



Shannon McRae

LOS EFECTOS CURATIVOS DE LA MEDICINA ENERGÉTICA

Emociones y creencias
que sanan


Amat
editorial

Los efectos curativos de la medicina energética



**Si deseas estar informado de nuestras novedades,
te animamos a que te apuntes a nuestros boletines
a través de nuestro mail o web:**

**www.amateditorial.com
info@amateditorial.com**

**Recuerda que también puedes encontrarnos
en las redes sociales:**

 **@amateditorial**

 **facebook.com/amateditorial**

 **amateditorial**

**Los efectos curativos
de la medicina energética
Emociones y creencias que sanan**

Shannon McRae
Doctora en psicología
Scott E. Miners

Prólogo de
Bernie Siegel

Esta publicación ha contado con el inestimable apoyo
de la Kern Foundation

La versión original de esta obra ha sido publicada por Quest Books, con el título “The healing effects of Energy Medicine”, de Shannon McRae y Scott E. Minners.

© Shannon McRae y Scott E. Minners, 2015

© Profit Editorial I., S.L., 2018

Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.

Diseño de cubierta: XicArt

Maquetación: Elisabet Ramos

ISBN: 978-84-9735-969-6

Primera edición: Enero, 2019

Producción del ebook: booqlab.com

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; teléfono 91 702 19 70/93 272 04 45).

Referencias

Sobre la autora

Shannon McRae es doctora en Psicología por la Universidad de California y por el Clayton College of Natural Health, donde se especializó en nutrición y salud holísticas. Hipnoterapeuta autorizada, ha ejercido como maestra de reiki y de tacto terapéutico durante varios años en Olympia, Washington. La organización japonesa Tenrikyo le otorgó, en 1990, la certificación en «Sagrada Conciencia de Sanación» y publicó sus casos de curación en su revista internacional. Durante los últimos diez años McRae ha publicado sus artículos, de forma ininterrumpida, en el Well Being Journal y, actualmente, es conferenciante, consultora y sanadora energética.

[Más información sobre Shannon MacRae.](#)

Sobre el libro

La clave del bienestar está en el pensamiento positivo. ¿Has tenido alguna vez un problema de salud y ningún médico ha podido ayudarte? ¿Nadie ha encontrado la raíz de tus problemas físicos o mentales? ¿Necesitas a alguien con una visión menos convencional y más intuitiva? En este libro, la reconocida sanadora y terapeuta Shannon McRae nos muestra los increíbles resultados que ha obtenido en sus pacientes aplicando tratamientos a nivel energético, mediante el tacto y la intención. Casos que van desde la curación de dolores de cabeza a reparaciones de tímpanos o el alivio de depresiones, entre muchos otros, y que demuestran que siempre hay esperanza de curación, sea cual sea la condición física o mental del paciente. Porque, según McRae, la clave del bienestar está en el pensamiento positivo, el perdón y el abandono del dolor emocional y la resistencia, algo a lo cual todos tenemos acceso. ¡Atrévete a dar el salto a la medicina energética y mejora tu salud como nunca antes habías imaginado!

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



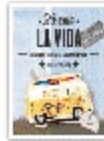
Comprender el clima de América Latina
Maguar Velasco
Este libro es una guía para comprender el clima de América Latina. Incluye información sobre el clima de cada país y sus características.

[Ver](#)



Aprender para que no pierdas
No pierdas tu tiempo y tu dinero. No pierdas tu salud. No pierdas tu vida.
Este libro te enseña a aprender de manera efectiva y a evitar los errores más comunes.

[Ver](#)



Cómo vivir mejor
La vida es un regalo.
Este libro te enseña a vivir la vida al máximo y a disfrutar cada momento.

[Ver](#)

- [Amat y Tu Vida Mejor](#)
- [Amat y Tu Vida Mejor](#)
- [Amat y Tu Vida Mejor](#)
- [Amat y Tu Vida Mejor](#)
- [Amat y Tu Vida Mejor](#)
- [Amat y Tu Vida Mejor](#)



Los 105 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida
Lo realmente importante en nuestra vida.
Este libro te enseña a reflexionar sobre lo que realmente importa en la vida.

[Ver](#)



Los 105 mejores libros y citas
Los 105 mejores libros y citas.
Este libro te enseña a encontrar los mejores libros y citas para inspirarte.

[Ver](#)



PNL, el lenguaje universal
PNL, el lenguaje universal.
Este libro te enseña a utilizar el lenguaje universal para mejorar tu vida.

[Ver](#)



Dedico este libro a todos los clientes con quienes he trabajado a lo largo de los años para mejorar sus vidas; a los numerosos investigadores y autores que me han precedido y que han descubierto formas de explicar la medicina energética, los campos energéticos y cómo el pensamiento y la fuerza de voluntad tienen un papel muy importante en la salud; a Scott Miners por su fe interminable y por creer en mí; y a mi familia por darme forma a partir de mis experiencias de la infancia y por empujarme firmemente, sin saberlo, a entenderme a mí misma y lo que me rodea. Te ofrezco este libro para ayudarte, lector, a conseguir una mayor consciencia de ti mismo, y espero que encuentres algo en él que mejore tu vida.

Shannon McRae

Dedico este trabajo a todas las personas con las que me relaciono en todo el mundo, y especialmente a mi padre, que me enseñó a dejar el campamento mejor de cómo lo encontré; y a mi madre, que me enseñó que no puedes saber cuánto amor hay en los demás hasta que miras.

Scott E. Miners

***Intenta ser una hoja en blanco.
Sé un punto de la tierra en el que no crece nada,
donde se pueda sembrar algo,
una semilla, tal vez, de lo Absoluto.***

Jalal al-Din Rumi*

* Jalal al-Din Rumi en *The Essential Rumi*, nueva edición ampliada, traducción de Coleman Barks y John Moyne, HarperSanFrancisco, San Francisco, 1995, p. 15.



Índice

Prefacio del Dr. Bernie Siegel

Prólogo de Scott E. Miners

Nota inicial

Introducción. La niña que veía lo que los demás no.

1. Curación celular, cuestiones cuánticas y nuestro ADN organizacional
2. Curar un desgarre arterial, el potencial genético y eliminar células cancerosas
3. Curar células y reparar un tímpano
4. La presencia, la oración y curar un dolor de cabeza
5. El deseo incondicional y curar una herida
6. Autoestima, pensamientos, creencias y estrés
7. Casos que demuestran la reversión del estrés celular.

La importancia de la emoción y el pensamiento positivos

8. Viejas creencias, emociones y la percepción intuitiva en la curación
9. La importancia de dejar atrás las enfermedades no deseadas
10. El poder curativo del perdón
11. Ansiedad, depresión y el poder de la terapia hablada combinada con la medicina energética
12. Más allá del ego, el perdón y el poder de la simplicidad
13. Nuestros cuerpos y los efectos profundamente sanos del aprecio
14. Curar el cáncer con medicina energética
15. Estar presente incondicionalmente como parte del proceso de curación
16. Curarse y dejar atrás el dolor emocional
17. Las energías de las emociones y sus efectos en el cuerpo
18. Coherencia y curación inesperada
19. Intención, concentración y curación a larga distancia: Pensamiento positivo, presencia y un caso de curación pulmonar
20. Hepatitis C, medicina energética y convertir un reto en una historia de éxito
21. Curar males emocionales

22. La importancia de alinearnos con la curación
 23. Resolver pensamientos conflictivos
 24. Comportamiento obsesivo compulsivo y cómo sentirnos bien abre las puertas de la curación
 25. Resistencia y perdón. Claves para la salud
 26. Un caso de sinusitis e infecciones
 27. Límites, la acción de permitir y la salud completa
- Epílogo: La vida después de la vida y ayudantes invisibles



Prefacio

«La necesidad insoportable es un don tan grande que aquellos que han sufrido una pérdida, sobre todo en la infancia, son especialmente premiados de formas insólitas».

Laura Day,
Cómo dominar el mundo desde tu sofá*

Después de experimentar la medicina energética que describe Shannon McRae, acepto lo que sé cierto aunque no pueda explicarlo. Como Albert Einstein, creo que todo es un milagro y que todas las cosas vivas tienen un potencial innato increíble. La ciencia funciona a menudo como una mente cerrada, se basa en creencias limitadas e ignora las experiencias que Shannon describe, en las que usa su intuición y canaliza energías para restablecer la salud de los demás. La ciencia, como no puede explicar esas curaciones, rechaza investigarlas.

Igual que Shannon, que tuvo una experiencia cercana a la muerte (ECM) cuando era niña, yo también tuve una ECM al principio de mi vida que me mostró que la vida es mucho más que lo que percibimos con nuestros cinco sentidos. A los cuatro años, estaba en casa por una de mis frecuentes infecciones de oído. Desatornillé el teclado de un teléfono de juguete y me metí todas las piezas en la boca, tal y como había visto que hacían los carpinteros con los clavos para volverlos a utilizar. El problema es que me tragué las piezas y sufrí un laringoespasmo. Mi músculo intercostal y mi diafragma se contrajeron muy fuerte para intentar que entrara algo de aire en mis pulmones, pero no funcionó y no pude pedir ayuda. Perdí la noción del tiempo, pero de repente me di cuenta de que ya no luchaba por sobrevivir. Estaba en un extremo de la cama viéndome morir a mí mismo.

Durante mi ECM encontré fascinante e iluminador el hecho de liberarme de mi cuerpo de cuatro años. Nunca dejé de preguntarme cómo pude seguir viendo y pensando fuera de mi cuerpo, pero al recordar lo ocurrido, sé que pude. En ese momento mi madre estaba en la cocina. Me sentí mal por ella y temí que me

encontrara muerto. Aunque, pensándolo bien, prefería mi nuevo estado, así que escogí mentalmente la muerte antes que la vida en mi cuerpo.

Entonces me vi como el niño de cuatro años que vomitaba en la cama. Todos los trozos de juguete volaron hacia fuera y él empezó a respirar de nuevo. Me enfadó volver al cuerpo, al parecer, en contra de mi voluntad. Aún recuerdo gritar: «¿Quién ha sido?». Más tarde, reflexionando sobre lo ocurrido, empecé a pensar que había un Dios que tenía un plan y que aún no esperaba que muriese. La forma como explico la experiencia hoy en día es que un ángel me hizo la maniobra de Heimlich. Shannon describe seres plateados que la ayudaron cuando estaba enferma de niña, y creo que estos ayudantes invisibles están ahí para todos nosotros.

