



Edición revisada y ampliada.

© Copyright 2004

ISBN: 84-88903-18-9. Depósito legal V-2140-1996.

TABLA DE CONTENIDO

Dedicatoria.....	3
Biografía de Eric Rolf.....	4
Prologo.....	6
Primera parte. Introducción.....	12
Principios de la medicina del alma.....	16
El contexto de la medicina del alma.....	20
Las cuatro preguntas básicas.....	23
El lenguaje de la vida.....	27
Segunda parte - Creación de la enfermedad.....	30
Cuando el cuerpo te habla.....	30
La enfermedad - El poder creativo interior.....	36
La importancia de las creencias.....	39
Tercera parte - El código secreto del cuerpo.....	43
Metáforas de los órganos externos (de los pies a la cabeza).....	45
Metáforas de los órganos internos (orden alfabético).....	58
Metáforas de las enfermedades (orden alfabético).....	66
Cuarta parte - El idioma creativo interior.....	74
La intuición.....	74
La utilidad de la intuición.....	82
Quinta parte - El arte de la medicina del alma.....	89
Recogiendo el regalo.....	91
La transformación.....	94
El médico del alma.....	99
Despedida.....	102
Página de contacto.....	103
Contraportada Medicina del Alma.....	104
Índice.....	105

Este libro está dedicado a mi padre, Ernesto Villanueva, barbero de profesión, que fue el primer sanador que tuve el gusto de conocer íntimamente.

Eric Rolf

Agradecemos a todas las personas que día a día han demostrado su apoyo y confianza en la Medicina del Alma, ya que ellos han hecho posible una reedición de este libro, que permitirá que muchas más personas puedan beneficiarse de su contenido.

BIOGRAFÍA DE ERIC ROLF

Eric Rolf es un maestro occidental, nacido en Nueva York el 27 de noviembre de 1.936.

En la primera parte de su vida exploró en profundidad el proceso creativo y la comunicación. La Medicina del Alma se puede ver como el fruto de su despertar en el campo del arte a través de sus dos especialidades.

Hace más de treinta años empezó a recibir una información a través de la que se dio cuenta de que había una relación muy concreta entre diferentes problemas físicos y enfermedades, y diferentes áreas de la vida de la persona. A partir de ese momento empezó a notar cambios dentro de él, en su propio cuerpo, y también en los resultados de sus consultas.

En la segunda parte de su vida, ha configurado esta información dentro del paradigma de desarrollo espiritual que denomina El Camino del Sabor.

Ha tratado con miles de personas que presentaban toda clase de enfermedades y problemas físicos y a través de compartir la Medicina del Alma, ha sido testigo de cientos de curaciones aparentemente “milagrosas”. La enfermedad forma parte de un proceso creativo interior a través del que cada persona crea su experiencia de la realidad. No somos víctimas de la realidad sino sus creadores en algún nivel de conciencia. La enfermedad, los golpes y los problemas físicos forman parte del idioma metafórico que utiliza el alma para comunicarse con nosotros.

Desarrolló también un modelo único de la intuición, el Idioma Creativo Interior, un modelo esquematizado que explica con detalle y de forma específica como funciona la intuición, el idioma metafórico de la vida a nivel personal e individual, el sistema por el que la vida nos habla uno a uno.

Por sus resultados en el campo de la intuición, fue nominado en el año 1974, para el Premio Geni junto con Uri Geller. Ha colaborado con entidades y empresas de la talla de NASA (Proyecto Apolo XIV), Exxon y Telefónica Sueca. Una larga lista de famosos especialmente artistas han solicitado sus consejos, como John Lenon, Yoko Ono Carlos Santana y Paul Simon entre otros.

También ha profundizado en otros campos de conocimiento como la respiración consciente, la meditación, los alimentos del alma, las relaciones padres/hijos, parejas, amigos, la calidad del tiempo, el arte de vivir, el derecho a la riqueza espiritual, el mundo interno como realidad metafórica, la creatividad y el miedo y es creador de los remedios de agua sagrada.

Los últimos años Eric Rolf está dedicado a divulgar estos conocimientos mediante publicaciones, charlas y cursos a colectivos, empresas y particulares, principalmente en los países de Estados Unidos, España y Suecia, con la finalidad de contribuir al bienestar global.

Es el fundador del "Camino del Sabor" que es un contexto espiritual que nos permite saborear el misterio de la vida. Una de sus frases favoritas es "El saber tiene sabor".

Conocí a Eric en una conferencia sobre “El Código Secreto del Cuerpo” a principios de 1993. He tenido experiencias con otras filosofías o formas de ver la vida cargadas de buenas intenciones, pero he decidido profundizar en el contexto de “La Medicina del Alma” porque me ha permitido escuchar y comprender la famosa “voz interior”, aplicándola a cada uno de los aspectos de mi vida de una forma práctica, y realizar todas mis actividades diarias desde una base espiritual. Mi vida ha evolucionado a través de cada experiencia que he elegido vivir,

ampliando el contexto lo suficiente para dar un sentido global a mis experiencias pasadas y elevando mi nivel de conciencia hasta el presente.

PRÓLOGO

La vida es una sola y consciente totalidad que está en una constante y creativa comunicación con cada una de sus partes o aspectos. La vida sabe lo que hace y nos lo comunica.

La vida nos habla en susurros; si no podemos escuchar nos habla más alto; si aún no podemos o sabemos entender o no queremos escuchar, nos sigue hablando más y más alto hasta que nos da un grito. Ese grito es el dolor, la enfermedad o el accidente.

En este modelo, en contra de lo que nos han enseñado, la enfermedad no es lo más importante, aunque es lo que más nos llama la atención. La intensidad de los síntomas, el dolor y la incomodidad, están relacionados con el tono de voz que emplea la vida para comunicarse con nosotros. En este sentido un roce es como un susurro y un cáncer es un grito muy fuerte. Para descubrir su mensaje, tienen más importancia el lugar en el cuerpo donde se han producido los síntomas y los órganos relacionados con ellos, que la intensidad de los síntomas. La zona del cuerpo donde se localizan los síntomas nos pueden decir de forma muy específica la naturaleza y el sentido del mensaje.

El Código Secreto del Cuerpo describe órgano por órgano la parte específica de nuestra vida con la que este órgano está relacionado metafóricamente y psicósomática mente; explora los mensajes de más de cuarenta enfermedades entre las más comunes.

El Idioma Creativo Interior es un modelo que nos ayuda a comprender, interpretar y aplicar los frutos de nuestra intuición. Nos aporta una forma práctica y efectiva para utilizar la famosa voz interior. Este idioma está compuesto de un vocabulario que cada persona conoce muy bien ya que se compone de sus propias experiencias y memorias pero vistas en forma metafórica.

El Código Secreto del Cuerpo y el Idioma Creativo Interior forman un poderoso y creativo sistema de salud y de bienestar. El Código Secreto del Cuerpo nos ayuda a entender el sentido del mensaje y, el Idioma Creativo Interior, a través de nuestra intuición y la interpretación de metáforas, nos permite ampliar el contexto en el que encuadramos nuestra vida. A la vez, nos permite explorar las creencias y resistencias presentes y las experiencias pasadas no asumidas, que están bloqueando o distorsionando el mensaje y dificultando nuestra comprensión del mismo.

Nuestra atención consciente, en lugar de estar en el presente está repartida entre pasado y futuro; En consecuencia nuestra personalidad está fragmentada dirigiéndose a distintos momentos de nuestro pasado que nos impide tener toda nuestra atención disponible en el presente. Como ejemplo, imaginemos a tres personas que ven a un perro, un cachorro. La primera fue atacada, mordida y seriamente herida por un perro en su infancia. La segunda a la misma edad tenía perros y cachorros en casa, y se pasaba las horas jugando con ellos. La tercera, por la razón que sea, jamás vio un perro, ni nada que se le parezca. Aunque el último caso es difícil de imaginar, nos sirve para darnos cuenta que sólo la tercera persona tiene toda su atención puesta en el perro del presente. Tanto la primera como la segunda, reparten su atención entre el pasado y las distintas posibilidades futuras, sean negativas o positivas. Para muchos de nosotros el futuro no es algo realmente nuevo. Más bien es el pasado arreglado o expandido pero sigue siendo más del mismo pasado. Vivir el presente es vivir tanto la novedad como el misterio del momento y para eso uno requiere ser nuevo en cada instante, como dicen los yoguis, en cada respiración.

