. Aunque debemos reconocer que, si fueron necesarias en nuestra historia evolutiva, se han transformado en “centros de poder” y es justamente el peso de ese abuso del poder, el que (si tienen que caer) las hará caer. No es necesario promover su caída, cada quien encontrará su camino, y cuando nadie necesite transitar el camino de las religiones, la jungla de la vida cubrirá las huellas. La vuelta a las raíces, por medio del recuerdo y de la conexión con los planos de existencia será suficiente para hacer ese trabajo. Al fin y al cabo, los seres celestiales que se comunican hoy con nosotros ¿No son acaso los mismos seres angelicales o divinos que nos dejaron los mensajes en la antigüedad? **¿Por qué han de ser más sagradas y verdaderas las antiguas escrituras que las nuevas?** ¿Qué es lo que hace santo a un santo? **¿Qué nos impide a cada uno conectar con un ser divino, tal como lo han hecho nuestros ancestros?**

La vuelta del chamanismo y el chamanismo del futuro

Primero habría que entender
¿Qué es un chamán?

Podemos buscar distintas definiciones de chamanismo. Si nos remontamos a los orígenes de la humanidad (aquellos de los que apenas quedan registros y de los que solo se pueden hacer deducciones muy parciales) encontramos que **algunos individuos se diferenciaban por su sensibilidad con el entorno**, la conexión con la naturaleza y lo espiritual, habilidades que utilizaba para ayudar al resto del grupo a sanar (dentro de lo que estaba a su alcance) tanto física como espiritualmente, entre otras aptitudes.



En los últimos tiempos, **los verdaderos chamanes** que han quedado, **se han transformado en guardianes de las tradiciones**, y es por eso que comienzan a difundirse sus costumbres, para que aquellos que sientan la llamada (quizá por recuerdos de vidas pasadas, o simple pacto álmico) puedan reconectar con estas enseñanzas y energías.

Pero **el verdadero chamán sabe que el poder no está en el rito, ni en las vestimentas, sino en su interior**. Tiene la capacidad de conectar (sin intermediarios) con la naturaleza, seres y energías con las que necesite conectar para hacer su labor, sin afán de poder o mani-

pulación (solo de servicio y desde la humildad), pero **conserva su ritual y cultura, por respeto y elección.**

En el futuro que ya se está haciendo presente, **todos podremos recuperar al chaman interior**, y éste es otro de los legados que nos trae la Nueva Era: La capacidad de conectar con la magia sin intermediarios y sin más método, rito o vestimenta que la que elijamos en ese momento. Siendo la simplicidad en su máxima expresión la de vivir la magia y esta conexión siendo nosotros mismos, tal y como elijamos y sin mediar absolutamente ningún talismán o poción, si así lo consideramos. **El secreto es tan solo creer en uno mismo y en todo el potencial que verdaderamente encerramos, y que llegó la hora de liberar.**

El cambio en la política

Mientras ser político sea un negocio, seguiremos teniendo lobos cuidando de corderos. Lo curioso es que los corderos siguen eligiendo a los lobos para que los cuiden.

Pero no tiene porqué seguir así. Igual que en la revolución francesa, será el pueblo el que cambie las tornas. Si en aquella época no hubieran nacido los burgueses que nacieron: arrogantes y despreocupados por el pueblo, no hubiese habido revolución y seguramente estaríamos todavía con un modelo político feudal.

En estos tiempos **tenemos los políticos que necesitamos para que el pueblo**, incluso desde la inconscien-

cia, no solo reclame el cambio, sino que **tome partido en el cambio**.

Por desgracia, aunque existen ya movimientos en pro de ese cambio, siguen siendo manipulados. **El verdadero cambio esta vez no vendrá por las armas, sino por la “consciencia”**. Necesitamos políticos con “consciencia”. Volver a tener políticos que no busquen su bienestar, sino el del pueblo, que no compitan sino que colaboren. **Tenemos recursos de sobras** y tecnología que nunca antes en la historia de la humanidad se llegó a tener o apenas imaginar.