Más adelante, ejerciendo ya como médico, estaba en un congreso de la Asociación Americana de Medicina Holística en la que la sanadora Olga Worrall participaba como conferenciante invitada. Acababa de romperme una pierna entrenándome para la maratón. Me dolía mucho y no respondía al tratamiento. Mi esposa me recomendó pedir a Olga, después de su presentación, que me sanara. Me daba vergüenza preguntar y, sinceramente, no creía mucho en ello. Pese a eso, mi esposa me empujó a hacerlo, y Olga me sentó en una silla y me puso las dos manos encima de la pierna. Era increíble lo calientes que estaban. Recuerdo poner las mías en la otra pierna para comparar la sensación, y que mis manos no me daban nada de calor a través del pantalón. Cuando Olga terminó, me levanté y estaba completamente curado. El dolor se había ido y podía andar con normalidad. Así que no me sorprende que esa misma energía curativa se manifieste a través de Shannon. Como tampoco me sorprende que muchos de sus clientes digan a menudo que sienten calor o escalofríos, o incluso que puede conducir su energía curativa a distancia a través del teléfono, eso tampoco. Las potentes historias de este libro son la prueba de que siempre se puede acceder a las energías curativas invisibles.

Las descripciones de Shannon de su capacidad para ver de forma intuitiva me recuerdan a muchas situaciones que yo mismo he experimentado, con mis pacientes y también en mi vida privada. Una vez, por ejemplo, Olga y yo hablamos en el funeral de un amigo común. Después de la ceremonia, estábamos en un pasillo vacío y me preguntó:

—¿Eres judío?

—¿Por qué me lo preguntas? —respondí.

—Porque hay dos rabinos cerca de ti.

Me dijo sus nombres y me describió su ropa, que incluía el chal de orar y la kipá. Su descripción era exactamente lo que yo veía en mis sesiones de meditación,

donde había percibido que esas figuras eran mis guías interiores.

En otra ocasión, mientras daba clase, sentí como si otra persona la estuviera dando. Sencillamente verbalizaba los pensamientos que me venían. Al terminar, una mujer vino y me dijo: «A tu lado, durante toda la clase, estaba el espíritu de un hombre, y te lo he dibujado». El dibujo era exactamente como yo había imaginado previamente la cara y los rasgos de uno de mis guías interiores. Tengo el dibujo colgado en casa.

Experiencias como estas me confirman la veracidad de la capacidad de Shannon de percibir ayudantes invisibles, y comunicarse con ellos puede ser de mucha ayuda para quienes la necesitan. Estamos mucho más conectados con el mundo invisible de lo que sabemos.

A partir de mi experiencia con la comunicación animal y otras similares, también estoy convencido de que la consciencia no es local y no se limita al cuerpo. Las historias de curación de Shannon de este libro muestran que algo ilimitado nos ayuda a curarnos y a mantenernos sanos. He visto curaciones como las que describe, que habían sido previamente plasmadas en los dibujos y los sueños de mis pacientes. Estos dibujos les han permitido entender su diagnóstico más allá del intelecto y de la medicina convencional; a menudo, los dibujos y los sueños describen lo que aguarda en el futuro a mis pacientes. El psicólogo C. G. Jung dijo: «El futuro está inconscientemente preparado desde mucho antes y por eso puede ser adivinado por videntes». Creo que esta consciencia —que veréis muy claramente en Shannon— es algo de lo que estamos empapados ya al nacer.

La energía inteligente, consciente y amorosa de la creación está disponible para todos nosotros si podemos silenciar nuestras mentes y sentir la conexión entre lo universal y nuestra consciencia individual. Las curaciones que Shannon describe hacen que nos fijemos en esta energía universal del bienestar que fluye hacia y a través de nosotros. Recuerdo una vez que uno de mis hijos no quería dejarme ir al veterinario para hacerle la eutanasia a nuestro perro Oscar, que tenía un melanoma con metástasis expansiva. El veterinario creía que el perro no se recuperaría. Llevé a Oscar a casa, lo tumbé en el suelo y compartí con él cada día mis comidas, mis vitaminas y mi amor; le hice masajes siempre que tenía un rato libre. En dos semanas estaba de pie y corría; vivió tres años más sin rastro de cáncer, lo que impresionó a nuestro veterinario.

Como destaca Shannon, es importante para nuestra curación y nuestra vida diaria conectarnos con la coherencia de nuestra existencia. Necesitamos aumentar nuestra percepción del continuo poder de curación que fluye hacia nuestras vertientes física y espiritual, y de la inteligencia que emerge de ambas. Gran parte de lo que llamamos bienestar fluye hacia nosotros de forma

imperceptible. Por ejemplo, el día en que murió mi padre oí una voz en mi mente que me preguntó: «¿Cómo se conocieron tus padres?». Dije que no lo sabía, y la voz respondió: «Pues pregúntaselo a tu madre cuando llegues al hospital». Lo hice, y la historia que contó mi madre hizo que mi padre muriera riendo. Otro ejemplo. Cuando acabé de escribir un libro titulado *Buddy's Candle (La vela de Buddy)*, oí una voz que me decía que fuese a la protectora de animales. Lo hice y, al entrar, vi un perro sentado en la puerta. Pregunté por su nombre, y el trabajador de la protectora dijo: «Se llama Buddy. Lleva aquí menos de quince minutos». Lo adopté ese mismo día. Buddy, como todos los buenos animales, aporta a la casa su flujo natural y constante de energía curativa.

Shannon habla de la importancia de que el paciente forme parte de su curación, y yo estoy de acuerdo con ella. Tenemos que abrir nuestras mentes y explorar el potencial de la medicina energética para transformar nuestras vidas y practicar la «curación autoinducida» de la que habla Alexander Solhenitsyn en su libro *Cancer Ward (El pabellón del cáncer)*. Hay que tener esperanza. No hay ningún médico, ningún sanador, que pueda ayudar a sus pacientes si no están decididos a participar en su curación.

Sanar no es una remisión espontánea ni un milagro; implica la intención de la persona en ser sanada. Un paciente tiene que cooperar para crear armonía y ritmo, y transformar su yo antes enfermo en otro que goza de bienestar; si nos centramos y escuchamos, veremos que nuestros cuerpos y mentes nos están mandando valiosos mensajes. Los mensajes que he oído en mi mente son solo dos ejemplos de las muchas formas en que podemos percibir mensajes de transformación. Puedo ayudar a un paciente como médico, y un sanador como Shannon, también, pero, como destaca ella, los pacientes también tienen que amar sus vidas y sus cuerpos para facilitar la autocuración. Por mi experiencia, no me cabe duda de la intuición de Shannon a la hora de saber lo que causa una dolencia en alguien, ni de sus destacables habilidades para ayudar a mucha gente a sanar sus dolencias.

Dr. Bernie Siegel

* Laura Day, *How to Rule the World on Your Couch*, Simon & Schuster, San José, 2010, p. 16.



Prólogo

«La intuición es cuando sabes algo pero no sabes cómo ni de dónde ha surgido».

*Definición de intuición de una chica de quince años, del libro Intuición divina, de Lynn Robinson**

Shannon McRae se sacó un doctorado en psicología al inicio de su carrera y ha ejercido y ayudado a miles de clientes. Sin embargo, su experiencia y su trabajo con la intuición y la sanación también son notables. Su habilidad intuitiva natural siempre ha formado parte de su práctica, pero lo importante aquí es destacar lo precisa que es y cómo usa su fuerza intuitiva para ayudar a sus clientes.

El mundo de la medicina no es ajeno a las capacidades de intuición ni al poder curativo del tacto y la intención. Shannon ha dedicado su vida, desde muy joven, a asistir y ayudar a los demás; este trabajo es su principal preocupación, tanto cuando se relaciona con los demás en su vida cotidiana: al comprar, conducir, pagar facturas, cenar fuera, viajar, hacer visitas, ir a conciertos; como cuando se concentra en ayudar a sus clientes día sí y día también. Algunos podrían considerar que su filosofía de vida es ingenua, siempre dispuesta a ayudar a los demás, pero sus resultados vitales muestran, por el contrario, una filosofía de vida llena de amor, curación y maestría. Vive una vida de sanación, y su esencia es la de estar siempre alerta, lista y concentrada en las sutiles energías curativas que fluyen entre todos nosotros.

Hacía ya muchos años que conocía a Shannon como amiga cuando supe de sus capacidades intuitivas, y fue a través de su marido, David, que también se convirtió en un gran amigo. Shannon no hablaba de sus habilidades, pero David me dijo lo que hacía por los demás y las destacables capacidades que tiene, que algunos llamarían «psíquicas» pero que aquí llamaremos «intuitivas».

Después de la revelación de David, quería saber más. Lo primero que hice después de saber de sus habilidades y de su trabajo como sanadora fue pedirle que me ayudara a curarme de un molesto cáncer de piel. Lo hizo: el cáncer se

curó y desapareció casi de la noche a la mañana. Entonces quise saber mucho más sobre lo que había pasado, y cómo había llegado a saber lo que sabía. Me dijo cosas que me abrieron los ojos. La historia fue publicada en el Well Being Journal y, además, está incluida en este libro. Shannon tiene una habilidad y una vida extraordinarias que casi nadie ve; sin embargo, sus muchos clientes de todo el mundo, a los que ha ayudado a curarse de sus enfermedades, tanto físicas como emocionales, pueden dar fe de ellas.

Cuando empecé a saber más sobre Shannon y su trabajo, quise explicar sus historias de sanación en el Well Being Journal. Como editor del Journal, me reunía a menudo con ella para ordenar las notas y los borradores de las narraciones por escrito de sus experiencias. Con los años, tuve que hacerle innumerables preguntas, porque lo único que contenían sus borradores eran anotaciones y comentarios sobre sus clientes, como «Henry M. llamó y le ayudé a curar el cáncer después de muchas sesiones». Cuando le preguntaba cómo había llevado a cabo la curación, me sonreía y decía: «Oh, yo solo hago lo que hago». Pero entonces yo respondía con mucha calma: «¿Puedes contarme algo más?». Tenía que preguntarle continuamente «¿Cómo lo hiciste, cómo lo viste, cómo lo supiste?». Así pasamos meses y años, y yo comprendí el profundo conocimiento que tiene de las enfermedades y procesos. Es decir, para ella es fácil, pero para todos los que no hemos transitado los sutiles caminos que ella emplea para saber lo que sabe es impresionante.

No parece que Shannon piense mucho en que su intuición y su habilidad para sanar se salen de lo normal, porque las ha tenido naturalmente toda su vida. Como mi trabajo me lleva a escribir mucho y a editar los textos de los demás, me resultó fácil componer historias mientras Shannon respondía a mis preguntas y describía los casos de sus clientes. Roberta Louis y yo editamos el material, y Shannon dio su visto bueno, haciendo algunos cambios. A continuación publicamos los artículos, dirigidos a un público general, en el Well Being Journal. Muchos de los capítulos de este libro son esos mismos artículos, revisados para esta edición.