Los modelos de medicina

Un modelo es una forma de organizar un punto de vista hacia la realidad.

No existe una medicina concreta, sino que cada forma de sanar se enfoca en su respectivo modelo. Un modelo de medicina es una forma de ver el cuerpo dentro de una forma de ver la realidad, que se suele llamar un paradigma. La medicina alopática, por ejemplo, con sus enfoques básicamente mecánicos y bioquímicos, es parte del paradigma de Isaac Newton y René Descartes, que proponen un Universo objetivo y de objetos, de separación entre uno y el Universo, con causa-efecto similar al juego del billar, donde uno puede ser víctima en términos absolutos o donde los microbios son vistos como causa de las enfermedades.

Los modelos de medicina están organizados en los siguientes niveles, ordenados de exterior a interior.

- FUNCIÓN
- ESTRUCTURA
- BIOQUÍMICA
- ELECTROMAGNÉTICA
- MAGNETOELÉCTRICA
- CONSCIENTE

Para explicar mejor el concepto de medicina como distintos modelos o lentes para ver y relacionarse con el cuerpo, podemos utilizar los seis campos que aparecen en el cuadro anterior: Función, Estructura, Bioquímica, Campo Electromagnético, Magnetoeléctrico y el Consciente Personal. También podemos imaginar que estos campos son como anillos que se van ampliando. El primero, Función, es el más pequeño y el Consciente, es el más grande.

Un cambio en un nivel superior provocará instantáneos cambios en los niveles inferiores, aunque un cambio en un nivel inferior no provoca cambios en niveles superiores. Por ejemplo, una pianista que tenga unas manos finas y lisas, si pasa a ser secretaria, aunque sería un cambio de función no afectará a la estructura; si se produce un cambio en la estructura, si se pierde un dedo, la función de la mano va a cambiar; si se produjera un cambio en la química de la mano, si en lugar de estar compuesta por sangre, músculos y piel estuviera compuesta por arena y piedra, la estructura y la función volverían a cambiar instantáneamente.

Un cambio en la función o uso de un órgano, pudiera tener poco o ningún efecto en su estructura. Ahora bien, un cambio en la estructura sí suele tener mayor impacto en como pueda o no pueda funcionar un órgano. Un cambio en la parte bioquímica también pudiera cambiar de forma radical tanto la estructura como la función y así podemos seguir por los otros niveles energéticos hasta llegar al alma o el consciente personal total en donde un acto de poder creativo personal, puede producir un cambio que rápidamente se refleje en cada dimensión energética de la persona, a menudo hasta apareciendo milagrosa.

La gran mayoría de los sistemas de curación funcionan en una de las categorías antes de llegar al alma o consciente personal total. El siguiente diagrama relaciona algunos de los sistemas más conocidos con las dimensiones energéticas a donde se enfoca principalmente.

FUNCIÓN *	ALOPÁTICA (*, **, ***) NATURÓPATA(*, **, ***, ***, ****)
ESTRUCTURA **	QUIROPRÁCTICA, TERAPIAS CORPORALES (**, ****)
BIOQUÍMICO ***	PLANTAS, HIERBAS (***, ****) Y NUTRICIÓN (***)
ELECTROMAGNÉTICO ****	ACUPUNTURA, DIGITOPUNTURA, IMPOSICIÓN DE MANOS, REFLEXOLOGÍA, LOGOTERAPIA (sonidos) CROMOTERAPIA (****)
MAGNETOELÉCTRICO *****	REMEDIOS DE AGUA SAGRADA, HOMEOPATÍA, MINERALES Y CRISTALES, REMEDIOS FLORALES, CROMOTERAPIA (*****)
CONSCIENTE *****	MEDICINA DEL ALMA, LMETAFORAS Y MENSAJES DE LAS ENFERMEDADES, CURACIÓN A DISTANCIA, (*****)

La medicina alopática se basa en la función, la estructura, la bioquímica y en algún caso ha experimentado el electromagnetismo. En este último campo el Dr. Bjorn Nordenstrom del Instituto Karolinska de Estocolmo ha experimentado la aplicación de corrientes eléctricas directamente sobre tumores, consiguiendo cierto éxito sobre casos de los denominados "incurables".

La medicina de hierbas y plantas hace puente entre la bioquímica y el campo electromagnético y se basa en el paradigma más de Einstein y de la física cuántica. Aquí entramos en lo que se llama la medicina energética o medicina vibracional incluyendo el campo electromagnético y el campo magnetoeléctrico y los sistemas que se enfocan aquí. Este es una lente o paradigma que ve el cuerpo físico, los cuerpos energéticos y todo el Universo como energía pura manifestando o vibrando a distintas frecuencias.

La imposición de manos se basa en la electromagnética y un cambio a ese nivel tiene efecto sobre todos los niveles superiores. Las piedras, los cristales, los remedios florales, los remedios de agua sagrada y la homeopatía se enfocan en el campo magnetoeléctrico. Este modelo trabaja con la conciencia, el último nivel, y eso significa que un cambio en el consciente de la persona puede afectar radicalmente y hasta de forma "milagrosa" todos los demás niveles.

Las personas que profesionalmente se dedican a masajes u otras formas de trabajo corporal encuentran este modelo particularmente útil. A través del modelo de la Medicina del Alma, mientras realizan su terapia al tocar una parte del cuerpo, pueden reconocer una parte de la vida de la persona y también una parte de su propia vida; notan que el cuerpo cambia de un instante a otro y experimentan una mayor satisfacción personal y profesional.

A la ciencia le gusta conquistar, no es como el arte, que es una comunicación y enamoramiento. La ciencia es un sistema, nosotros le hemos dado una autoridad que no tiene a costa de quitarnos poder a nosotros.

Este modelo puede usarse por cualquier médico o terapeuta desde cualquier especialidad, y de hecho, muchos de ellos han asistido a mis cursos y los han encontrado un complemento muy útil en sus tratamientos.

El modelo del Código Secreto del Cuerpo se enfoca en el órgano o la parte del cuerpo afectada, y no en la propia enfermedad. Las causas vienen siempre de dentro, la enfermedad y la dolencia son sus efectos. Sin embargo la mayoría de los modelos de medicina se basan en la enfermedad como resultado de una causa externa. Esos modelos se basan en la enfermedad, pero ésta es sólo el grito que duele y nos llama la atención. Para muchos, la enfermedad se convierte en una especie de ser malvado del cuál somos víctimas y que hay que vencer. Le ponemos nombres a las enfermedades y describimos sus síntomas y posibles efectos, igual que cuando hablamos de un personaje y de su posible impacto en nuestra vida. "Un cáncer es muy fuerte y muy malo, y un resfriado es bastante menos malo".

Si alguien te está gritando, lo importante no es el grito, sino lo que está detrás, el mensaje, que es lo que nos está llamando la atención. Si puedes aceptar que el grito -la enfermedad y sus síntomas- tiene su origen en nuestro interior, entonces podemos considerar que es una parte de nuestra vida, de nosotros mismos, que nos está llamando la atención. El cuerpo es una extensión o expresión de nuestro interior en forma más densa y visible, no es un objeto mecánico, aislado en un mundo de causas y efectos externos. La Medicina del Alma nos concreta a través de los órganos implicados, cuál es exactamente la parte de nosotros y de nuestra vida que reclama atención. El Idioma Creativo Interior nos da un esquema a través del cual podemos mirar y buscar en nuestro interior las causas y las creencias que en ese momento nos están limitando. Por fin, uno mismo es el creador de su enfermedad y también de su curación. Todo médico, terapeuta o sanador, es sólo un participante útil en el propio proceso del paciente hacia la curación, como un espejo mágico que refleja a su paciente y también le habla. Sin un espejo, es difícil verse la nariz o la parte de la cara que tenemos sucia; el espejo ni ensucia la cara ni, por fin, la limpia, pero si es útil.

La misión de un buen terapeuta es el acompañamiento en el proceso de la salud del paciente. En este sentido una enfermera está más directamente asociada con la curación del paciente, por su contacto personal, que el propio médico que pueda ver al paciente sólo como una colección de síntomas, para los que prescribe una serie de fármacos que los contrarresten.

Un buen médico, terapeuta o sanador, es como un buen espejo que se define por su capacidad de reflejar de forma comprensible y eficaz a quién tiene delante.