Para que este cambio se manifieste necesitamos personas que no se vendan, que peleen por un ideal propio, no uno impuesto. Al decir esto, muchos verán en los jóvenes actuales estos valores, quizá no en todos, y no todos están correctamente enfocados (desde cierta óptica), pero muchos están rompiendo esquemas. La mayoría ya no se venden, se oponen por naturaleza propia. Es parte de la transición de una Era a otra, son los “índigo” tan nombrados.

Pero volviendo a la política... ¿Cómo introducir este cambio?

Poco a poco irán surgiendo movimientos “sanos”, habrá que aprender a distinguirlos y apoyarlos. Deberán ser políticos que no busquen una carrera y que no solo pregonen la igualdad, sino que la ejerciten. Habrá que ayudarlos para que no se corrompan al intentar alcanzar la meta. Muchos empiezan con grandes ideales, pero negocian su candidatura y tarde o

temprano quedan atados de pies y manos (o desplazados). Solo **cuando se tengan esos políticos incorruptibles en el poder, y logren ser mayoría, podrán cambiar de verdad las cosas.**

La educación del futuro

En este sentido, de nuevo **los jóvenes han bloqueado el sistema, su inacción ha puesto de manifiesto la necesidad de cambiar.** No tienen “síndrome de falta de atención”, es que no les inter-



esa. Dejemos de medicarlos para mantenerlos en una silla, mientras le cercenan el cerebro. Establezcamos unas enseñanzas por objetivos y escuchemos sus intereses. Hagamos que sean responsables de su propia educación desde un principio. Pero con estos niños y jóvenes ya no sirve la imposición, porque se opondrán por el simple hecho de que los estén obligando, aunque la propuesta sea favorable para ellos. No son caprichosos, son almas que **han venido a cambiar el mundo y lo están haciendo**, por las buenas (o no tan buenas).

Si damos un paso más y aceptamos que venimos ya con un plan, y que muchos de los han nacido y siguen naciendo en estos tiempos ya vienen con recuerdos y sabiduría, por ser almas viejas, algunas crísticas. ¿Por qué no los escuchamos? ¿Qué tenemos que perder? ...
¿No estaremos matando a la gallina de los huevos

de oro? Al tratar de lavarles el cerebro o borrarles el disco duro antes de ver siquiera que traía.

Estos nuevos (o no tan nuevos) niños, necesitan una educación flexible y adaptable a sus capacidades innatas. ¿Seremos capaces de afrontar tal reto?

Pareja, familia de sangre y familia de luz

La relación de pareja está cambiando y el cambio afecta al clásico núcleo familiar. Tendemos a una comunidad de familia de luz.

Aquí ya no podemos avanzar sin entrar en terreno pantanoso (al menos para la visión de una mente conservadora). Ya es difícil aceptar la existencia del alma, la reencarnación y el karma, como para además aceptar, que venimos una y otra vez, en grupos de almas a representar un papel en nuestra vida y en la historia de la humanidad. Un papel que no siempre es el mismo y que está cuidadosamente planeado. Como si de actores de cine se tratase, y luego de cada película se cambian los personajes en función del nuevo libreto, pero seguimos siendo los mismos actores. En una película somos los buenos y en la otra los villanos, en una somos padres y en la otra el hijo del vecino, en una somos pareja y en la otra hermanos, amigos y enemigos, etc.

Mientras no se tiene recuerdo de estas vidas pasadas, todo va bien, hasta las religiones nos parecen coherentes (en cierta medida). Pero cuando comienzas a recor-

dar y a encontrarte con personas que sientes que han sido un familiar (en una vida pasada), tu pareja, un amigo, o todo eso, una y otra vez; surgen esos sentimientos encontrados, ya nada es igual, ya no te relacionas de la misma manera. De hecho, lo más frecuente es que mucho antes de recordar nada (o bien de sentir algo así) te encuentres con esa persona y sientas que lo conoces de toda la vida... en realidad, es que la conoces de todas “las vidas”, pero en ésta recién te encuentras. Es lo que se llama reconocimiento de almas.