Empecé a aprender sobre el tacto terapéutico, la medicina energética, la medicina intuitiva y la clarividencia en medicina a finales de la década de 1970, trabajando con la médica vidente Dora van Gelder Kunz, la editora ejecutiva de *The American Theosofist* (*El teosofista estadounidense*) y la cofundadora, con Dolores Krieger, del tacto terapéutico. Dora trabajó toda su vida con muchos médicos, profesionales de la salud y científicos de todo el mundo —Shafica Karagulla, Bernie Siegel, Larry Dossey, Fritjof Capra y Mael Melvin, por mencionar solo algunos— que quedaron fascinados por la medicina energética. Por aquel

entonces, mientras trabajaba como editor de Dora, intenté aprender tanto como pude. Aquellos profesionales entonces discutían las pruebas de que el mundo sólido físico y, por tanto, la medicina, se sustentaban en el mundo de la energía, y escribían o hablaban sobre los indicios científicos y sobre las sutiles energías que proporcionan nuestro bienestar.

Breakthrough to Creativity (Progreso hacia la creatividad), de Karagulla, por ejemplo, describe a muchos profesionales de la salud que usan a diario sus sentidos más sutiles para ayudar a los demás a curarse. Un ejemplo de ello era un médico capaz de decir exactamente lo que estaba sucediendo en los órganos y los sistemas físicos de sus pacientes palpándolos o examinándolos mediante procedimientos de diagnóstico habituales. Tenía que hacer análisis y otros procedimientos convencionales para conservar su licencia, pero, en realidad, él ya sabía lo que había.

Karagulla también escribe sobre Diane, una mujer que había sido vidente desde su nacimiento y que se había especializado en trabajar la intuición médica. Karagulla pidió a Diane que se sentase en su sala de espera y examinara a sus pacientes con su intuición mientras esperaban para ver a la doctora. Diane diagnosticó a todos los pacientes de Karagulla correctamente. «Diane» era un pseudónimo de mi jefa, Dora van Gelder Kunz. Durante mis primeros años en *The American Theosophist*, uno de mis coeditores decía bromeando que trabajar con Dora era como ir por ahí todo el día con la bragueta psíquica abierta. Tenía razón. No había ni una emoción o predisposición que pudieses esconderle. Pasa lo mismo con Shannon.

Al parecer, muchos de nosotros creemos que nuestras percepciones son parecidas a las de aquellos que nos rodean; creemos que, más allá de nuestra personalidad, pensamientos y sentimientos únicos, vemos el mundo de una forma más o menos parecida. Estamos de acuerdo en que el azul es azul, que el azufre apesta, que el papel de lija es duro al tacto, que el limón es ácido y que el sonido de una bisagra chirriante puede ser molesto. Pero las percepciones de algunos son distintas.

Cuando era joven, mi madre me contaba una historia que explicaba el poder de una percepción sensorial superior. Mi padre fue piloto del ejército de Estados Unidos durante la Segunda Guerra Mundial. Una medianoche, durante la guerra, en Rockford, Illinois, la madre de mi padre se levantó y gritó el nombre de mi padre. Entonces dijo a mi abuelo, que se había despertado al oírla: «Algo le ha pasado a Ken». Mis abuelos supieron unos días después que el motor del avión P-38 de mi padre había fallado mientras volaba en algún lugar del Pacífico Sur. Mi padre había sintonizado la radio para pedir ayuda, pero el avión se desplomaba

hacia el mar. La pantalla de plexiglás de la cabina estaba deformada, yF, para abrirla, mi padre tuvo que patearla varias veces con toda la fuerza que pudo para intentar salir y tirarse en paracaídas. Al final lo consiguió, pero, al abrirse, la cubierta le golpeó la cabeza. Supongo que fue entonces cuando mi abuela percibió la emergencia. Al final, mi padre consiguió saltar del avión y el personal de la marina de Estados Unidos lo encontró con su paracaídas flotando en el mar y lo llevaron a un hospital.

Existen innumerables historias como esta que podrían ser contadas sobre el conocimiento precognitivo y las capacidades intuitivas. Pero, no hay muchas personas como Shannon, que tengan las habilidades intuitivas tan desarrolladas como para acceder a ellas en su día a día. Sus experiencias inusuales nos llevan a detenernos y a abrir un poco nuestras mentes.

Shannon es una sanadora especialmente dotada. No solo ha tenido percepciones suprasensoriales y visiones desde una edad temprana, sino que ha practicado y perfeccionado sus capacidades a medida que maduraba, viviendo prácticamente en dos mundos. Veréis que de niña tenía necesidades especiales. Cuando tenía seis años, sabía que podía ver cosas que la mayoría de gente no, pero que eran muy importantes. Aun así, la castigaban por sus revelaciones. Una infancia tan difícil —tuvo que centrarse en su mente para sobrellevarla— la ayudó en última instancia a desarrollar sus percepciones suprasensoriales y visiones. Uso el término suprasensoriales para referirme a aquellos sentidos que van más allá de los cinco sentidos físicos.

Siempre me divierto y lo paso bien cuando trabajo con Shannon, y me alegro de haber participado en el acercamiento de parte de su experiencia y de sus habilidades a los demás. Me encanta leer historias de casos, y este libro cuenta unos cuantos de las miles de experiencias sanadoras de Shannon. Los lectores también se fascinarán por algunos de los principios de sanación que describe y que cualquiera puede poner en práctica. Conocerán a una mujer que se encuentra en la octava década de su vida, alguien que tiene un abanico inusualmente amplio de experiencias en las artes sanadoras. Esperamos que disfrutéis de estas historias sobre el poder de la curación con la medicina energética.

Scott E. Miners

* Lynn Robinson, *Divine Intuition: Your Inner Guide to Purpose, Peace, and Prosperity*, Jossey-Bass, San Francisco, 2013, p. 18.



Nota inicial

Este libro tiene múltiples objetivos, pero el principal es mostrar cómo la curación puede producirse fácilmente cuando dejamos de ofrecer resistencia. La introducción empieza con algunas revelaciones personales, descripciones de percepciones intuitivas y el trasfondo de mi atracción hacia las tareas de ayudar y curar. El tema de este libro es la curación y el bienestar de mí misma y de los demás desde el punto de vista de los efectos reales de la medicina energética, así como de las percepciones intuitivas para ayudar a los demás a curarse. A lo largo de este libro se mezclan temas relacionados con mi experiencia personal que nos llevan a la sanación y a la percepción intuitiva, historias de casos, y también conecta con la ciencia para corroborar la efectividad de la medicina energética y la fuente de bienestar desde la que se proyecta. En el epílogo he incluido muchas historias de casos que implican curaciones poco habituales así como comunicaciones con el mundo espiritual. Creo que estas historias de curación se volverán cada vez más habituales. Las que he seleccionado para este libro son ilustrativas, pero aportan esperanza sea cual sea la condición física. Incluyo también algunas narraciones sobre mi vida, no solo para destacar mis propias curaciones de distintas enfermedades, que espero que inspiren a alguien, sino también para que el lector entienda mejor cómo hago lo que hago y lo que me inspira para ayudar a los demás a curarse.

Shannon McRae



La niña que veía lo que los demás no

«*Dios vino a mi casa y pidió limosna. Me puse de rodillas y dije: “Amado, ¿qué puedo darte? Solo amor —dijo—. Solo amor”*».

*Daniel Ladinsky adaptando
a San Francisco de Asís, en Love Poems From God**

Introducción

Desde una edad temprana supe cosas que los demás no sabían porque, al parecer, veía cosas que los demás no. Al principio no sabía que era distinta de los demás, al convertirme en una joven adulta me quedó claro que lo que experimentaba eran percepciones intuitivas poco comunes. De niña solía tener ataques de ansiedad en plena noche porque veía seres conmigo en la habitación. Muchas noches escondía la cabeza entre las sábanas por miedo, con el corazón laténdome fuerte, a veces sin poder volver a conciliar el sueño. Siempre he descrito los seres que veía como figuras muy altas, plateadas; Eben Alexander ofrece una descripción parecida en su libro *La prueba del cielo*, una historia sobre sus experiencias fuera del cuerpo.

Al principio no sabía que tenía percepción extrasensorial, y pensaba que era bastante normal para todo el mundo —como lo es ver u oír— percibir lo que no suele verse o saberse como me pasaba a mí. Tal vez mi infancia difícil, la soledad y los largos periodos de aislamiento personal fueron la base de mi desarrollo de lo que ha sido denominado percepción sensorial alta. Mi infancia creó una situación en la que mi vida interior se desarrolló más que la de la mayoría de las personas. Tal vez mis habilidades intuitivas fueron también el resultado, como algunos creen, de una experiencia del alma. Sean cuales sean las razones, como me vi forzada a emprender un viaje interior por circunstancias externas difíciles, empecé a darme cuenta de que tenía percepciones e intuiciones sobre gente y cosas que venían a mi mente fácil y naturalmente.

Unos cuantos momentos clave servirán como ejemplo de cómo mi fuerte sentido del conocimiento supuso un desafío en mi infancia; estos momentos también me forzaron a observar mi interior y a refinar mis percepciones. Mi experiencia de niña se centró, sobre todo, en mi madre, mi padre, mis abuelos y mi perra, Fluffy, que me regalaron cuando tenía dos años y medio. Tuve a Fluffy,

mi mejor amiga y confidente, hasta que cumplí los once años. Guardaba todos mis secretos, todos los sentimientos que no podía expresar a los demás, y cada día pasaba tanto tiempo como podía con ella.

Uno de mis primeros recuerdos es una visita de mi abuelo, que vino en tren cuando yo tenía casi dos años. Mi madre me dejó con la señora Vernon mientras iba a la estación a buscarlo. En un momento dado, me desperté de la siesta y empecé a llamar a mi madre y a pedir que me sacase de la cuna, como suelen hacer los niños de dos años. La señora Vernon intentó calmarme. Dijo que mi madre había ido a la estación para recoger a mi abuelo y que volvería pronto. Pero, de algún modo, yo sabía que no estaba en la estación, y lloré más y más, diciendo tan bien como puede hacerlo una niña de dos años que ella no estaba allí. La señora Vernon no merecía mis gritos y sollozos, ella creía que estaba siendo amable y educada, y así era. Más tarde, la señora Vernon supo que mi madre estaba haciendo la compra en el momento exacto en el que ella me había dicho que estaba en la estación de tren. De alguna forma yo lo sabía. Más adelante, mi madre me confirmó que eso era cierto.

Mi recuerdo más temprano de tener la sensación de ser diferente de los demás niños es de cuando tenía tres años. Cuando mi madre me apuntó a la guardería de enfrente de casa, miré a los otros niños y pensé: «Qué inmaduros parecen». Sabía que entendía cosas que ellos no. Mi madre me dijo que fuese a jugar con los demás niños mientras charlaba un poco con la maestra. Los vi saltando por el suelo, jugando con bloques y haciendo cosas de niños. Volví a mi madre y le dije: «No quiero jugar con ellos; son niños, y yo, no». Sentía que estaban haciendo cosas de niños y lo encontraba muy infantil. Le dije a mi madre que no, que no quería ir a la guardería. Ella supo que aquel no quería decir no, así que no me obligó, a sabiendas que, de lo contrario, todo terminaría en un gran berrinche.