Cuando digo que creamos y también curamos nuestras dolencias, estoy hablando de cómo uno está, o no está, en armonía con su propia vida. La Medicina del Alma es un modelo de salud y bienestar basado en la creatividad y la comunicación. La mayoría de los pacientes no son conscientes de que ellos mismos, de alguna manera, han creado la dolencia o el grito. Para muchos, aceptar su participación en ese proceso puede representar asumir aspectos de culpa o de auto destrucción y causar rechazo. Cómo ya exploraremos en los próximos capítulos, no se trata de ser culpable de tu vida sino ser su creador.

En toda comunicación, lo importante es quién escucha y el sistema de creencias a través del que interpreta lo que está escuchando. Por este motivo he encontrado útil compatibilizar este modelo

con otras terapias en función de las creencias, estilos de vida y orientación espiritual del paciente, como individuo único. Por fin, toda medicina o terapia es una metáfora y su eficacia está condicionada a lo que el paciente acepta y se permite creer. En la medida en que el punto de vista del paciente es más materialista y más externamente orientado, más resistencia tiene en creer en su propia capacidad de crear y curar la enfermedad. Este tipo de paciente aceptará mejor los cambios interiores si los puede relacionar con algo visible y material en lugar de lo que aparenta una simple conversación, aunque en realidad, ésta se acerca más a un viaje en el tiempo y a la cirugía interior, que al hecho de hablar.

Por estos motivos, las terapias que más he utilizado han sido los remedios de agua sagrada, la medicina mineral, cristales, cromoterapia, flores de Bach e imposición de manos incluyendo masajes y otros trabajos corporales, recomendaciones para comidas y dietas, y terapias respiratorias. La acupuntura, digito puntura, reflexología y la manipulación quiropráctica son también muy efectivos.

El "Código Secreto del Cuerpo" puede ser también un complemento para el resto de modelos existentes, incluido el modelo alopático de medicina oficial, ya que lo importante es que el mayor número de pacientes experimente su curación. Cada profesional de la medicina se expresa en un lenguaje que es fruto de los conocimientos adquiridos a través de sus estudios y experiencias; no hay que olvidar que cuando una persona acude a un profesional de la medicina, sea cual sea el método curativo que éste utilice, el paciente acepta que será tratado por este profesional y además tiene cierta fe en el método que se utilizará para curarlo.

Después de trabajar con grupos de sanadores de cualquier especialidad, he observado que junto con la Medicina del Alma su propio método funciona mejor y ellos mismos se sienten más creativos y satisfechos. Dos colectivos que lo han experimentado con mucha fuerza, son las enfermeras y los terapeutas corporales.

La Medicina del Alma es una medicina de contexto no de contenido, no tiene forma visible. Es la base psicosomática detrás de la enfermedad antes que aparezcan los síntomas. Esto convierte el Código Secreto del Cuerpo y el Idioma Creativo Interior en compañeros creativos y fuentes de apoyo para todo modelo o sistema de salud. Permite que cualquier sistema de sanar que se use funcione mejor, más rápido y con mayor satisfacción personal y profesional.

Estos dos componentes, el Código Secreto del Cuerpo y el Idioma Creativo Interior, nos permiten comprender las comunicaciones de nuestro interior, de nuestra alma y de la vida misma, y esto acelera la curación sea cual sea el sistema de sanar usado siempre y cuando tanto el paciente como el sanador tengan conocimiento y confianza en ese sistema. La Medicina del Alma refleja y apoya los aspectos de bienestar en todos los sistemas de curación, profundiza sus efectos y expande el potencial de bienestar dentro del paciente.

La Medicina del Alma se enfoca en el consciente personal total o alma. Cuanto más se aproxima un modelo de sanar al consciente personal total, más se relaciona con los acontecimientos de la vida del paciente, ampliando su consciente o vida interior. Como otros modelos de sanar, la Medicina del Alma reconoce que el Universo o la vida responde a nuestra conciencia creativa a través de nuestra capacidad de escoger.

Este escoger creativo con poder, también llamado intento, tiene impacto sobre los campos energéticos y es capaz de transformar y cambiar la experiencia física. Nuestra relación con nuestro intento personal está directamente en relación con nuestra capacidad para escuchar a la vida, para alinear nuestra vida en mayor armonía con la totalidad y con el lugar que ocupamos

en cada momento dentro de dicha totalidad. Cuando podemos escuchar a los niveles más profundos, las otras dimensiones o cuerpos energéticos también pueden escuchar o aceptar la sanación, sea cual sea el lenguaje o metodología como acupuntura, naturopatía, cromoterapia, medicina mineral, homeopatía, plantas y hierbas, dietas o alguna variación de trabajo corporal o imposición de manos.

He estado compartiendo y enseñando el Código Secreto del Cuerpo y el Idioma Creativo Interior a pacientes, médicos sanadores y personas interesadas en el tema durante más de treinta años.

El libro se estructura en cinco partes.

- La primera parte es la Introducción, que trata sobre Principios de la Medicina del Alma y dentro de su contexto, Las cuatro preguntas básicas y El lenguaje de la vida, que explora cómo la vida se comunica con nosotros, cómo nos habla a cada uno de a través de un lenguaje personal.
- La segunda parte exploramos la Creación de la enfermedad. El capítulo Cuando el cuerpo te habla, trata de cómo la vida te habla mediante el cuerpo, de cómo conocer su mensaje y de cómo cambiar tu cuerpo y tu vida. Explora la enfermedad como una parte del Poder Creativo Interior y vemos la importancia de las Creencias en esta creación personal.
- En la tercera parte exploramos el Código Secreto del Cuerpo, una relación de cada órgano del cuerpo, interno y externo, y más de cuarenta enfermedades, con una parte específica y concreta de la vida de la persona, que ofrecen la base para profundizar en la metáfora de cada problema físico o enfermedad.
- La cuarta parte está dedicada a la Intuición y explica cómo utilizar su idioma para encontrar los mensajes que la vida está gritando y que no estamos escuchando, y también para llegar a los acontecimientos concretos donde se forman las creencias limitadoras que más tarde participan en el proceso de manifestación del síntoma.
- La última parte trata de acompañarte de cerca en tu proceso de curación. La Medicina del Alma es una medicina espiritual y el síntoma forma parte del camino. No se puede soltar el síntoma sin aceptar la parte de camino que nos aporta. Comparte la visión del médico del alma, un enfoque no sólo hacia la salud sino también hacia la vida y una última reflexión sobre el camino.

PRIMERA PARTE - INTRODUCCION

Hasta donde la ciencia admite.

En los últimos años se ha demostrado científicamente que el estrés psicológico afecta al sistema inmunitario, debilitando las defensas naturales del organismo y haciéndole más vulnerable a las agresiones de todo tipo.

La psiconeuroinmunología, un nuevo campo de investigación médica, estudia la relación de la mente con las defensas del cuerpo, concretamente la forma en que los pensamientos actúan sobre las células. Uno de sus descubrimientos es que una hormona cerebral, la ACTH, fluye hacia la sangre en situaciones de estrés, ralentiza la acción los linfocitos y también inhibe su capacidad de generar anticuerpos. El hipotálamo transmite mensajes químicos y eléctricos a la pituitaria y ésta envía la hormona ACTH a las glándulas de adrenalina, que activa una serie de mensajeros químicos, uno de ellos es el cortisol, que modifica la acción de los linfocitos y también tiene una gran influencia en nuestra propensión a contraer enfermedades graves.

Algunos estudios confirman también que personas que han vivido problemas familiares o conflictos laborales graves, son más propensas a enfermar.

La caída del cabello, úlceras de estómago, esterilidad masculina, hipertensión, problemas cardíacos, y, últimamente, enfermedades auto inmunes, citan el estrés como uno de los factores determinantes o asociados a estos problemas.

El estrés está ligado a la descarga de adrenalina. El estado de estrés se caracteriza por un acortamiento muscular que empieza en los músculos de la cabeza pero que llega a todo el cuerpo. La cabeza se echa hacia atrás y hacia abajo, los hombros se alzan, hay rigidez en los brazos y se doblan las rodillas. La tensión nerviosa contrae no sólo la musculatura, sino todo el cuerpo. Esto de forma continuada conduce a problemas musculares de todo tipo, pero ¿se detiene en los músculos? o ¿provoca también desarreglos en órganos internos?