En estos tiempos, estas situaciones **comienzan a darse con mucha más frecuencia** y con muchas personas, **porque aquellas almas están destinadas a encontrarse y a ser parte activa del cambio, y no solo deben recuperar su memoria, sino que deben aprender a vivir esta nueva forma de re-conocerse y trabajar juntos.**

Muchas veces esto rompe el vínculo con la familia de sangre, sobre todo si ésta mantiene un papel “posesivo y manipulador”. **Si amas algo déjalo libre...** algo que pocos aceptan de verdad, pero que es sumamente necesario para no bloquear aquella misión de vida que cada uno lleva dentro.

Aprender a equilibrar los sentimientos de una sola vida ya es difícil, sobre todo si se han pasado por varias parejas o se tienen lazos muy fuertes con una familia de sangre con la que no nos llevamos bien. Por lo que resulta aún más difícil equilibrar los sentimien-

tos de vidas pasadas con los de esta vida. Pero es parte de nuestro aprendizaje, y es algo que todos (tarde o temprano), si queremos formar parte del salto a la Nueva Era, debemos aprender a hacer. Pedimos recordar, pero el precio es soltar todo apego a la vida terrenal, sobre todo a las emociones mundanas (odio, rencores, celos, etc.).

Cuando llegas a este punto no puedes dar marcha atrás, **si el camino te es mostrado es porque puedes andarlo.** No se trata de **volverse** insensible, sino **mucho más comprensible, compasivo y abierto de manera sana y pura**, o al menos es lo que debería suceder. Comprendes que mientras lloras el pellejo de tu abuelo muerto, su alma nace como el hijo del vecino, y por tanto, tienes que decidir si seguir llorando un pellejo o abrazar al hijo del vecino e integrarlo a la familia. En una familia de luz todos los niños son de todos, porque comprendemos este proceso y los reconocemos como las almas que han sido y van a ser, y no por el papel que representan en esta ocasión. Es entonces cuando empiezas a darte cuenta que tu familia de sangre era la que necesitabas para venir al mundo, pero tu familia de luz es mucho más grande y es con la que vas a cambiar el mundo (o al menos tu pedacito de mundo, aquel que has venido a mejorar). El objetivo a alcanzar es el de ser lo suficientemente abierto de corazón para albergar a todos por igual, independientemente de lo que haya sucedido en ésta u otras vidas, y a aceptar (sin celos) que tu pareja o cualquier ser querido puede sentir lo

mismo que tu por otras personas, y no por eso pasas a ser menos importante.

En este aspecto, y bajo esta concepción, comienza a tener sentido la actual corriente en la que las parejas ya no se pactan eternas. Nunca lo han sido. Si bien tras la muerte física pueda haber parejas que vuelven a encontrarse, habrá otras que no, o que se reencuentran en vidas salteadas, o con roles diferentes (hijos, padres, hermanos, amigos o enemigos). Siempre con el objetivo de aprender algo, ayudarse, o con otra misión de vida. En estos tiempos de cambios, donde lo que necesitamos es sanar todos los karmas posibles (por medio del intercambio, el equilibrio o el perdón), cuando llegamos al punto de haber resuelto este karma (cerrando el círculo con nuestra pareja) dejamos de sentir la necesidad de estar juntos. Y si no se es consciente de ello la separación viene impulsada por conflictos o incluso la muerte, pero cuando se toma consciencia (y se siente claramente) el conflicto no es necesario y ambos pueden seguir sus respectivos caminos sin perder la amistad, tal como si hubiesen vuelto a encarnar, pero manteniendo consciencia plena de ello. Este equilibrio es fundamental cuando hay hijos de por medio, para poder continuar bajo un mismo techo en armonía y pleno respeto (si fuera lo más conveniente para esas almas y según lo que hayan pactado).

*Ya no es tiempo de violencia,
ni de pertenencia, ni de exclusividad.
Es tiempo de compasión, apoyo mutuo
y de crecimiento compartido.*

La etapa de transición

Es como planear un viaje, empiezas por saber donde estas y a donde quieres llegar, luego buscas estrategias de mayor o menor dificultad, de mayor o menor atractivo (la riqueza del camino), más o menos rápidas, más o menos costosas... en fin... al final tienes que elegir una ruta en función de tus recursos, intereses y tiempo disponible.