Otro incidente que recuerdo es de cuando tenía casi cuatro años. Tenía un osito de peluche que llevaba a todas partes y con el que dormía todas las noches. Un día mi madre me dijo que íbamos a visitar a unos amigos, gente un poco pobre, y que iba a llevar mi osito de peluche. Me quejé porque, como lo llevaba a todas partes, supe por su forma de decírmelo que no volvería a verlo nunca más. Mientras estábamos en casa de estos amigos, su hija pequeña empezó a jugar con el osito y, viendo cuánto le gustaba, mi madre dijo que tenía que dárselo. Yo ya sabía que eso iba a pasar, y el dolor que sentí fue tan fuerte que solo pude llorar, moviéndome con impotencia y tristeza mientras volvíamos a casa. Me costó muchas siestas y noches volver a dormir fácilmente, y nunca recibí una explicación clara de por qué tuve que dar mi querido osito. Por muchos motivos,

este incidente generó la creencia en mí de que no era lo bastante buena como para tener las cosas que amaba.

Cuando tenía cinco años, mi familia se mudó a otro pueblo pequeño de California. Un tiempo después, mi madre me dio un libro para colorear, y yo siempre me salía de las líneas de los cuerpos de la gente en las páginas. Mi madre me dijo: «Se supone que no te tienes que salir de las líneas de los cuerpos al pintar». Y yo respondí: «Pero es que yo veo colores fuera de las líneas de los cuerpos al mirarlos, debería pintarlos como los veo». Mi madre, no sabiendo aún qué pensar sobre este tipo de reflexiones mías, asumió una actitud autoritaria y me amenazó con quitarme el libro. Acepté acatar las normas, pero escondí el libro debajo de la cama y seguí pintando a mi manera. (Después supe que los colores alrededor de las personas se llaman auras o biocampos y que cada color indica ciertas frecuencias de pensamiento y emoción).

Una niña de mi edad vivía justo al final de la calle, y a veces jugábamos juntas. Yo podía jugar con ella porque mi madre confiaba en su madre y le había hablado de mis «rarezas». Mi madre era una amiga en la que se podía confiar, así que un día esta mujer le confesó que no podía tener más hijos. Después, pese a que yo no sabía de lo que habían hablado, vi intuitivamente que se había quedado embarazada. Vi el alma del nuevo bebé conectada con la energía de la madre. Supe que sería un niño. Cuando oí a mi madre decir un día que la mujer no podía tener más hijos solté: «Oh, pero si va a tener un niño». No podía mantener la boca cerrada cuando sabía la verdad. Mi madre estaba ya acostumbrada a ese tipo de afirmaciones directas mías. Me castigó, me llamó mentirosa y dijo: «¿Cómo puedes ser tan tonta de decir esas cosas?». Oí a menudo ese tipo de comentarios durante los años que viví con ella, pero yo sabía lo que sabía. De hecho, ocho meses después, la mujer dio a luz a un niño.

Otro ejemplo de cosas que sabía está relacionado con la madrastra de mi madre, que era unos pocos años mayor que ella. Toda la familia sabía que mi abuela quería tener un bebé, pero yo sentí intuitivamente que no iba a poder quedarse embarazada. Simplemente era algo que sabía, pero mi abuela se puso histérica cuando le dije, de forma infantil, que nunca tendría un hijo suyo. Mi madre supo de mi revelación y otra vez me reprendió, diciendo: «¿Por qué no puedes mantener la boca cerrada?».

En todo caso, al final el tiempo me dio la razón, ya que mi abuela nunca tuvo ningún hijo. Años después, dijo que siempre se sintió mal por mí y que le habría gustado que fuese su hija. Puede que el amor que me llegaba desde ella fuese el motivo por el que superé tantas enfermedades y, aunque causó una grieta en la familia, siempre me sentí bendecida por tenerla en mi vida. De hecho, me explicó

la historia de cómo un día, cuando yo tendría once años, ella estaba sentada en su mecedora rezando, como hacía cada tarde. De repente, mi abuela paterna, que había muerto antes de que yo naciese, se le apareció en una «visión», según dijo. Dijo que mi abuela le pidió que rezara por mí cada día, y que mantuvo esta promesa hasta que nos dejó.

Eran momentos decisivos para mí, como niña. Como todos los niños, estaba aprendiendo a observar el mundo a mi alrededor e intentando darle sentido. Hacía muchas cosas que los demás niños de mi edad también hacían, como recibir clases de piano cuando tenía siete años. A veces oía a mis amigos practicar en sus casas mientras yo estaba fuera jugando o paseando, y llamaba a su puerta para pedir entrar. Siempre me invitaban a escuchar y a tocar el piano con mis amigos, mi madre me llamaba pronto para volver a casa. Siempre que mi madre no me veía por casa o afuera, me llamaba porque estaba preocupada; le preocupaban las muchas veces que yo había dicho algo sobre alguien que después se había hecho realidad, y no quería que la gente pensara que su hija o ella misma eran raras. Por su miedo de que yo dijese algo que avergonzara a la familia, cuando tenía seis años me dijo que no podía ir más a casa de mis amigos, pero no siempre seguí sus reglas.

Enfermedad, percepciones y luz, y seres plateados

Otro ejemplo del despliegue de mi intuición tuvo lugar cuando yo tenía seis años y medio. Mi madre y yo estábamos en el supermercado. Vi a una conocida de mi madre que estaba embarazada, y le dije a mi madre en voz alta, con mi voz de seis años: «Su bebé va a nacer enfermo». Mi madre conocía a la mujer; por aquel entonces vivíamos en un pueblo muy pequeño, y, avergonzada por ella y por mí, me echó inmediatamente de la tienda. Aun así, yo tenía razón; poco tiempo después el bebé nació, se puso enfermo y murió unos días después. Mi madre me dijo: «No vuelvas a decir nunca algo así, porque se cumple», como si yo hubiese causado de alguna forma la muerte del bebé.

Siempre fui una niña enfermiza, y a veces las enfermedades fueron duras. A los seis años tuve una fiebre reumática que me supuso experiencias destacables. El famoso sanador y médico intuitivo Edgar Cayce también tuvo fiebre reumática de niño. (Pensé en eso muchos años después, cuando entendí por completo mi compromiso con la sanación de los demás y las percepciones intuitivas que había estado recibiendo). Mi habitación estaba al final de un largo recibidor, en la parte delantera de la casa. Estaba tan enferma por la fiebre reumática, que a duras penas podía sentarme en la cama. Ni siquiera podía mirar por la ventana y ver a las niñas jugar en el patio. Estuve expuesta al sarampión y la recuperación de sus

efectos fue terrible. Esas dos enfermedades tuvieron un papel importante en el desarrollo de mi percepción intuitiva para ayudar a curar a los demás, y contribuyeron también al deseo de mi madre de seguir con mi educación en casa.

Mi madre fue maestra hasta que nací, y ahora venía a mi habitación para enseñarme a leer, especialmente con tareas que conseguía en el colegio. Descubrí que le gustaba que estuviese enferma, no solo para hacer realidad su deseo de enseñar, sino también para mantenerme alejada de los otros niños; como he dicho, siempre se preocupó de que no dijese cosas sobre lo que yo veía y que los demás no. No quería que dijeran en el vecindario que tenía una hija rara. Hasta cuando yo iba al colegio, pedía a los maestros que me mantuvieran separada de los demás, probablemente diciéndoles que era propensa a las enfermedades. Mis compañeros de clase se sentaban en una alfombra fina y caliente en el suelo durante la hora de lectura, pero a mí me obligaban a llevar unos pantalones horribles de franela púrpura que mi madre me había hecho y a sentarme en una silla al final de todo. Creo que este aislamiento fue otra razón por la que enfermaba tan a menudo y acababa en casa y en mi dormitorio durante días. Psicológicamente, era difícil estar apartada de los demás niños de mi edad y, visto en perspectiva, creo que aquello limitó mis habilidades sociales. Falté a clase más días de los que fui, pero mi madre consiguió su objetivo de enseñarme ella.

No solo tuve fiebre reumática seguida de sarampión, sino también otras enfermedades; como pasaba tanto tiempo enferma y aislada, tan sola, la fiebre y el aislamiento me ayudaron a alcanzar otras realidades. Este período de tiempo marcó el inicio de una serie de experiencias de muerte muy poco comunes que tuve. Hoy los científicos las llaman «experiencias cercanas a la muerte» o ECM.

Tuve diversas ECM. En el momento, mientras experimentaba el proceso de muerte, sabía que podía morir de verdad, pero nunca lo hice. En una ocasión, mientras mi madre me llevaba al hospital, tuve la fuerte sensación de que el mundo me necesitaba. Durante el camino experimenté pasar por un túnel hacia una luz, y en el proceso sentí muchos de los pensamientos y sentimientos descritos por otros sobre ECM. Y, también, como muchos de ellos, di media vuelta al final del túnel gracias a un ser querido, que me dijo que tenía que permanecer en mi cuerpo y vivir esta vida porque tenía trabajo que hacer. «No quiero trabajar», dije, pero eso solo era la reacción de mi mente infantil. Ese ser también me dio el mensaje de que me curaría y sobreviviría.

Una vez estuve en el hospital durante cuatro semanas, y unos años después estuve seis más. Cada vez que me curaba ganaba peso en el hospital. Ponerme enferma, curarme y sobrevivir se convirtió en un tema en mi vida. Curiosamente, mi médico en el hospital era Francis M. Pottenger junior. Ese hombre es famoso

por sus experimentos con gatos y es el autor de *Pottenger's Cats*, un libro que habla de la importancia de la nutrición en la salud, no solo para las personas, sino para las generaciones venideras de niños, y de cómo la buena salud adquirida por buenas prácticas nutricionales de los padres pasa a través de los genes a los niños.

Fue en este período cuando vi por primera vez las figuras plateadas en mi cuarto. Eran seres muy amorosos, espirituales. Los empecé a ver regularmente tras mi segunda ECM, cuando estuve seis semanas en el hospital. A lo largo de mi infancia los vi cuando estaba enferma, en los largos periodos en los que estaba sola y en silencio en mi habitación. Veía a esos seres bastantes veces por semana, si no cada noche. Aparecían al anochecer o en plena noche. La enfermedad y los largos días y noches de aislamiento, con la propia consciencia de mis sentimientos y las sutiles energías de mi alrededor, fueron el desencadenante de ir más allá en mi deseo de saber más de la vida. Creo que así es como se desarrolló mi consciencia sobre las partes invisibles de la vida.