Para los incrédulos en otro tipo de medicinas, debería resultar al menos sorprendente, el hecho de que en la milenaria medicina china, que relaciona distintas emociones con distintos órganos corporales, la emoción que va ligada a los riñones es el miedo. Actualmente se sabe que las glándulas suprarrenales son las principales segregadoras de adrenalina.

La ansiedad y el miedo, además del estrés, provocan también la descarga de adrenalina. Esta segregación activa el sistema simpático e interrumpe el parasimpático. El sistema simpático y parasimpático se inhiben mutuamente, no pueden funcionar a la vez. La activación del sistema simpático, provoca, entre otras cosas, el cierre los vasos arteriales que, en las coronarias, incrementa el riesgo de angor o infarto; la hipertensión arterial repercute en todos los órganos del cuerpo, aumenta el riesgo de aneurismas, embolias, úlceras y otras disfunciones.

Todos los órganos pueden soportar condiciones adversas durante cierto tiempo, ¿pero hasta cuando?

Cuando el primitivo hombre de las cavernas era un cazador más, debía huir ante la presencia de otros depredadores más grandes. Cuando se sentía amenazado destinaba todos los recursos del organismo a la función más importante en ese momento, correr para sobrevivir, de forma que otros procesos secundarios eran interrumpidos, como es el caso de la digestión. El cuerpo da preferencia, por ejemplo, al suministro de sangre a la musculatura retirándola de la digestión, por la activación del sistema simpático.

Actualmente, aunque no hay depredadores a nuestro alrededor, seguimos reaccionando como si los hubiera, nos sentimos amenazados constantemente, incluso en los sueños. Esa amenaza imaginaria provoca al cuerpo un estado de hiperactivación continuo. La activación del sistema simpático interrumpe la digestión, que se realiza de forma incompleta. Esto a la larga puede producir desarreglos en los órganos del aparato digestivo.

Estamos en tensión aunque no nos demos cuenta de ello, se ha convertido en algo habitual. Es natural que ante un estímulo externo de peligro, el cuerpo se sitúe en estado de alerta, pero ¿hasta que punto el estímulo es externo y hasta que punto está condicionado por nuestra visión del mundo?

Ante un mismo estímulo hay quién reacciona con temor, excitación, aceptación o indiferencia. El caso es que todo el cuerpo sigue a esta reacción. Visto desde aquí, ¿la causa de nuestra hiperactivación es lo que ocurre, o es la forma en que nosotros lo interpretamos? ¿dónde está la causa, dentro o fuera?

Hasta aquí hemos examinado pruebas que revelan algunas conexiones existentes entre mente-cuerpo. Otras de estas conexiones, las de la medicina oficial se resiste a reconocer, no se han demostrado todavía científicamente. En un extremo, algunos científicos siguen viendo el cuerpo como algo completamente independiente de la mente; el límite por el otro extremo es que cuerpo y mente son uno.

La aportación de La Medicina del Alma.

Hace más de 30 años Eric Rolf empezó a recibir una información que tenía sentido para él, que llegaba de forma comprensible y se relacionaba con sus dos especialidades originales, el proceso creativo y la comunicación. A través de explorar esta información empezó a notar cambios sorprendentes en los resultados de sus consultas y también dentro de su propio cuerpo. Se dio cuenta de que había una serie de características comunes entre las personas que padecían el mismo tipo de problema físico: en ciertos aspectos, su enfoque hacia la vida y hacia si mismos era bastante parecido.

Era un descubrimiento fascinante pero todavía había más: las personas que tenían un problema físico determinado, fuera cual fuera su origen, coincidían en una forma determinada de ver la vida, en unos aspectos muy concretos. Por ejemplo, las personas con problemas de muñecas, ya fuera por artrosis, accidente o lesión deportiva, tenían el mismo tipo de creencias restrictivas relacionadas con la flexibilidad.

A partir de entonces estableció una relación entre cada problema físico y enfermedad y un aspecto concreto de la vida de la persona que le estaba llamando la atención.

Cuando conocí a Eric las cosas que el decía se parecían más a una especie de locura que a un descubrimiento: Ni enfermedades, ni problemas físicos, ni accidentes sucedían por casualidad. Fui testigo de algunas cosas sorprendentes, pero al principio, con mi mentalidad racional, todavía me cabía alguna duda de que hubieran sucedido por casualidad. En cualquier caso y aunque podía tratarse de una coincidencia, me planteaban una serie de preguntas apasionantes ¿Era posible que existiera una relación entre el sistema de creencias de la persona y la manifestación de sus problemas físicos? ¿Era posible que aspectos de la vida de la persona que no funcionaban, estuvieran relacionados con la creación de estos problemas?

Eric aseguraba que la enfermedad representa un aspecto de la vida de la persona que le llama la atención. Poco después lo experimenté en mi propio cuerpo; sufría desde hacía años un dolor de hombro crónico, aparentemente motivado por la práctica deportiva. A través de Eric me di cuenta, sorprendentemente, de que mis dolores físicos estaban relacionados directamente con mis creencias y mi manera de entender la vida. Mi problema de espalda desapareció completamente al comprender que estaba relacionado con las cargas y responsabilidades que me ponía encima y la importancia que me daba.

La forma de entender la vida está condicionada por el sistema de creencias. Si este sistema se ha formado a una edad muy temprana, a través del contacto con las personas cercanas y a través de vivir una serie de acontecimientos concretos, me planteaba más preguntas:

¿Es cada persona víctima de unos acontecimientos concretos o tampoco son una casualidad?
¿Ha elegido cada persona, de alguna manera, pasar por una serie de experiencias concretas para evolucionar?

Y a la vez que se ampliaba mi horizonte, me surgían más preguntas, que alcanzaban más allá de la creación de la enfermedad: ¿Cómo se crea la realidad externa? ¿Quién la crea?

Todo esto lo respondía Eric con un simple enunciado: “Cada uno crea su propia experiencia de realidad a todos los niveles.”

Una parte nuestra, que llamamos alma, se está expresando continuamente. Cada uno puede ser consciente o inconsciente de esa expresión. Cuando es inconsciente, parece que viene de fuera de nosotros; entonces aparenta que la vida nos habla.

Las cosas que ocurren por fuera, en lo que llamamos realidad física son una manifestación o metáfora de nuestras condiciones interiores. Si vemos este proceso como algo externo a nosotros, podemos decir también que la vida nos habla continuamente a través de metáforas.

La vida o el alma llevan a la persona a explorar una serie de circunstancias que le apoyan en su camino y que si no se viven con plenitud, pueden desencadenar, tiempo más tarde, un problema físico concreto.

Todo esto configuró lo que inicialmente se llamó Código Secreto del Cuerpo que junto con el Idioma Creativo Interior son la base de un enfoque hacia la salud y el bienestar: La Medicina del Alma.

El círculo en el que vivimos.

Estamos acostumbrados a mirar nuestra vida dentro de un marco bastante pequeño, que intentamos organizar a nuestra manera y donde nos parece que funciona la ley causa-efecto. Ejemplos de cómo utilizamos la ley causa-efecto son “si subo a este autobús, me llevará a casa” o, “si voy a trabajar, cobraré un sueldo y así podré pagar mis facturas” o, “si me tomo una aspirina se me quitará el dolor de cabeza”.

Si queremos obtener resultados concretos a través de nuestras acciones, buscamos una causa que nos dé, cómo resultado, el efecto esperado. De esta manera simplificada nos explicamos la realidad y empleamos una enorme cantidad de tiempo en pensar, buscar, dudar y realizar acciones (causas) para obtener los resultados buscados.

El caso es que muchas veces no conseguimos lo que queremos; esto podría indicar algo, pero si nos ceñimos al marco pequeño donde interpretamos nuestra vida, algunas explicaciones con las que nos conformamos o castigamos son “he tenido mala suerte” “no me lo merezco” o “no soy suficiente bueno”

Podemos comparar el marco en el que buscamos el sentido a nuestra vida con un círculo pequeño. En sus límites nos encontramos con un precipicio que no nos atrevemos a saltar. Fuera del círculo está el campo de lo desconocido porque las leyes que conocemos, como por ejemplo, la física newtoniana, tampoco puede salir de ahí. Aunque no saltemos el precipicio, las cosas que suceden fuera del círculo nos afectan igualmente, porque aparentan fuera de nuestro control y pueden hacer que nuestra vida cambie de la noche a la mañana.