El cambio que se espera para la Nueva Era es más o menos así, por fortuna, tiempo nos sobra (como seres eternos), pero el plan es para ahora, por eso todo se acelera, y conviene buscar un camino no excesivamente largo. Pero debemos asumir que no podemos estar allí en dos días, más cuando en este viaje participan miles de millones de personas.

Dado que es tan complejo, cada uno de nosotros, de manera individual (o por grupos) irá por el camino que crea más conveniente para su crecimiento personal, pero **consciente o inconscientemente, vamos todos hacia el mismo destino.** En el camino hemos decidido reconstruir el mundo. Por suerte la humanidad ha alcanzado su “masa Crística crítica” ya hace un tiempo, y por tanto, no debería ser necesario pasar por un

apocalipsis o fin del mundo, pero toda reforma y reconstrucción lleva sus incomodidades.

Como cada quien va por su camino no todos llegarán al mismo tiempo, y **algunos hemos decidido ser creadores de nuevos caminos** (los índigo), para facilitar a los que no tienen vehículos 4x4 (los cristal o crísticos) la llegada a destino.

El retorno del Cristo, tal como lo entendemos ahora, **no será como lo manifiesta la Iglesia**, sino como la venida de todo un grupo de almas de niveles crísticos, para ayudar al planeta a alcanzar ese nivel espiritual en conjunto. **Y ese momento está llegando, ese momento es ahora.**

Como todo viaje, requiere de un tiempo, y un esfuerzo, y más allá de que exista un plan inicial puede completarse antes o después de lo previsto. El cambio esperado, podría llevar 100 años, pero si nos lo proponemos, podríamos alcanzarlo en unas décadas. **Todo depende de que comprendamos** (antes o después) **que no estamos solos y que somos capaces de compartir y vivir en armonía entre nosotros y con la naturaleza.**



CONCLUSIÓN

Llego el momento de desaprender: Reflexión final

Como hemos visto, los campos electromagnéticos (magnetoterapia) o luz infrarroja (acupuntura láser) inducen cambios a nivel celular y de órganos, si comprendemos que estos cambios están vinculados a flujos de energía que se ven afectados positiva o negativamente según el caso, entendemos el porqué de las enfermedades o el cáncer. Una cosa es la aplicación de estos campos de modo terapéutico, y otra muy distinta es aplicarlos de manera indiscriminada y sostenida en el tiempo. Igual que en la medicina, una dosis o tipo de tratamiento puede sanar, y el mismo fármaco o tratamiento en dosis o aplicaciones diferentes puede enfermar o llegar a matar.

A lo largo de este libro he tratado de inducir el pensamiento de que **no todas las energías que circulan por nuestro cuerpo y por supuesto en la naturaleza son de tipo electromagnético**, a falta de otra palabra más adecuada, me quedaré con la más difundida, que es la energía etérica (aunque quizá tampoco deberíamos llamarla energía). Una puede influir en la otra, la electromagnética en la energía etérica, y la etérica en la electromagnética, pero no son lo mismo, pero **ambas circulan en nosotros y en la naturaleza, y del**

equilibrio entre ambas depende nuestra salud y la del planeta.

Quizá algún día dejemos de llamarlo éter, como se dejó de llamar éter al campo electromagnético en los albores de la tecnología moderna, pero seguramente encontraremos una explicación que no es la actual y que esté acorde a la convivencia pacífica e integrada de la ciencia y la espiritualidad.

Es más fácil ver los resultados de los efectos físicos, de la influencia de la física en lo etérico, que de lo etérico en lo físico. Porque podemos controlar la medida y el momento de la causa, así como los resultados que podemos esperar y los tiempos en el plano físico. En cambio, no es fácil determinar las mediciones a la inversa porque todavía no están claras las bases y los mecanismos que se ponen en juego desde el otro plano. En el que incluso el concepto de tiempo y espacio se experimentan de manera totalmente distinta, al tiempo que es casi indetectable con medios físicos (al menos los conocidos). Si bien existe documentación y estudios sobre efectos poltergeist, también existe mucha ficción, confusión y farsa. Por lo que debemos ser cautos a la hora de trabajar estos temas, pero no por ello podemos negar su existencia y seriedad, más allá de cuales sean las causas que lo producen.