Las figuras plateadas eran muy altas, más que la mayoría de los humanos. Se movían y resplandecían. Parecían decirme que necesitaba seguir viviendo. Ahora entiendo, con la experiencia, que me decían que tenía una razón para seguir viva y crecer. Esos seres me dieron un amor y un cariño que no sentía por parte de mi familia, y eso me sirvió para animarme a quedarme y a no irme hacia la experiencia de la muerte. Ahora entiendo que eran maestros espirituales, seres invisibles que vienen a ayudarnos a menudo. La mayoría de las personas no los ve, pero son muchos los que sí lo hacen, especialmente durante la infancia. Algunos mantienen esta capacidad como adultos; con concentración, cualquiera puede sentir a los seres queridos invisibles y ayudantes que siempre están con nosotros. Los he visto a lo largo de toda mi vida en distintas ocasiones, pero la frecuencia de las visitas cambió cuando cumplí los once años. Adquirieron, o así lo percibí yo, una forma un poco distinta, y a veces, hasta ahora, especialmente cuando las luces están apagadas y mis ojos no están estimulados, sigo viendo cosas como los maestros plateados. Solo que son distintos en cuanto a brillo; son más como formas de energía.

Recuerdo que siempre me sentía muy triste cuando mi madre me castigaba por cosas que decía y que ella creía que yo imaginaba, porque yo sabía que estaba diciendo la verdad. En cualquier caso, durante la adolescencia, mi tristeza se convirtió en enfado cada vez que mi madre no me creía, y terminaba en rabia y frustración. Pese a eso, a medida que crecía empecé a confiar más en mi autoconsciencia. Además de los maestros plateados, también empecé a tener experiencias extraordinarias de apoyo desde esferas inesperadas, incluso cuando estaba básicamente confinada en casa, en mi habitación. Siempre me sentí segura

y protegida por esos ayudantes de la esfera espiritual y supe que superaría todas las dificultades y que iría bien.

Un ejemplo de las visitas espirituales que tuve está relacionado con mis dos abuelas, las dos muertas antes de que yo naciera en marzo de 1938. Pese a que se habían ido, había fotografías de ellas en las paredes de casa. Recuerdo que me causaba bastante tristeza no tener abuelas; mis amigos parecían disfrutar de las visitas a las suyas, pero yo no tenía a nadie a quien visitar, y mi abuelastra estaba ocupada trabajando por aquel entonces. Desde los ocho años, estuve sola en casa casi todo el día. Más adelante aprendí un término que se ajustaba a mí: era una niña desatendida. Mi padre, que era geólogo e ingeniero químico, minero e investigador, trabajaba todo el día, y mi madre siempre tenía reuniones a las que ir. Durante el tiempo que estaba sola en casa, cuando no estaba tan enferma como para quedarme en cama, me sentaba a menudo y miraba las fotografías de mis abuelas; un día, me encontré deseando que estuvieran vivas para sentir la presencia de una auténtica abuela. Lo destacable de esto es que, de una forma única, vivieron para mí.

Recuerdo ponerme ante la foto de la madre de mi padre y hablar con ella en silencio, decirle que la quería y la echaba de menos y que quería que me visitara. Recuerdo que un día ella simplemente salió de la foto y se hizo más grande, expandiéndose en un cuerpo plateado, etéreo, que se puso delante de mí y sonrió. No me asustó nada esta presencia, porque para aquel entonces estas situaciones me resultaban familiares. Me habló de cosas como mi perro y mi amor por los árboles, las flores y el cielo. Yo la «oía» en mi mente telepáticamente, no en voz alta.

Este suceso fue el punto de partida de mi capacidad de ver a los que han muerto. Me pasa siempre que yo o la persona con la que estoy hablando nos concentramos en un difunto. En ese momento, el difunto aparece ante mí, como lo hizo mi abuela. Mediante este tipo de comunicación, he ayudado a mucha gente a cerrar la relación con sus seres queridos que están al otro lado. Las personas suelen aparecer ante mí con un mensaje para sus seres queridos. En realidad, nadie ‘muere’ en el sentido de *dejar de ser*. El último capítulo de este libro habla sobre mis experiencias de comunicación con quienes nos han dejado. Esta comunicación puede ser una experiencia muy sanadora para las personas traumatizadas por la muerte de un ser querido.

Estas historias de mi infancia son solo algunas de mis experiencias tempranas, y son ejemplos del conocimiento intuitivo que tengo, conocimiento de cosas que uno normalmente no sabe a no ser que esté conectado con su guía interior. Estos hechos fueron solo un pequeño inicio de la multitud de

experiencias que vendrían con los años. De niña, no sabía que mi conocimiento intuitivo me serviría, como a tantos otros, de formas maravillosas a medida que mi vida se desplegaba. Durante mi infancia y mi adolescencia me enfrenté a muchos retos. Mis percepciones más allá de los cinco sentidos eran extraordinarias. La enunciación de mis conocimientos sobre los demás siguió alterando a mi madre durante el resto de su vida y, en consecuencia, también la parte de mi vida que viví con ella.

Resumen

Todos sentimos dolor y pena en distintos grados, dependiendo de las circunstancias y de nuestro crecimiento. Mi experiencia infantil, por lo dolorosa que fue, me generó un fuerte deseo de encontrar una forma de comunicarme y de entender el mundo. Mi experiencia familiar, en general, me sirvió para apartarme de lo que se considera normal, pero al escribir mis recuerdos veo claramente cómo me convertí en hiperpsíquica. Aparte del aislamiento, la mezcla de sucesos que se dieron durante mi desarrollo incluye el dolor de abusos psicológicos y emocionales, y que me mandaran a pasar largos periodos de tiempo en hospitales. También me hicieron atravesar sola el país para ir a cursar noveno curso en un colegio donde no conocía a nadie, y volver a viajar sola de vuelta a casa.

Pese a eso, la riqueza de mi vida interior me mantuvo en pie ante situaciones tan difíciles como estas. Aprendí a hablar con un Maestro del «mundo interior» al que no habría conocido de no tener un deseo tan grande de comprender mi mundo exterior. A mi madre no le interesaba lo que experimentaba, de hecho, yo era un problema para ella, pero encontré la felicidad con un amigo, el Maestro, cuando necesitaba apoyo.

Mis años en el instituto fueron bastante dolorosos, porque las demás chicas veían que era demasiado diferente para ser su amiga, así que también estuve muy sola entonces. En esos años de juventud me consolaba leyendo un pequeño Nuevo Testamento después de comer y antes de que sonara el timbre de las clases de la tarde, y memorizando las palabras de Jesús, impresas en rojo.

Recuerdo que mi familia política también me consideraba una paria. Hablaban de mí a mis espaldas. Yo lo percibía. Después supe que pensaban que era rara, y por eso y por mi elevada inteligencia (alto coeficiente intelectual), no querían que encajara. Ahora entiendo, claro está, que alguien pudiera pensar que era rara por mis percepciones y mi forma de ser, pero de joven era muy sensible y me dolían las críticas ridículas de los demás. No respondía a la realidad igual que la mayoría de las personas que me rodeaban, pero es que tampoco la veía como

ellas. Yo era así.

Cuando los oía murmurar y criticar, «apagaba» mi escucha para no enterarme. Pero reprimir mi consciencia me generaba ansiedad, como le pasa a mucha gente que reprime su conocimiento. Yo sabía cosas, pero no se las podía decir a nadie, porque no me habrían creído; tenía que reprimir lo que sabía, y eso me generaba angustia. Podía saber que un familiar que vivía lejos había muerto en un accidente grave, o que se acercaba un extraño fenómeno meteorológico u otras cosas poco comunes. Nunca fui consciente de lo extraño que era mi comportamiento; yo era así, siempre sintonizada con la información sutil, como lo había estado durante toda mi vida.

Estaba desesperada por saber más de mí misma. ¿Por qué era tan diferente de todo el mundo? Por aquel entonces ya me había pasado más de una vez que había rezado para que alguien se curara y, para mi asombro, la curación había tenido lugar. Recuerdo que cuando tenía unos veinte años, fui a una biblioteca pública en busca de algún libro que me ayudase a entenderme y tal vez a responder mis preguntas sobre las curaciones. Vi el título *El río de mi vida*, de Thomas Sugrue, sobre el sanador Edgar Cayce, y supe inmediatamente que tenía que leerlo. Conocí la vida de Cayce y cómo había sido capaz de alcanzar un estado alterado de consciencia y responder a todo tipo de preguntas de personas de todo el mundo sobre su salud y sus vidas en general. Cayce sabía cosas sobre gente que no conocía. Yo me identificaba con eso. Cuando le preguntaban algo, él solía quedarse en silencio, como yo en mis años de soledad, se tumbaba en el sofá y empezaba a decir cosas sobre la persona que preguntaba; conocía la salud física de la persona incluso aunque estuviera a muchos kilómetros de distancia, o en otro continente. Su consciencia parecía trascender el tiempo y el espacio e ir hacia el microcosmos a través del cuerpo, y sus visiones y consejos sobre salud ayudaron a miles de personas a entender sus vidas y a sanarse de distintas enfermedades. Eso me dio mucho apoyo y consciencia porque pensé, por lo que sabía, que tal vez yo también podría ayudar a mucha gente.

En los años siguientes estudié y me formé en anatomía y me doctoré en psicología. Como veréis, no trabajo igual que Edgay Cayce, pero sé que lo que hago funciona con mis pacientes. Espero que algunos detalles de los capítulos que siguen os ilustren y os inspiren como lectores sobre el bienestar que nos arropa.

* Daniel Ladinsky, *Love Poems om God*, Penguin Compass, Nueva York, 2002, p. 33.



1. Curación celular, cuestiones cuánticas y nuestro ADN organizacional

«La meditación, por sí misma, puede aportar más a la salud de una persona que todos los remedios farmacéuticos juntos».

*Rober Dozor, The Heart of Healing**

Parece que la medicina energética funciona muy bien, y muchos de los casos de los capítulos que siguen muestran lo eficaz que puede llegar a ser. Pero, en primer lugar, es útil sentar las bases de las curaciones más eficaces. Veamos por qué tantos se han curado fuera del terreno de los medicamentos y la cirugía que ofrece la medicina convencional. ¿Por qué funciona tan bien la medicina energética? ¿Cómo se produce la sanación espontánea? Hay preguntas que tienen varias respuestas, pero nuestra primera pista se encuentra en las que se dice que son las partículas más pequeñas de nuestro cuerpo físico, sobre las que tenemos un enfoque que puede arrojar luz a las respuestas. Gracias a los descubrimientos científicos del último siglo, la observación con microscopio del cuerpo humano ofrece una perspectiva que permite considerar posibilidades de sanación que pueden darse de forma mucho más sencilla de lo que pensábamos, porque lo cierto es que nuestros cuerpos no son tan sólidos como parecen.

Observemos la energía cuántica, que es la fuente del cuerpo físico. Los expertos en física cuántica afirman que un cuanto es la cantidad mínima de existencia física que participa en las interacciones con otros elementos. Es poco habitual pensar en algo más pequeño que las moléculas de las células o los genes del ADN; aun así, la energía cuántica tiene un papel muy importante en la salud del cuerpo. En este libro hablo sobre cómo cualquiera puede utilizar esta energía para cambiar una dolencia física, empezando por células de cualquier parte del cuerpo. Eso es lo que hago en mi día a día.