Visto de esta manera, parece que nuestra vida está a merced de acontecimientos que no están en nuestras manos. Cómo no les podemos atribuir una causa, y no los podemos explicar, decimos que son fruto de la casualidad.

Y así sucumbimos en un Universo de víctimas de las circunstancias, un Universo gobernado por el azar, donde muchos de nuestros esfuerzos resultan en vano: no pasan las cosas que queremos que pasen y al revés, las que queremos que pasen no pasan.

En términos de enfermedades, nos situamos en un mundo donde lo único que podemos hacer para curarnos es tomar los medicamentos prescritos puntualmente y, en el que los esfuerzos de las medicinas pueden resultar, también, insuficientes.

Dentro del círculo unas cosas tienen sentido y otras no; si lo ampliamos, más cosas pueden tener sentido. Estamos hablando de ampliar el contexto en el que vivimos nuestra vida, de forma que cosas que antes no podíamos explicarnos o creíamos que eran fruto de la casualidad, pueden ser, de alguna manera, creadas por nosotros.

Utilizamos los Principios de la Medicina del Alma, para ampliar el contexto en el que nuestra vida tiene sentido. Aunque algunos de estos principios pueden parecer una locura en un primer contacto, nuestra recomendación es que los pruebes, actuando en tu vida como "si así fuera" y esperes a ver que pasa. Daño no te pueden hacer y lo peor que puede pasar es que no pase nada. A la vez, en términos de calidad de vida, hay mucho que ganar.

PRINCIPIOS DE LA MEDICINA DEL ALMA

El Camino del Sabor.

La Vida es una sola y consciente totalidad que está en una constante y creativa comunicación con cada una de sus partes o aspectos. La vida sabe lo que hace y nos lo comunica.

- La casualidad no existe. Por efecto del sincronismo, todo sucede a la vez.
- El estado natural es de estar saludable.
- No existen ni enfermedades ni enfermos, existe comunicación. La única excepción es la sordera espiritual.
- La enfermedad es una parte nuestra que nos llama la atención y que intenta hacerse consciente.
- Llamar a una comunicación “una enfermedad” obstaculiza su comprensión (sabiduría y acción apropiada) y transformación (sanación).
- La respuesta la tienes delante tuyo, pero para verla hay de estar en el presente.
- La vida nos habla a través del cuerpo.
- El lenguaje de los órganos y de las enfermedades es uno más de los que utiliza la vida para comunicarse con nosotros.
- La vida usa ese lenguaje metafórico y personal que llamamos El Idioma Creativo Interior para responder a nuestras preguntas.
- Todos podemos reconocer ese idioma cuando nos permitimos ampliar nuestro paradigma o vista del mundo.
- Esta capacidad de utilizar y entender el idioma creativo interior, lo llamamos la intuición.
- La intuición produce la metáfora y sirve para interpretarla.
- Existe un código secreto del cuerpo y esta detallado dentro de La Medicina del Alma
- La enfermedad (los síntomas) indican el tono de voz.
- El patrón de síntomas también aporta información adicional.
- Los síntomas son la curación vivida de espaldas, las consecuencias visto como metáfora indican el proceso o camino activo hacia a la curación.
- Lo importante es donde en el cuerpo, que órgano y que zona esta implicada en la condición.
- El paciente viene a curar al médico.
- En muchísimos casos, el enfermo no se quiere curar, que es decir tomar la acción nueva requerida (pagar el precio en su vida)-el te dirá todo lo contrario.
- El enfermo suele querer que cambian las cosas sin el tener que cambiar como lleva su vida.
- Si se encuentra el momento creador, se observa conscientemente y se viven las emociones relacionadas,
- Y el paciente realmente quiere curarse y pagar el precio en su vida la enfermedad se cura.
- Toda enfermedad tiene un beneficio para el enfermo. Si el enfermo no esta dispuesto de renunciar el beneficio, no hay nadie que lo pueda curar.
- Si el paciente no se quiere curar, no hay nadie quien pueda curarlo realmente..
- Tanto la vida como la medicina es mas un arte que una ciencia
- Ni en la vida ni en la medicina del alma existen causas físicas aunque puede aparentar que así es.

- La medicina del alma es mas una medicina de contexto que de contenido, de causas que de sintamos.
- Tu cuerpo ya viene adecuado para la aventura de tu alma.
- Las enfermedades originales no son enfermedades ni físicas ni mentales, son marcos de percepción que pueden resultar en gritos o enfermedades.
- La Numerología del alma puede darte información valiosa cuando tu cuerpo te grita.
- El Alma no se enferma pero si hay que alimentarla
- Los alimentos del alma incluyen los siguiente:
- Respiración consciente
- Meditación
- Oración
- Creatividad consciente
- Humor y risa
- Movimiento corporal consciente
- Espacios claros y limpios
- Conciencia de metáforas
- Usar y arriesgar la intuición
- Actos de poder, de intento
- Beber y usar agua pura, vaporizada
- Sonido, música, canto
- Viajar por el mundo
- Atender a lo que la vida te pone delante
- Aceptar desafíos, tomar riesgos, sobre todo arriesgar el ego
- Dar conscientemente, ser generosa
- Escoger, comprometerte, tomar acción
- Apúntate, atrévete, arriésgate
- En lo que mas nos relacionamos con nuestra naturaleza como almas, mas bienestar experimentamos a todos los niveles
- En el principio Dios ríó! Nosotros somos como ondas de esa risa original
- La risa siempre es nueva
- La risa para y tranquiliza la mente
- En el momento que reímos, entramos en el estado de alpha
- El ego puede resistir cualquier desafío menos la risa
- El humor y la risa son espiritual y sanador
- La vida tiene mucho humor negro
- El miedo es fuerza creativa en un estado bruto
- Enfrentar o huir no son las únicas alternativas para relacionarse con el miedo
- El miedo no es malo, pero sí hay que transmutarlo
- Hay que encontrar el miedo en el cuerpo para empezar a transmutarlo
- La atención consciente es el elemento catalizador, alquímico de esa transmutación a través de la respiración consciente
- El miedo viene del futuro. No hay miedo en momento presente.
- El estado natural de la mente es de estar vacía y silenciosa
- Los pensamientos son materia sutil y requieren transmutación
- Nosotros mismos creamos nuestra experiencia de la realidad física de acuerdo con nuestras creencias

- Cada persona, basada en sus creencias, establece los límites de como se manifiesta su vida. No existe nadie más que tú. El cuerpo está dentro de tu mente y tu mente crea el mundo.
- La materia da confianza.
- Creamos y tenemos un cuerpo nuevo instante por instante
- Las cosas en tu pasado no te pasaron a ti. Tu eres realmente nuevo. Tu pasado es solo una información que tu posee, como si lo hubiese vivido en el cine, lo sabes pero no dices “mira lo que me paso”
- El agua es la gran metáfora de las emociones, de sentir
- Tanto nosotros como el planeta somos un 70 % agua
- Hemos venido aquí para sentir
- Beber agua pura, vaporizada, es un compromiso con tus emociones y con la buena salud
- Tener un purificador al vapor en casa es la mejor inversión a todos los niveles que puede hacer una familia, es como tener el médico, el maestro y la abuela en casa.
- En el futuro todo lo que se puede llamar medicamento será agua manipulada y transformada de alguna manera
- Los Remedios de Agua Sagrada son uno de los frutos físicos de La Medicina del Alma
- Los remedios de Agua Sagrada solo se pueden apreciar completamente dentro de La Medicina del Alma y dentro de su paradigma, pero cualquiera puede beneficiarse de usarlos. Son como luz en líquido, no hay que entender la luz para apreciarla y beneficiarse de ella.
- Las comidas (los alimentos) son metáforas emocionales
- Nosotros comemos básicamente por motivos emocionales
- Los hijos vienen a criar a los padres espiritualmente
- Los padres verdaderos son los abuelos
- Las enfermedades de los niños son un reflejo de aspectos en los padres
- El amor es para dar
- No existe el dar y recibir, solo el dar activo y el dar pasivo
- La vida externa, el mundo material, tiene mas sentido como metáfora que como algo “real”.
- El idioma creativo interior se compone de todas las palabras, imágenes, olores, sonidos u otros símbolos que tienen algún sentido para ti.
- La vida responde a tus preguntas a través de tu idioma creativo interior.
- Esa información metafórica siempre esta correcta. La cosa es ¿como esta correcta—mentalmente, físicamente o emocionalmente?
- Tenemos 5 sentidos externos y 10 internos. De los internos 5 corresponden con los externos-ver, oír, tocar, oler, saborear. Los otros 5 son- La identidad verdadera, tiempo, el saber, conciencia multidimensional y humor.
- Hay unos marcos de percepción que llamo las enfermedades originales.
- Hay doce enfermedades originales y corresponden a la metáfora de los cuatro elementos.
- Las enfermedades originales no son enfermedades. Son mas como campos de cultivos donde pueden crecer una o más enfermedades.
- Las 12 enfermedades originales son:

(Elemento fuego).