Al igual que hoy todavía no podemos unificar los conceptos de luz como onda y/o partícula y debemos explicarlos por separado, o como una combinación de ambas, según convenga. Ya que las explicaciones

actuales (teorías y cálculos) sobre éste fenómeno tan solo nos sirven para predecir el suceso (y poder avanzar en su comprensión o en su aplicación), y no siempre definen exactamente lo que en verdad sucede. Aunque estemos muy cerca de esta verdad, aun no la hemos alcanzado.

Entre ciencia y espiritualidad sucede igual. **Ambos caminos encontrarán respuestas para un mismo fenómeno, ambos con sus propias leyes, pero ambos coherentes entre sí.** Deberá haber coherencia, de no hallarla no se conseguirá la unidad. Pero recordemos, ser coherentes no significa negar siempre lo que no conocemos, porque esa es otra forma de ignorancia (producto de la arrogancia), y existen muchos eruditos ignorantes.

Aunque a veces hay más de una explicación posible, sin un contexto global, no podemos descartar unas de otras simplemente eligiendo la explicación más simple (no por ser la más simple es necesariamente la verdadera). **No dejemos que la navaja de Ocam cercene nuestra mente y espíritu por considerarlos irrelevantes.**

Hoy por hoy, ciencia y espiritualidad parecen rivales, y digo parecen porque en verdad son complementarias, no son rivales (aunque lo parezca); impresión legada de la inquisición. Llegó la hora de comenzar a unificarlas. Esa fusión exige reconocer y soltar todo aquello que no encaja, porque **de ambos lados hay**

muletas y entablillados que ya no son necesarios y que no dejan que encajen las piezas.

La humanidad está en el punto más delicado de su evolución, porque **si no acepta el alma no se entenderá a sí misma** como un ser completo y eterno, **se verá a sí misma como una casualidad vacía y sin sentido.**

*Por libre albedrío...
nadie puede obligar a nadie
a ver lo que no quiere ver,
ni a hacer lo que no quiere hacer,
ni a ver lo que no existe,
es su elección,
y debemos "respetarnos"
(a fin de cuentas...
ese es el mayor desafío)*



Acceso libre a la versión digital

Se ha liberado la versión digital para facilitar el acceso al contenido, evitar que hasta el 80% de lo recaudado termine en manos de intermediarios (que lo encarecía innecesariamente), y la dificultad de muchos lectores para hacer pagos internacionales.

A fin de poder continuar con la labor se agradece una contribución voluntaria a la medida de sus posibilidades.

Lo recaudado con la venta y las donaciones se destinan a financiar la elaboración y edición de próximos títulos y de enseñanzas pro-nuevos paradigmas de la Nueva Era.

Todos tienen el mismo derecho para acceder al conocimiento y a la salud, cooperando lo haremos posible.

Desde ya gracias por este tiempo, aportación y dedicación a hacer de este mundo un lugar mejor.

Y por supuesto, siéntete invitado a participar en esta iniciativa (más información en la web www.slepikas.com)

ÍNDICE ALFABÉTICO

A

adictos 29
alcohol 27, 29
alma 18, 22, 42, 43, 44, 98, 99,
103, 104, 107, 112, 113, 114,
115, 116, 117, 121, 133, 139,
151, 157, 163, 165, 172
aminoácidos 69, 109
ansiedad 27, 30, 39
antrópico
 universo antrópico 71
apocalipsis 168
astral 92, 136
Atlántida 75
aura 20

C

cáncer .. 29, 30, 63, 64, 65, 96, 169
carbono 69, 109, 112
Casualidad 134
cefaleas 30, 39