En primer lugar, veremos algunas descripciones de este micromundo relacionadas con nuestro cuerpo. Los cuantos se consideran trozos de materia que contienen energía. Los expertos en física cuántica consideran los cuantos a veces como ondas, por ejemplo, ondas de luz, que es el material del que está hecho nuestro cuerpo físico, y a veces como partículas, por ejemplo, fotones; dependiendo de cómo los observen. Los científicos dicen que los cuantos pueden

no sólo cambiar de forma por sí mismos sino hacerlo también según la observación humana. Es importante recordar esta capacidad de las partículas más pequeñas de nuestro cuerpo para cambiar de forma en el contexto de la sanación intencionada. En su libro *La conciencia cuántica*, Danah Zohar habla de este fenómeno al afirmar: «Hay algo en el acto de observar (o medir) [que cambia] el funcionamiento de la onda del cuanto»¹ de la energía observada.

La energía subyacente de las células

La biofísica Joyce Whiteley Hawkes corrobora la naturaleza energética de las partículas más pequeñas de las células de nuestro cuerpo. Ella describe el motivo subyacente por el cual concentrarse en intentar curarse es tan efectivo: «En cada célula hay trillones de moléculas compuestas por trillones de átomos. Como los espacios entre estrellas, que contienen altas cantidades de energía, los nanoespacios ultrapequeños entre los átomos bullen con la energía y manifiestan continuamente nuevas creaciones».² En realidad es en este nivel ultrapequeño donde llevo a cabo mis visualizaciones sanadoras, que consisten en construir microscópicamente trillones de células nuevas sanas; las observaciones científicas recientes me aportan la terminología para describir lo que hago. Centrémonos ahora en cómo el pensamiento crea el campo de cuantos que es la base de la sanación. Para ver cómo el pensamiento influye en las células de los cuerpos, hay que observar los componentes celulares altamente sensibles en el contexto del pensamiento.

Es importante entender la descripción del entorno celular de Hawkes, porque demuestra la labor de la medicina energética en el nivel microscópico. Por ejemplo, Hawkes afirma: «En este micromundo de la composición interna de las células, la energía y la materia se relacionan en porciones de tiempo ultrarrápidas: nano o picosegundos. Cuando un suceso tiene lugar en estos rápidos pulsos de 10-9 o 10-12 segundos, las células entran en una especie de realidad cuántica, que ya no es lineal ni predecible»³. Podemos crear un campo cuántico no lineal (fuera del tiempo) de realidad sanadora mediante el pensamiento. Yo creo este campo con mi pensamiento cuando estoy sanando o practicando la medicina energética (y tú también puedes); esta ha sido mi profesión durante más de cuarenta años, y, por lo tanto, tengo mucha experiencia en ello.

Para hacerlo, creo un pensamiento orientado hacia la sanación, un campo de sanación con el que trabajo. Cuando creo un campo de sanación, este implica todas las partes del cuerpo, desde las más pequeñas hasta las más grandes. Una vez creado el campo de pensamiento sanador, empiezo a visualizar la

regeneración de células nuevas y sanas. Puedes estar seguro de que esta huella energética tiene un efecto sobre las células, cuya creación no está limitada por el tiempo ni el espacio lineales. Los descubrimientos científicos de Hawkes, por ejemplo, apuntan esta habilidad de las células de responder a cualquier campo de pensamiento o cuántico. Ella escribe: «La célula es la interfaz entre la realidad ordinaria y la no ordinaria; existen posibilidades en este punto que no hemos empezado a entender o desarrollar... Aunque podemos influir en ellas con nuestra consciencia».⁴

¿Por qué funciona esta energía sanadora? Los expertos en física cuántica han demostrado que la observación humana afecta a las cosas más pequeñas. Amit Goswami habla así del efecto de nuestra observación: «El famoso efecto observador de la física cuántica (cómo la mirada de un observador transforma las posibilidades del cuanto en experiencias reales en la consciencia del observador) nos está forzando a cambiar el paradigma, de uno en el que prima la materia a otro en el que prima la consciencia».⁵ Para mí está muy claro que prima la consciencia. Llevo a cabo mi trabajo en los niveles energéticos más pequeños además de con todo el sistema del cuerpo, pensamientos, emociones, y sus campos. Todos mis clientes que pueden alinearse conscientemente con este tipo de sanación han tenido resultados destacables.

Los científicos necesitan material de laboratorio, como microscopios electrónicos, para ver partículas subatómicas, pero yo veo esas partículas tan pequeñas con mi percepción intuitiva. Puedo afirmar que de verdad es como si la energía cuántica de nuestras células tuviese consciencia y respondiese al observador. Goswami asegura que tenemos que fijarnos en el efecto observador, en «cómo nuestra medición u observación transforman [...]lo posible en real».⁶ Sabiendo esto, es aún más importante controlar nuestros pensamientos y energía emocional (nuestras actitudes) para que cada uno de nosotros mire el mundo continuamente de manera que nuestro cuerpo, nuestras células y nuestro ADN y genes puedan alinearse con pensamientos saludables. Es aconsejable pensar de la mejor manera sobre todo lo que vemos. Nuestras observaciones y pensamientos convierten lo posible en real. La consciencia completa saludable y de bienestar, o fuente de energía, siempre está ahí, siempre disponible, pero tenemos que alinearnos con ella, permitir su existencia, y dejar de resistirnos para dejar que fluya la salud total. Básicamente, tenemos que pensar más como fuentes y dejar de juzgar las cosas y a las personas, incluidos nosotros mismos.

El pensamiento es un factor epigenético que afecta al ADN y por eso es importante alinear nuestro pensamiento con el bienestar (sentirnos bien). (En todo el libro, utilizo bienestar en el sentido de «fuente de energía», que es la base

de toda la vida del universo.) Para sentirnos bien hay que hacer observaciones positivas. Había una canción de los Beach Boys, en la década de 1960, sobre buenas vibraciones, y ahora, gracias a la ciencia, sabemos que los pensamientos crean vibraciones en el cuerpo y en el campo. Los pensamientos puros como el amor incondicional o el aprecio tienen una alta frecuencia vibracional. Estar enamorado te hace estar bien. Los pensamientos negativos, como los cuestionamientos, la vergüenza, el enfado o las críticas, son energías con vibraciones más bajas. Nuestro ADN interactúa con el pensamiento y los pensamientos negativos le afectan de forma negativa, poniéndolo en peligro y haciendo que, de alguna manera, pierda energía. El pensamiento negativo crónico nos lleva a la enfermedad.

En un trabajo de sanación de cualquier tipo, es importante recordar que las células están formadas por luz, están hechas de ondas de luz, y por eso siempre están fluyendo, siempre afectadas por las vibraciones de los campos de pensamientos y sentimientos, y por eso las células pueden reproducirse de forma saludable. Algunos ejemplos de observación positiva que alinean el flujo de bienestar y la energía saludable para nuestras células son: «Mi cuerpo es una extensión del bienestar, y mis células pueden vibrar en sintonía con el bienestar cuando me relajo y dejo que todo fluya; permito esta vibración; siento esta vibración; me rindo a esta vibración de bienestar sin importar dónde esté ni qué esté haciendo; dejo de tener cualquier pensamiento o de hacer cualquier cosa que me cause un sentimiento que no sea bienestar; me perdono cuando me encuentro teniendo pensamientos negativos; me veo como una extensión de la Fuente y siento la vibración del bienestar en todas mis células. Me rindo y me relajo, confiando en mi intuición y siempre buscando escoger el camino que me haga sentir bien, positivo y querido».

Observaciones, rendición y campos de energía curativa

Mi postura sobre la medicina intuitiva y el trabajo sanador es que el ADN de nuestras células es la avanzadilla tridimensional e informativa del campo general de bienestar. El ADN interactúa con otros campos multidimensionales, incluidos muchos pensamientos y sentimientos diferentes que bloquean o armonizan el flujo natural de la energía de bienestar. Los problemas, la autocrítica y los cuestionamientos que no se perdonan se convierten en bloqueos en el flujo del bienestar. Un pensamiento negativo crea un campo que aporta información al ADN, que oye todos los pensamientos. Los pensadores —tú y yo— creamos energías a partir de los pensamientos, y convertimos lo que podría ser solo una posibilidad en una realidad en nuestro ADN y nuestras células gracias a los

pensamientos concentrados y repetidos. Solo tenemos que practicar pensamientos que nos hagan sentir bien y dejar pasar todos los que no para aportar salud a nuestro cuerpo; practicando con constancia, hasta las enfermedades no deseables que nos han acompañado durante mucho tiempo desaparecerán.

Observemos mejor cómo el ADN ultrapequeño responde a las posibilidades de sanación y afecta positivamente a nuestras células. Descubrimientos científicos recientes indican que nuestro ADN organiza ondas de luz,⁷ las mismas ondas de luz que los expertos en física cuántica nos muestran que cambian con nuestra observación. Podemos decir que el ADN está escuchando todos los pensamientos para recibir instrucciones y organizar las ondas de luz de acuerdo con estos; el descubrimiento de que el ADN organiza ondas de luz de diferentes formas es otro ejemplo de cómo el ADN usa la información energética de nuestros pensamientos y actitudes para reproducir nuestras células de forma saludable o no saludable. Este poder de los pensamientos y las actitudes nos ayuda a explicar los casos de sanaciones de cáncer, remisiones y sanaciones de otras enfermedades que desafían la explicación de la medicina convencional. Los individuos dejan de lado sus pensamientos y emociones estresantes y se curan.

El estrés no gestionado afecta negativamente al ADN, perjudica la forma en que organiza las ondas de luz, tan importantes en la reproducción celular, mientras que la paz lo afecta positivamente. Estar tranquilo y calmado, apreciar el momento, dejar de juzgar y estar contento en cada momento ayuda precisamente a la reproducción de células sanas. La vibración positiva del bienestar está en el momento presente, y como esta vibración positiva es el campo fuente colectivo e individual de todo lo que es (que creo que es lo mismo que el campo unificado descrito por Einstein), lo único que tenemos que hacer es resistirnos a ella con pensamientos estresantes y negativos. La meditación, el descanso, la relajación, el movimiento, estar en calma y buscar algo que observar: la naturaleza, las flores, los pájaros, el cielo, el sol, el agua o cualquier cosa que tengamos cerca, nos ayuda de forma inconmensurable a redirigir el flujo del pensamiento negativo.