La seriedad

La culpabilidad

El control

(Elemento aire)

El apego
El juzgar
El pensar

(Elemento tierra)

Resistencia al cambio
La soledad
Materialismo

(Elemento agua)

La depresión
Lástima/ importancia personal
Inconsciencia

* nota: Los Principios de la Medicina del Alma reflejan sólo la parte del Camino del Sabor relacionado con la sanación y en total son más de 200 enseñanzas.

EL CONTEXTO DE LA MEDICINA DEL ALMA

La Medicina del Alma es la presentación de un modelo de salud, un manual de relaciones psicosomáticas, órgano por órgano, y una nueva perspectiva sobre las cuarenta enfermedades más comunes; aporta también un modelo único de la intuición, el idioma metafórico de la vida a nivel individual, el sistema por el que la vida nos habla uno a uno; pero, por encima de todo, la Medicina del Alma es una introducción al conocimiento del misterio de la Existencia, a un nuevo paradigma de contenido espiritual que llamo "El Camino del Sabor".

La Medicina del Alma puede servirnos de puente hacia una nueva concepción del mundo. A través del lenguaje de la enfermedad, con un nuevo enfoque de la salud, descubrimos cómo creamos nuestras condiciones físicas; ampliamos el contexto lo suficiente hasta conseguir darle sentido a nuestras condiciones físicas, a las de otras personas y al resto de acontecimientos de la vida. Si este es tu primer contacto con La Medicina del Alma, te doy la bienvenida a una relación consciente, creativa y amistosa con el misterio que llamamos la realidad.

Antes de nacer elegimos una serie de cualidades que vamos a desarrollar en esta vida. Estas cualidades son distintas para cada persona. Hay quien viene a desarrollar poder y quien viene a evolucionar espiritualmente con ausencia de todo lujo o bien material. Para el desarrollo de dichas cualidades elegimos aquellas circunstancias que las vayan a apoyar, es decir, elegimos los padres, la fecha de nacimiento, el lugar y una serie de ingredientes y escenarios donde empezará a desarrollarse nuestra vida.

A partir de ahí empieza la función. La vida es un arte y nosotros somos los artistas, los creadores, sin necesidad de sombras de culpabilidad. La vida no hay que ganarla, la vida es el premio. Todo lo que te trae la vida te está apoyando para desarrollar las cualidades que has elegido. Tus padres, el lugar del nacimiento y el resto de circunstancias de tu vida que te parece que te han sido impuestas, te pueden dar una pista acerca de las cualidades que has elegido desarrollar en esta vida.

El estado natural dentro de cada uno de nosotros es buena salud, la paz, el silencio, la alegría y la conciencia. "Enfermedad" es un término abstracto y como tal no existe; la salud y la enfermedad son sólo puntos de referencia. Todos estamos saludables y enfermos, y una cosa no excluye la otra. Tanto estar "sano" como estar enfermo, forman parte del proceso de la vida. En el contexto de Medicina del Alma, entendemos que alguien está "enfermo" o tiene un "problema físico" cuando su alma o la vida le está hablando, con mayor o menor intensidad, a través de su cuerpo. Así todos estamos o estaremos "enfermos" en muchos momentos de nuestra vida.

El alma acompaña al cuerpo desde el nacimiento hasta la muerte y nunca deja de estar en contacto con él, de hablarle. La única enfermedad que puede existir es una especie de sordera espiritual: No querer escuchar o no hacer caso a nuestra alma, que representa una parte nuestra que no hemos atendido, a la que no hemos dado la suficiente atención.

El alma no se enferma pero hay que hacerle caso, hay que alimentarla. Si no la alimentamos, parece que nuestra vida se muere de hambre. Entonces estamos en conflicto con nuestras distintas partes y vivimos experiencias que interpretamos como frustrantes, aparentemente no creadas ni escogidas por nosotros.

El misterio de la vida permite que incluso esas experiencias problemáticas, sea cual sea su naturaleza, incluyan aspectos que nos apoyan, que nos aportan un aprendizaje que hace que volvamos a alinearnos con nuestro camino. A través de ellos podemos entendernos mejor a

nosotros mismos. Si por fin escuchamos, el alma nos deja de gritar y vuelve a hablarnos en voz baja; entonces la circunstancia problemática puede desaparecer o dejar de tener importancia.

La Medicina del Alma es una medicina de contexto no de contenido, no tiene forma visible. Es la base psicosomática de la enfermedad antes de que aparezcan los síntomas. Esto convierte el Código Secreto del Cuerpo y el Idioma Creativo Interior en compañeros creativos y fuentes de apoyo para todo modelo o sistema de salud. Ambos modelos se pueden utilizar por separado, pero al utilizarlos juntos el efecto conseguido es mucho más amplio y se configuran como la base de "La Medicina del Alma".

De todos los cursillos que hago, "La Medicina del Alma" es el que abre más puertas, impacta con más fuerza y rompe más esquemas. Las primeras veces que los asistentes me oyen hablar de este tema, se quedan un poco extrañados y quizás hasta un poco molestos porque creen que me entretengo mucho en cosas que aparentan poco importantes, como algunos conceptos básicos que amplían el contexto de su realidad cotidiana; entonces, cuando entro en el apartado de los órganos, quizá me salto algunos, o les doy un vistazo rápido, y esto parece contradictorio, porque algún asistente espera escuchar la metáfora de su problema físico, curarse en un instante y seguir con su vida tal cuál. Aunque esto puede ocurrir, no es lo más común. Para la metáfora general de cada órgano y enfermedad, está la guía, que es como un diccionario al que se puede recurrir en el momento que se quiera. Lo que intento en el curso es que aprendan a escuchar, a estar abierto; no se trata sólo de leer, hay que comprender. La guía de metáforas sirve de práctica para aprender a escuchar, para que cada uno pueda escuchar en su vida, en el campo concreto donde la metáfora del órgano indica.

Es posible que cuando alguien tiene dolor de cabeza busque una solución rápida y fácil como tomarse una aspirina, o por ejemplo, si alguien siente dolor en la rodilla derecha, recurriendo a la guía de órganos, podría interpretar que le duele porque ha discutido con su padre, así que lo que hace es disculparse con él para que el dolor de rodilla desaparezca y ya no preocuparse más ni de su rodilla ni de su padre. No es tan sencillo, este modelo no es comparable a una aspirina para aliviar el dolor. El problema de rodillas es sólo una metáfora, el símbolo de que una parte nuestra está viviendo de forma poco consciente, como si andaré de espaldas, una serie circunstancias relacionadas con el poder no material, probablemente a través del padre o de patrones aprendidos de éste. Se trata de hacerse más consciente de esa parte de nuestra vida y darse la vuelta para vivirla de frente.

Con este modelo tienes la posibilidad de curarte pero quizás eso no sea lo más importante. Cuando empiezas a cogerle el sabor, te das cuenta de que tienes la posibilidad de vivir tu vida de otra manera, ya dejas de ver las cosas con un solo enfoque y las ves de muchas formas. Cuando escuchas a la gente, estás escuchando muchas cosas, incluso sin hablar con ellos, los ves usar el cuerpo, tocar su cuerpo en cierta forma y estás viendo y recibiendo una información que te sirve. No sólo se trata de eliminar el problema. Si tienes una enfermedad o un problema físico, es como si tuvieras tu cuenta bancaria en números rojos; poder cambiar eso es como poner tu cuenta a cero, pero pasar de cero a saldo positivo, a tener dinero, es lo que yo llamo bienestar, no simplemente estar sano, aquí está la gracia de la vida, vivir mejor, disfrutar más del hecho que estás vivo.