Ch

chamanismo 159

C

ciclo circadiano 29
ciencia 78
Ciencia 156
CO₂ 27, 153
conciencia pura 33
cortisol 27, 32
cruzar a la luz 92
cuerpos etéricos 88

D

depresión 27, 30, 52
desordenes 28, 30
DHEA 28, 29
dimensión . 87, 89, 90, 91, 92, 123
dimensiones 92
dimensiones físicas 90
Dios ... 8, 23, 94, 97, 105, 113, 147
discernimiento 123
drogas 21, 29
dualidad 155

E

Ecoaldeas 152
ecológicas 152
educación 162
EEG 28, 34
electromagnetismo 93
emociones ... 28, 30, 62, 124, 127,
148, 165
Encarnación 106
endorfinas 28, 31, 52
energía etérica 88, 96
energía física 88
espiritualidad 4, 18, 22, 23, 35, 67,
68, 83, 116, 140, 156, 158, 170,
171
Espiritualidad 156
estado de gracia 126
evolución 70, 71, 72, 73, 74, 97, 98,
100, 101, 107, 111, 113, 116,
118, 119, 172
eyaculación retardada 28

F

familia de luz 163
 fantasmas 117
Fe 14
 fibromialgia 30, 177, 178
 fisiología 27, 96, 110, 177
 futuro... 60, 94, 95, 101, 127, 133,
 152, 159, 160, 162
 futuro probable 94

G

GABA 28
 glándula pineal 29

I

iluminación 25, 26, 99, 114
 insomnio 28, 30, 39

J

jerarquía de orden 95
 juicio final 106, 108

K

karma 63, 107, 108, 130, 132, 163,
 166
 Kirlian 20

L

Lemuria 75
 leyes naturales ... 24, 72, 100, 106,
 110, 111, 157
 libertad 106, 109, 152
 libido sexual 29
 libre albedrío 76, 84, 95, 106, 115,
 122, 136, 143, 172

M

magia 134
 materia 88
 materia física 92
 meditación . 23, 25, 26, 27, 30, 32,
 33, 35, 56, 66, 126, 133, 177,
 178
 melatonina 28, 30
 mente 4, 18, 24, 42, 44, 62, 63, 80,
 83, 105, 121, 127, 128, 129,
 134, 135, 156, 163, 171
 migrañas 30
 mindfulness 26, 177, 178
mutaciones 72, 73, 100, 101

N

naturaleza 45, 49, 86, 110, 115,
 119, 151, 153, 154, 159, 161,
 168, 169
 neuropéptidos 30
 neurotransmisores 28, 30, 52, 100
 Noosfera 125, 144
 núcleo familiar 163
 Nueva Era . 13, 118, 140, 144, 154,
 157, 160, 165, 167
 números 134

O

obesidad 29, 30
 Ocam 171

P

pareja 163
 pasado 71, 75, 76, 77, 95, 136, 138,
 152, 164
 planetas 70, 109, 110, 111, 112,
 113, 114

planos de existencia 85, 89, 92,
115, 121, 158
política 160
presente..... 91, 95, 122, 127, 146,
160
presión arterial 27

R

reconocimiento de almas 164
reencarnación 77
relajación..... 26, 27, 32, 177
religiones 157
respiración 32
resucitar 106
Resurrección 106

S

sensibilidad 136
señales 133
sida 30
sistema inmunológico 29, 30
sueño 29, 30, 34

T

tabaco 29
tercera dimensión 89
tiempo 94

U

unidad 155

V

verdad 79
vibración 89, 92
vida ...6, 15, 25, 28, 31, 42, 45, 48,
58, 61, 66, 69, 70, 71, 72, 74,
76, 98, 106, 107, 108, 109, 110,
111, 112, 113, 114, 115, 116,
118, 120, 122, 123, 126, 127,
129, 131, 132, 133, 135, 136,
141, 144, 148, 149, 151, 152,
153, 154, 155, 158, 163, 164,
166

Y

YO Superior 134

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Algunas referencias destacables son:

- “Teoría y fisiología de la meditación” (CUADERNOS DE MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y PSIQUIATRÍA DE ENLACE) D.M. Campagne – C. Med. Psicosom, N° 69 / 70 – 2004
- Mejora en algunas dimensiones de salud percibida en pacientes con fibromialgia mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness – Clemente Franco Justo, Israel Mañas Mañas y Eduardo Justo Martínez – Universidad de Almería – Psychology, Society, & Education 2010, Vol.2, N°2
- Mejora de las capacidades de “atención plena” y reducción de síntomas psicopatológicos con mindfulness – José Gil Martínez, Pilar Barreto Martín, Inmaculada Montoya Castilla – Informació Psicológica n° 98, ene-abr 2010
- Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda – M. R. García-Trujillo y J. L. González de Rivera – Psiquis 1992; 13 (6-7): 279-28
- La meditación como proceso cognitivo-conductual – Guido Aguilar, Andrea Musso – Suma Psicológica, Vol. 15 N° 1 – Marzo de 2008, 241-258

- “Mejora en algunas dimensiones de salud percibida en pacientes con fibromialgia mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness” - Clemente Franco Justo, Israel Mañas Mañas y Eduardo Justo Martínez - Universidad de Almería - Psychology, Society, & Education 2010, Vol.2, N°2
- “Efectos y aplicaciones de la magnetoterapia” - Dr. Jorge E. Martín Cordero y Dr. José A. García Delgado, Especialistas de Primer Grado en Medicina Física y Rehabilitación
- “Una revisión sobre la efectividad de la reflexología” – Ángel Velamazán Gómez – Medicina Naturista 2000, N° 1-9-16
- “Tantra, el camino de la aceptación” – Osho – Ed. Gaia – 2005
- “Reflexología, la salud en tus manos” – Bárbara y Kevin Kunz – Ed. Blume – 2003
- “Las 9 revelaciones” (título original “The Celestine Prophecy”) de Redfield, James

Webs recomendadas

<http://www.psye.org>

<http://dialnet.unirioja.es>

<http://www.who.int/es/index.html>

Más información y referencias en la web

**UNA AYUDA PARA ENTENDER,
Y/O EXPLICAR A UN AMIGO O FAMILIAR,
EN QUE CONSISTE ESTA VISIÓN DEL MUNDO**

Un libro que explica de forma sencilla, en lenguaje coloquial, pero con profundidad, aspectos relacionados con esta **Nueva Era**, y ayuda a comprender porqué las terapias alternativas que funcionan están siendo consideradas por la Organización Mundial de la Salud, al tiempo que plantea cuestiones existenciales pero desde la base del **respeto mutuo**



Como muchos, comencé mi vida en una familia católica, poco a poco me fui dando cuenta de que las piezas no encajaban del todo, y no por ello debía dejar de creer.

La vida me ha llevado por muchos derroteros, y por mucho tiempo me he dedicado al materialismo, la ciencia y la técnica, pero sin dejar de creer que había algo más. Solo debía esperar mi momento, y el momento llegó.

Hice a un lado la estantería donde ordenaba y clasificaba las normas y las leyes conocidas (naturales, religiosas y sociales) para comenzar a llenar una estantería nueva, con aquello que comenzaba a percibir del mundo de lo intangible. Al principio la situación era confusa, pero en la medida que iba encontrando mas piezas del puzzle el panorama comenzaba a tomar sentido.

Hoy me toca comenzar a encontrar la correlación entre las piezas de ambas estanterías, y desde mi perspectiva, ayudar a otros a hacer lo mismo. Publicar el libro, simplemente me ayuda a transmitir esta parte del mensaje, no cambia las cosas, las simplifica.

Espero que la experiencia de mi camino te ayude a tropezar con menos piedras en el tuyo, y que al final del mismo, tu me ayudes a no tropezar con las que te hayas encontrado (para cuando me toque ir por donde tu hayas andado). Somos caminantes de la vida, de esta y otras tantas, a veces maestros, otras aprendices, muchas veces ambas cosas, pero siempre hemos sido y seremos compañeros de sendero.

Registro de la versión
Impresa
ISBN 978-84-615-8692-9

Gracias por dedicarme este instante

El autor

www.slepikas.com