Como la ciencia cuántica ha demostrado, al observar lo que queremos cambiar, lo cambiamos. Así, veamos cómo esto podría convertirse en una interacción curativa. El intercambio curativo entre el sanador y el cliente implica rendirse a la posibilidad de la salud completa. Mediante la consciencia y el esfuerzo, yo (o cualquier sanador) soy capaz de crear un nuevo campo individual, una posibilidad cuántica, para intentar ayudar a alguien a cambiar el estado de una enfermedad. Eso puede ser tan simple como, por ejemplo, ver cómo se suponía que eran las condiciones de salud antes de la enfermedad (cómo es el

apilamiento de las células en el cuerpo que tiene lugar en un proceso de enfermedad). Las células enfermas no siguen el mismo esquema de ADN que las originales sanas. Han sido alteradas, ya sea por el estrés o las circunstancias, como sistemas de pensamiento limitados, cuestionamientos y pensamiento negativo en general. Por ejemplo, supongamos que le dicen a una persona que le pasará algo porque un familiar suyo sufrió una enfermedad concreta. Rumiar constantemente ese pensamiento negativo termina provocando la enfermedad no deseada. El ADN tiene muchas posibilidades. Como personas, cada uno de nosotros tiene opciones ilimitadas sobre nuestros pensamientos, pero debemos centrarnos en lo que queremos y limitar nuestros pensamientos sobre lo que no queremos para estar alineados al máximo con el flujo de bienestar. Hasta los gemelos idénticos tienen perfiles de salud únicos, y la investigación está demostrando que esto se debe a factores epigenéticos, como la actitud o el estilo de vida, así como al hecho de que el ADN es multidimensional.

Es importante tener en cuenta todo eso en la sanación. Yo percibo niveles multidimensionales de realidad. Cierro los ojos durante el proceso de sanación porque me ayuda a centrarme y a ver la luz que se organiza, desplazándose desde los campos curativos que están siendo alimentados y que aportan bienestar. Visualizarlo así me permite cocrear con el cliente un campo de sanación individual y específico que le rodea y le aporta energía. Eso crea un campo de consciencia intencional, donde la sanación tiene lugar con más energía. Sitúa al cliente, y con él a todas sus células, en un espacio de realidad cuántica, donde el tiempo y el espacio no existen. Es verdad, como Hawkes escribe, que «las células entran en una especie de realidad cuántica, que ya no es lineal ni predecible».⁸

La posibilidad y probabilidad de sanación se convierte en realidad cuando la intención, el pensamiento y el deseo están en armonía para que la sanación tenga lugar. También se produce un espacio de realidad sanadora para mí cuando trabajo. Cuando estoy al teléfono con clientes solo me centro en ellos y en el espacio sanador que los envuelve. No me fijo en nada del espacio físico en el que estoy. Así es cómo he entendido lo que los científicos llaman el campo cuántico de posibilidad. Mientras trabajo, mis clientes sienten distintas cosas: una sensación edificante, escalofríos, la iluminación del ser.

Esta es la mejor forma que tengo de describir los sentimientos que vienen del campo del espacio de curación bienintencionada que creamos con nuestras intenciones mutuas para que el cliente se cure.

Entrar en una realidad sanadora

Si has estado bloqueando el bienestar con estrés o pensamientos negativos, tienes

que entrar en una realidad de consciencia diferente para ir hacia un espacio de sanación. Podríamos llamar este espacio un vórtice donde el bienestar siempre existe. Siempre está ahí, siempre aporta salud y está en todas las dimensiones de nuestro ADN. Podemos cambiar cualquier enfermedad física. Cuando entro en el espacio curativo para una sesión, mis palabras son más confusas porque estoy en una realidad diferente donde las palabras no son tan útiles o necesarias. La conversación con los clientes durante una sesión de sanación no ayuda, porque si un cliente habla mientras estoy trabajando, responder puede sacarme del campo curativo, así que prefiero la presencia silenciosa de los clientes. Trabajar por teléfono me permite centrarme más en el espacio de curación.

Como todos mis clientes me han permitido sanarlos, lo que han hecho ha sido no solo abrirse al campo de energía curativa que creamos mediante el pensamiento, sino que también han aumentado su grado de apertura al vórtice del bienestar, que está siempre ahí. Los clientes dejan de resistirse al flujo, y entonces este se convierte de forma natural en una fuerza más potente. Como los clientes han pedido que usara la curación energética, pueden rendirse al proceso curativo, cosa que les da entrada al centro especial del espacio de curación que cocreamos, que a su vez ayuda a facilitar la sanación del campo general. Su entrada al espacio de sanación lo cambia todo. Es como si la intención del sanador junto con la del cliente sumara fuerzas al bienestar desde las muchas dimensiones que existen a través y fuera de nuestro ADN celular.

El poder del perdón

Es importante que los individuos trabajen para cambiar los patrones de pensamiento, emoción o costumbres que impiden que sus campos estén abiertos a las energías sanadoras de la vida en circulación. Uno de los principales bloqueos, si no el principal, es el resultado de sucesos en los que no se perdona al otro. Estos sucesos pueden ser cualquier cosa, desde un momento de rabia hasta culpa o enfado con un familiar o un ser querido. Es importante perdonar continuamente, primero a nosotros mismos y luego a los demás. Podemos decir: «Vale, a pesar de que me he enfadado con ese conductor, me perdono a mí mismo y al otro». Perdonar es importante. También podemos decir: «Vale, a lo mejor esa persona no me ha visto o va tarde o estresada; la perdono. ¡Ah! Y, claro, también tengo que perdonarme a mí por juzgarle tan rápido». Si no perdonamos y dejamos pasar cosas así en el día a día, tendremos bloqueos de energía emocional que pueden desembocar en bloqueos físicos en nuestras células. Recuerda, el ADN cambia como resultado de un pensamiento o experiencia negativos; lo que yo veo es que el ADN pierde algo de su energía luminosa.

Una de las primeras cosas que pido a mis clientes que hagan en el trabajo del perdón es hacer una lista de todos los pensamientos y sentimientos negativos durante toda su vida, desde vergüenza o culpa hasta enfado o ansiedad, y que se perdonen a sí mismos. Eso libera los bloqueos de la psique y, a su vez, permite que las células del cuerpo funcionen en completo bienestar. No necesitamos ir atrás en el tiempo y recordarlo todo, pero si aparece un recuerdo, tanto si es del mismo día como de tiempos pasados, y es algo que hace que nos cuestionemos a nosotros mismos, debemos perdonarnos enseguida.

Nuestros cuerpos albergan luz, nuestro ADN la organiza y nosotros nos alineamos con su belleza natural con nuestros pensamientos y emociones. Debilitamos la luz cuando no nos perdonamos a nosotros mismos y a los demás o cuando tenemos pensamientos que juzgan o son negativos. El perdón nos devuelve nuestro poder y, así, cuando pedimos ayuda a alguien y pedimos el poder del bienestar que está naturalmente en nosotros y es amor y algo bueno para nosotros y los demás, no estamos pidiendo nada desde la debilidad.

Paquetes cuánticos de energía

Cuando trabajo para sanar, podría decirse que uso cuantos, pequeños paquetes de energía, para contribuir al proceso de sanación. Ayudo a liberar paquetes de energía de células disfuncionales, células apiladas sobre energía negativa y que han perdido su energía positiva y saludable original. Esas células dañadas son a menudo el resultado de observaciones negativas conscientes, como podría explicar la física cuántica. Pueden acabar de eliminarse con visualizaciones, una imagen que yo acostumbro a utilizar es la acción de pasar la bayeta sobre la encimera de la cocina, solo que, en esta ocasión, en lugar de jabón, lo que eliminamos son células. La intención y la concentración es lo que hace posible la transferencia de células viejas fuera del cuerpo para ser eliminadas mediante el campo que lo envuelve.

Mientras localizo los grupos de células enfermas y las expulso, también pinto, como si tuviese un pincel de aire, células originales, nuevas y sanas. Las veo fluir por el pincel a billones desde el campo fuente de bienestar. Esas células contienen ADN original, sano, multidimensional. Este proceso hace que las células nuevas se reproduzcan y substituyan a las antiguas y enfermas. Me imagino las células antiguas abandonando el cuerpo, el campo. Recuerda que la observación tiene un efecto poderoso en los sistemas físicos. Sé que este proceso funciona en el ámbito del ADN y de la reparación celular. Antes de empezar a trabajar, digo a mis clientes que tal vez sientan calor, escalofríos o alguna otra cosa. Aproximadamente el 75% dice que nota los cambios, pero incluso en los

que no pueden, la sanación funciona igual.

Otra forma de decir esto es que el campo de bienestar cuántico subyacente al ADN tiene el código fuente del ADN sano y original. Pese a los factores epigenéticos como el pensamiento negativo o las toxinas del ambiente que pueden haber provocado que el ADN crease células enfermas, es posible generar ADN nuevo y sano mediante la concentración alineada a este campo cuántico. Así, este ADN nuevo y original crea células nuevas y sanas en el núcleo celular para reemplazar las enfermas. A medida que leas los casos del resto del libro, imagina que esto tiene lugar en muchos de los que sanaron.

Hablar con las células propias

Dawson Church, autor del magnífico libro *El genio en sus genes*, escribe:

«El uso de visualizaciones para ayudar a los pacientes a enfrentarse al cáncer fue usado por primera vez por Carl Simonton y otros en la década de 1970. Recuerdo claramente una entrevista que le hice a una mujer en el año 1989. Me impresionó por su gran fuerza de voluntad y coraje».

Habían diagnosticado a Nancy una metástasis de cáncer uterino en estadio cuatro en 1972. Pese a ser terminal, rechazó completamente la terapia médica convencional con el argumento de que: «¡Mi cuerpo creó esta enfermedad y, por tanto, también tiene el poder de cambiarla!». Dejó el trabajo, hacía tanto ejercicio como su energía física le permitía y pasaba horas tumbada en la bañera. Visualizaba que pequeñas estrellas atravesaban su cuerpo. Siempre que la forma rotunda de una estrella tocaba una célula cancerosa, se imaginaba que la pinchaba, y la célula cancerosa se desinflaba como un globo. Imaginó agua lavando los restos de las células cancerosas moribundas. Se centró en lo que comía, en cuánto podía caminar, en sus baños y en las estrellas.⁹

Church describe lo que pasó después

Nancy empezó a sentirse más fuerte, y sus paseos se alargaron. Empezó a visualizar cómo sería su futuro dentro de muchos años. Volvió a ver al médico tres meses después del diagnóstico. No concertó la cita hasta que tuvo la firme convicción de que el cáncer se había ido por completo. Para asombro de sus médicos, las pruebas demostraron que no tenía cáncer. Curiosamente, muchos pacientes que utilizan técnicas parecidas afirman tener la certeza de que la enfermedad se ha ido, mucho antes de que eso sea confirmado por las pruebas médicas. También utilizan imágenes muy individualizadas que funcionan con su psique particular.¹⁰

Así, como en el caso de Nancy, podemos decir a nuestro subconsciente que

escuche a nuestra alma, que está conectada con el bienestar. De alguna forma, esta inteligencia del alma es la que habla al cuerpo y le dice que produzca células sanas, originales. También puedes visualizar un público de ADN con genes sentados en su regazo escuchándote. Háblales, y diles cuánto los quieres y lo fantásticos que son reproduciendo células de forma correcta. Le puedes decir al gen encargado de la reproducción celular que reponga energías y reproduzca células como las originales, las sanas. Permítete llenarte de la energía que el bienestar aporta, y siéntete como si eso animase y refrescase tu cuerpo. Ahora que entiendo más ese proceso, soy consciente de que, en cierto modo, me convierto en un subconjunto del ADN invisible del cliente; me unifico con él. Veo la salud de cada persona al completo en esta energía invisible que alimenta nuestro ADN. Esta salud total puede ser parte de la vida de cualquiera en cualquier momento.