Muchas personas que tienen problemas físicos o enfermedades, están buscando una solución. Mientras lees este libro puede llegar un momento en el que te des cuenta de que algunas cosas concretas en tu vida, que quizá creías que no tenían nada que ver, están muy relacionadas con tu problema físico, o enfermedad.

Permítete tener la mentalidad lo suficientemente amplia para ver los acontecimientos del día o del pasado de forma distinta. Sólo prueba a incluir en tu mente la posibilidad de que pueda ser de otra manera, de que los acontecimientos diarios puedan ser más válidos como metáforas que como hechos físicos.

Cuando tropiezas y te das un golpe en la rodilla no te quedes pensando en quién ha puesto ahí la silla o quién ha apagado la luz. Te aseguro que hay mucho más, busca en ti mismo.

Imagina que tienes los ojos cerrados y notas que te tiran piedras; te sientes mal porque los golpes duelen y la vida te está haciendo daño, pero abres los ojos y te das cuenta que no son piedras lo que te tiran, sino que son diamantes; ahora ya no te parece mal, dejas de cubrirte y abres los brazos y las manos intentando coger cuantos más diamantes mejor, sabiendo que la vida te ha apoyado siempre porque te ha estado dando diamantes, sólo que no los veías.

No es la intención de "La Medicina del Alma" evitar tus desafíos, se trata de poner más luz en el camino, para que puedas verlos mejor; entonces quizá puedas transformar tu desafío en un don.

LAS CUATRO PREGUNTAS BÁSICAS

Hay un refrán que dice Todo es del color del cristal con que se mira. Un paradigma es como un cristal o unas gafas por la que escogemos mirar e interactuar con la vida. Dentro de cualquier paradigma hay, además de los principios, unas preguntas básicas cuya exploración nos permite acercarnos a conocer la esencia del paradigma y también nos permite probar su sabor.

El saber tiene sabor ya que el sabor es como un puente entre lo visible y lo invisible. Aquí lo que quiero explorar son lo que llamo las cuatro preguntas básicas. Te invito a que las respondas interiormente, porque eso va a sacar a la luz algunas de tus creencias más arraigadas y así podrás hacerte más consciente de ellas; entonces, quizá, pueda apetecerte ampliar el marco donde te mantiene alguna de ellas.

La primera pregunta. ¿La vida es amistosa?

En una entrevista que hicieron a Einstein le preguntaron sobre qué era lo más importante que se podía saber acerca del Universo físico; tratándose de Einstein la respuesta esperada era una complicada formulación física y profunda, pero Einstein respondió:

"La pregunta básica es si el Universo es amistoso. Por supuesto -dijo- es infinito, misterioso, jamás sabremos todo lo que se puede saber sobre él, pero por fin lo más importante es saber si está de tu parte o está en contra tuya."

Uno cree que algo es amistoso cuando eso reacciona a sus expectativas. Si la vida está de tu parte es posible que siempre esté de tu parte, incluso en aquellos momentos en que parece todo lo contrario. Todos nosotros hemos vivido experiencias de forma negativa, pasa un tiempo y ocurre algo que vivimos de forma positiva y, reflexionando, nos damos cuenta de que si no hubiera pasado lo primero tampoco hubiera pasado lo segundo; te pongo un ejemplo: te despides del trabajo, como estás parado y no quieres quedarte en casa, te paseas por la calle en horas de oficina y te encuentras a un amigo que no veías desde hacía años, que, precisamente, buscaba a alguien de tus características para un proyecto y te ofrece un trabajo mejor del que tenías antes. Si no te hubieran despedido, lo más seguro es que no te habrías encontrado a ese amigo porque hubieras estado en la oficina. Esto un ejemplo simple y real, aunque estoy seguro que a ti te han ocurrido cosas parecidas. Si lo llevas al límite todo lo "bueno" que te ha pasado es porque antes te han pasado cosas "menos buenas", y al revés también podría ser verdad.

Hay mucha gente que cree que el Universo no es amistoso, y esto puede empezar en el momento del nacimiento. Imagina que has estado toda tu vida, unos nueve meses para los que tenemos noción del tiempo, muy cómodo, calentito, oscuro, te alimentan y no te falta de nada. Un buen día, de golpe, empiezan unos movimientos bruscos, se acerca el momento del nacimiento. Hay gente que habla de nacimientos traumáticos, y aunque unos lo son mucho más que otros, todos lo son. A algunos bebés que vienen del revés los cogen con unos hierros fríos por la cabeza, los fórceps, y tiran de ellos. A la mayoría los cuelgan boca abajo al sacarlos y los sacuden para que lloren. Entonces se los llevan lejos de su madre, y es muy posible, que donde los dejan no estén a la misma temperatura y pasen frío. Con toda la buena intención del mundo, después de toda su vida a oscuras, les ponen un foco delante de los ojos para limpiarles. No creamos que porque son muy pequeños no son conscientes, al revés, son más conscientes que los mayores. En estas circunstancias es muy fácil que el bebé intuya: "Yo no sé dónde estoy, pero sea lo que sea, estoy seguro de que este sitio viene a por mí, este sitio no es amistoso."

Uno decide y así es; la vida tiene una cosa muy curiosa y es que te da la razón. Si uno cree que está rodeado de malas personas, este será el tipo de personas que atraerá a su vida. Es la típica

persona que es traicionada por sus amigos hasta que se queda sin, o que le roban el monedero en un entierro. Si uno cree que las personas están contra él, va a juzgar cualquier gesto o acción de la otra persona como algo que no le va a apoyar, y responderá a ese gesto como si se defendiera de una agresión. Es probable que esa respuesta genere también, en la otra persona, alguna forma de agresividad o por lo menos distancia. Este es un ejemplo de cómo la vida te da la razón: lo que tú crees sin dudar, firmemente, es lo que se cumple. Es muy cómodo decir que te pasan cosas malas por culpa de los demás. Si buscas a alguien para hacerlo responsable de lo que ocurre en tu vida, ese eres tú.

Hay veces que la vida da un giro inesperado, hace que la conciencia despierte a otra realidad, y es como si la vida se pusiera más grande, más amplia. El nivel de conciencia de la persona debe estar a la altura de ese acontecimiento y hasta que no esté a la altura, va a quedarse enganchado ahí, interpretando ese acontecimiento desagradable y sufriendo.

Si ocurre algo que interpretas como desagradable, es lógico que la primera reacción sea tristeza, enfado o amargura profunda, lo importante es aceptar esa reacción para que no dure demasiado y preguntarte cómo eso que te ha pasado podría apoyarte ahora mismo o en el futuro. Cuando te planteas esa posibilidad, por lo menos estás admitiendo varias opciones y amplías tu campo de visión, no te limitas sólo a ese hecho, que al principio habías considerado desagradable, y dejas de juzgar. En esos momentos la vida te suele dar una respuesta.

La segunda pregunta. ¿Creamos nuestras propias experiencias o somos víctimas de ellas?

La segunda pregunta es si nosotros creamos nuestras propias experiencias o somos víctimas de ellas, y aquí tienes que definirte, o siempre eres víctima o siempre eres creador, las dos cosas no son posibles, o una u otra. Cuando uno hace algo que le sale bien, por ejemplo, alguien que crea un negocio que funciona, se siente orgulloso y se cree que es bueno haciendo eso, el mejor. Pero cuando sale mal, cuando no va como uno quiere, dice: "esto es la crisis, son los trabajadores que no cumplen, es el gobierno o la competencia". Si sale bien "lo he hecho YO" y si sale mal "es culpa del otro". Uno prefiere dormirse y hacerse la víctima. Siento enfrentarte a la realidad, pero date cuenta que ambas cosas no son posibles; si piensas que eres el creador de las cosas buenas que te ocurren, con la misma lógica, debemos suponer que también eres el creador de aquellas experiencias de las que no estás tan orgulloso.

Imagina que te digo que hagas una lista con las diez mejores fiestas a las que has asistido en tu vida; has asistido a muchas fiestas, seguro que han sido más de diez las que estaban bien, pero te cuesta hacer memoria de ellas salvo una o dos que recuerdas fácilmente por lo excepcional. Cuando pasa algo agradable no nos queda grabado. Uno se abre y la energía fluye libremente, por eso es más difícil cuando uno se lo pasa bien acordarse de demasiados detalles. Pero si te digo que hagas una lista de todas las personas que te han hecho daño, que te han herido en algún momento de tu vida, seguro que con diez no tienes ni para empezar, encabezando la lista por ti mismo, tus padres, tus amigos y ahora añade además a los extraños; uno está convencido de que esa persona le hizo eso, la otra aquello y queda en nuestra memoria, es como si una parte de nuestra energía se hubiera quedado enganchada en ese acontecimiento. ¿Y si ahora te digo que tu has participado de alguna manera en la creación del proceso en el que has resultado dañado? En el contexto de la Medicina del Alma, cualquier cosa que te ocurre, de alguna forma la has creado tú. Esto es fácil de explicar pero difícil de entender en según que circunstancias, por ejemplo, si te atropella un camión. Si después de atropellarte un camión en un paso de peatones te digo que esta experiencia te la has creado tú, me responderás que estoy loco, que cómo vas a querer hacerte daño a ti mismo, que no eres masoquista. No, no es que seamos masoquistas, lo que ocurre es que la vida nos ha dado un grito simplemente porque no hemos escuchado sus

anteriores mensajes. Tú has creado una fuerza en una dirección, has creado un movimiento energético, autodestructivo y la vida te ha respondido con el camión. Imagina que es un idioma y que el camión es la metáfora de ese idioma.

Poco después de escribir la primera edición de este libro, en el año 1994, vino a verme una chica. Su padre estaba ingresado en un hospital por un accidente bastante grave. Él había sido camionero toda su vida, tenía una empresa de camiones con su socio desde hacía más de treinta años. Eran como hermanos, hasta más que eso, y la empresa era toda su vida. El socio había muerto hacía poco tiempo. Él no lo había superado, no se sentía con fuerzas para continuar con su empresa ni con su vida. Acababa de ser atropellado por un camión en un paso de peatones. Los acontecimientos externos son una metáfora perfecta de nuestras creencias. Creamos la realidad externa a través de nuestras creencias interiores. Una forma de experimentar esto es cuando uno está creando algo a través de tenerle miedo. Externamente los opuestos se atraen, como son los polos positivo y negativo o el hombre y la mujer. Internamente lo mismo se atrae; los estados internos y las creencias, atraen exteriormente lo que está a su mismo nivel. (Como dice el refrán "dime con quién andas y te diré quién eres"). Una creencia no atrae lo opuesto a ella, sino lo mismo; así, temer algo está actuando de atracción de ese acontecimiento.

Nuestro estado interior es el que genera las circunstancias externas. Ese "estado interior" depende de nuestras creencias, nuestra forma de ver la vida, y de lo que sentimos a través de ellas.

Todo lo que ocurre es una creación global que solemos ver de forma fragmentada, es decir, acontecimientos aislados y sin relación. Cómo sólo vemos los últimos pasos de todo el proceso, creemos que se trata de una relación causa-efecto, lo que nos convierte en víctimas y parece que todo lo que ocurre está fuera de nuestro control. El proceso creativo tiene poder, que es lo que manifestamos y proyectamos en el mundo. Esta proyección del poder personal es como darle vida a nuestra creación, igual que tener un hijo que se vuelve contra los padres. Hay mucha gente que no quiere aceptar que todo lo que nos ocurre lo hemos atraído nosotros, como tampoco aceptan que haya gente que elija nacer en India, o tener unos padres que lo maltraten. En el contexto de Medicina del Alma, no es el ego el que hace ese tipo de elecciones, sino el alma y también que una vida entera representa sólo un pestañeo, un abrir y cerrar de ojos en el contexto de la eternidad. Nadie muere que no le toque, es decir, que no haya hecho lo que ha venido a hacer, por breve periodo de tiempo que esto le lleve. El alma viene por amor y la duración de la vida física está sólo relacionada con el cumplimiento de su misión. El alma es eterna.

La tercera pregunta ¿Estamos locos?

Ningún médico dirá de uno de sus pacientes que está loco, a no ser de forma coloquial entre sus colegas, sino que escribirá en sus informes que es esquizofrénico, paranoico, maniaco depresivo o bipolar. Estar loco es una referencia social, entre lo aceptable y lo no aceptable. Si hace treinta años se hubiera visto a un punk con su cresta coloreada paseando por la calle, le habrían ingresado en un manicomio por manifestar un síndrome antisocial, y ahora, aunque se le sigue viendo un poco como un bicho raro, ya no está tan mal como para ingresarlo. La locura es relativa, todos estamos un poco locos porque todos tenemos pensamientos, experiencias y reacciones distintas. Por definición estamos locos, somos diferentes de la misma manera que nos distinguimos por nuestras huellas dactilares.

Acerca de esta tercera pregunta hay que tener en cuenta dos aspectos:

Primero, se gasta una enorme cantidad de energía intentando convencerse uno mismo de que no está loco. Lo primero que dice un borracho es que no está borracho. Es una pérdida de energía y de tiempo. Soltando el control sobre la propia mente, podemos aceptar todos nuestros pensamientos y aprovechar esta energía perdida.

Segundo, la aceptación de las locuras o de las ideas que parecen locuras, son el primer paso para llegar a un nivel que está por encima de esta tercera pregunta, que es dejar de juzgar si estás loco o no. No tienes porque identificarte con tus pensamientos. Cuando se nos ocurre algo, muchas veces parece que el cuerpo tenga que acompañar con alguna acción ese pensamiento. Nos identificamos con los pensamientos y eso hace que nos enganchemos a ellos. No hay que implicar al cuerpo siempre que se nos pasa algo por la cabeza. Debemos vernos a nosotros mismos como almas, como seres energéticos. Un alma no está nunca enferma, ni tampoco la puedes matar. Nuestras relaciones son energéticas, de alma a alma. Físicamente, la relación puede ser de padre a hijo, pero el amor no es una relación física, es energética. Puedes vivir tu vida desde el punto de vista de que eres un ser energético, no de que eres un cuerpo.

Pregúntate hasta qué punto eres lo suficientemente rico para darte cuenta de que todo lo que pasa por tu mente, incluso lo que tú llamas locuras, tiene un aspecto beneficioso para ti.

La cuarta pregunta. ¿Soy estúpido?

La respuesta es sí, cuando voy de enterado (actúo como un sabelotodo). Ésta es quizás la pregunta más importante. Todos en algún o muchos momentos de nuestra vida actuamos de forma necia. Ser estúpido no está relacionado con los títulos académicos que uno tiene ni con coeficientes de inteligencia. Un necio es el que se pone limitaciones a él mismo al creer que sabe lo que va a pasar. Uno se cree que porque una cosa ha ocurrido cien veces de una manera ya no puede ser de otra distinta y eso es vivir el pasado. Una estadística sobre un determinado suceso, como por ejemplo, si lloverá o no, es una agrupación de datos que puede dar como uno de sus resultados la probabilidad de que llueva o no un día determinado; decir si lloverá o no mañana, es ir de enterado. A cada instante uno puede preguntarle a la vida sobre un hecho determinado y cada pregunta incluye la respuesta sí o no, las estadísticas no sirven. Ser necio es poner de antemano límites que no tienen porque estar.

Cuando debas tomar una decisión entre lo conocido y lo desconocido, elige lo desconocido y asume un grado de riesgo; piensa en lo peor que puede pasar, a veces lo peor no es tan malo y te puedes arriesgar. Si tienes que elegir entre saltar desde un tercer piso o no, lo peor que puede pasar es que te mates o te quedes inválido y está claro que aquí el riesgo es demasiado alto, pero ante las decisiones a las que te enfrentas normalmente, el riesgo no suele ser tan alto y ahí sí que te la puedes jugar.

La educación y la experiencia tienden a convertirnos en necios; la base de la educación es que el pasado trae el futuro y esto no es correcto, es el presente el que trae el futuro. La vida no intenta mantener sus secretos, uno debe tener ojos para verlos.

Estas cuatro preguntas no son para analizarlas intelectualmente, son para experimentarlas. Ten en cuenta la posibilidad de que la vida funcione de otra manera y espera a ver que pasa. Si vives estas cuatro preguntas, uno de los resultados con mayor trascendencia es que empiezas a escuchar la información de tu interior. Si sabes cómo empezar a relacionarte con este Idioma Creativo Interior, te parece que has montado en una nave espacial y estás en otro planeta, porque todo lo que antes no tenía vida ahora la tiene y además te habla.