Es bueno practicar poniéndonos en un estado emotivo compasivo. Eso nos permite sentir la conexión que nos une a todos. La razón por la que mucha gente siente la energía de cambio en sus células cuando trabajo con ellas es por nuestra intención mutua, pero también por el campo cuántico colectivo de bienestar que apoya el cambio deseado. Cuando trabajas como sanador, tanto para ti mismo como para otro, céntrate en el espacio y escucha; cuando estés libre de cuestionamientos no verás la diferencia. Otros sentirán esto y se mantendrán en el espacio sanador. Ahí es donde los beneficios de la sanación aparecen: hay buena intención, y lo único que hay que hacer es dejar que suceda.

* Robert Dozor, «Integrative Clinic Meets Real World», in *The Heart of Healing: Inspired Ideas, Wisdom, and Comfort from Today's Leading Voices*, Dawson Church (ed.), Elite Books, Santa Rosa, p. 312.

1. Danah Zohar, *Quantum Self*, William Morrow and Company, Nueva York, 1990, p. 44. [Versión en castellano: *La conciencia cuántica*, trad. de Ignacio Hiero, Plaza & Janés, Barcelona, 1992.]

2. Joyce Whiteley Hawkes, *Cell-Level Healing: The Bridge from Soul to Cell*, Atria/Beyond Words Publishing, Hillsboro, 2006, p. 89. [Versión en castellano: *La curación a nivel celular*, trad. de Elena González Álvarez, Editorial Sirio, Málaga, 2010.]

3. *Ibíd.*

4. *Ibíd.*

5. Amit Goswami, *How Quantum Activism Can Save Civilization: A Few People Can Change Evolution*, Hampton Roads, Charlottesville, 2011, p. xii.

6. *Ibíd.*

7. Todd Ovokaitys, en su prólogo del libro de Lee Carroll *The Twelve Layers of DNA: An Esoteric Study of the Mastery Within*, Platinum Publishing House, 2012 [Versión en castellano: *Las doce capas del ADN*, trad. de Anna Renau Bahima, Vesica Piscis, Colmenar, 2010], describe un estudio del ADN realizado por el físico ruso Vladimir Poponin en el que midió la polarización y la orientación de las ondas de luz conocidas como fotones en una cámara de estudio. Las ondas de luz se movieron de forma aleatoria en la cámara experimental. Aun así, cuando situó ADN en la cámara, las ondas de luz se organizaron según un patrón coherente. Eso sugiere que el ADN posee un poderoso campo que influye en la organización del espacio a su alrededor. Más adelante, Poponin realizó una prueba de control eliminando el ADN del laboratorio y midiendo los fotones otra vez. Los fotones siguieron moviéndose según el patrón. Eso sugiere que el ADN dejó un efecto residual en el espacio que había ocupado. También sugiere que el ADN humano tiene un poderoso efecto en la estructura o en los patrones organizacionales del espacio de su alrededor. Para más información, recomiendo el libro y el CD *The Vortex* que se pueden encontrar en www.abraham-hicks.com y que incluye cuatro meditaciones maravillosas que participan en la curación y en el bienestar físico.

8. Joyce Whiteley Hawkes, *Cell-Level Healing: The Bridge from Soul to Cell*, Atria/Beyond Words Publishing, Hillsboro, 2006, p. 89. [Versión en castellano: *La curación a nivel celular*, trad. de Elena González Álvarez, Editorial Sirio, Málaga, 2010.]

9. Dawson Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*, Elite Books, Santa Rosa, 2007, pp. 72–3. [Versión en castellano: *El genio en sus genes: la medicina energética y la nueva biología de la intención*, trad. de Grian, Ediciones Obelisco, Rubí, 2008.]

10. *Ibíd.*



2. Curar un desgarro arterial, el potencial genético y eliminar células cancerosas

«¿Qué es la intuición? ¿Por qué llamamos intuición a ciertos pensamientos? Porque no hay una explicación racional para ellos; no hay un precedente contextual. Una intuición es una breve visión de un salto cuántico».

*Amit Goswami, How Quantum Activism
Can Save Civilization: A Few People
Can Change Evolution**

La variedad de clientes con los que he trabajado ha requerido distintos servicios. Por eso, durante mucho tiempo he integrado mi trabajo como profesional de la salud de la medicina energética y la medicina intuitiva con mi práctica como psicóloga y, en los últimos años, también como nutricionista. Hay muchos ejemplos que podría dar de las distintas necesidades que han presentado mis clientes, pero quiero centrarme aquí en dos casos que demuestran que la curación energética sutil puede tener lugar de formas muy diferentes. Este es un tipo de curación que puede parecer poco común para algunos, pero que para mí es bastante natural. (A lo largo del libro, todos los nombres de clientes son pseudónimos para proteger su privacidad.)

Hacia poco que Grace me había llamado para hablar de su marido, Larry, quien me dijo que necesitaba ayuda inmediata. Estaba con él en urgencias. Me dijo que Larry había estado sangrando por la nariz y que, como no paraba, fueron a urgencias, donde el médico le taponó la nariz con algodón para absorber y parar el sangrado. Entonces, empezó a sangrar por los ojos. El personal de urgencias llamó a un otorrinolaringólogo, que intentó parar el sangrado cauterizando la zona interna de la nariz.

Como Grace me estaba pidiendo ayuda, me concentré en Larry y en recibir impresiones de él mientras ella hablaba. Al momento supe que la nariz y el cartílago no eran el problema. Le dije a Grace tan amablemente como pude, porque ya estaba suficientemente preocupada: «Creo que veo un aneurisma en el

cerebro de Larry». También le dije que pensaba que era grave. De hecho, lo sabía.

Pese a saber que era un aneurisma, no quería decirlo de forma muy tajante ni directa porque no quería asustar a Grace, que estaba muy preocupada. Así que suavicé mi comentario: «Creo que veo...» También supe intuitivamente que los médicos no iban a hacer un escáner cerebral y que no descubrirían el aneurisma. Por eso, sentí que tenía que ayudar a curarlo, que era esencialmente lo que me había pedido Grace.

Proceso de curación

Ahora voy a describir con más detalle lo que me pasa cuando me concentro en un cliente y en el flujo de sanación para ayudarlo. El proceso de sanación hace que sea consciente inmediatamente de la situación del cliente. Por ejemplo, en el caso de Larry supe enseguida que había un bulto en una arteria que podía ser un aneurisma, en la parte frontal del cerebro. Se había producido un pequeño desgarramiento arterial de un milímetro y medio. Es difícil describir como adquiero la conciencia de estas situaciones; en cualquier caso, sé que mi concentración conlleva un fuerte deseo de ayudar, y creo que es por este deseo por el que alcanzo la conciencia de lo que pasa en el cuerpo de alguien. Dudo unos instantes, al principio, y después me encuentro viendo cuál es la situación real. Parece que la intención de ayudar actúa como una fuerza de atracción potente. Me siento empujada hacia el problema principal por una fuerza invisible pero bien intencionada en cuanto intento ayudar y pregunto qué es lo que pasa.

Cuando empiezo a ayudar a alguien identificando su situación y contribuyendo a su sanación, tanto si es una enfermedad física como emocional, es como si me dieran acceso a un campo unificado de información que va más allá de la individualidad del cliente. La sensación que tengo es la de saber que soy parte de lo que estoy observando. El caso de Larry, por ejemplo, puede ayudar a visualizar más este proceso.

Al principio, cuando Grace me llamó, usé el poder de la visualización de la anatomía para seguir el camino que describía el sangrado por el conducto nasal, para ver qué pasaba. Mientras me concentraba en eso un instante, fui empujada inmediatamente a la fuente del problema y percibí la situación grave: había un desgarramiento en una arteria del cerebro. Supe que el problema no eran los senos paranasales, el cartílago o el pasaje nasal; lo que pasaba en esa zona solo era una consecuencia del sangrado del desgarramiento.

La sangre se redirigió a los ojos de Larry después de que el doctor tapara la nariz. Al empezar a trabajar en la sanación del desgarramiento, estuve totalmente

presente en mi consciencia, como en todos mis casos de sanación.

Es difícil expresarlo con palabras pero, cuando estoy curando, es como estar presente en una consciencia mucho más grande que nos rodea a mí y a la persona que estoy ayudando. Una fuerza superior me lleva a ese alineamiento.

Existe una sensación inmediata y palpable de ser empujada a ser consciente de la situación que me permite ayudar a los demás a sanar; en el caso de Larry, en cuanto deseé ayudar, estaba ya en cierto modo cerca del desgarro, viéndolo como si yo fuese de su mismo tamaño. Desde esa posición privilegiada trabajé para cerrar el desgarro llamando a millones de células sanas para repararlo. Ayudar a juntar todas estas células requiere mucha concentración. Podríamos llamarlo visualización, pero va más allá de eso, porque realmente las veo llegar juntas como resultado de mi intento.

Siento como si estuviese alineada con una inteligencia muy superior mediante una consciencia que genera células, y esta conciencia alimenta mi intención y concentración. En el caso de Larry, tomé montones de células que aparecieron en el campo unificado durante el proceso de curación. Envolví la zona alrededor del desgarro con todas esas células nuevas, billones de células. Entonces formé una especie de vendaje que ayudó a reparar la arteria de Larry. El sangrado paró, y los médicos pensaron que lo habían hecho ellos. Un mes después, Larry estaba bien.

Un trabajo de este tipo implica una concentración muy intensa, y cuando me concentro es como si no existiese nada más en el mundo. Este trabajo es tan absorbente, tan gráfico, que a veces me atraganto trabajando, cosa que es interesante, porque tengo una gran tolerancia a prácticamente cualquier aspecto del cuerpo físico. Trabajé con las manos durante muchos años y vi casi de todo en ese tiempo. Pero este trabajo de curación intuitiva me lleva tan cerca de las funciones del cuerpo que permanecer concentrada puede ser un reto.

Mi experiencia me ayuda a saber qué hacer para curar muchos tipos diferentes de problemas, desde urgencias hasta las cosas más pequeñas. En los casos como los de Larry, mi conocimiento de la estructura celular me da confianza en lo que hago. He visto sanar heridas antes, así que mientras trabajo, pienso positivamente que la curación tendrá lugar. También sé por las sensaciones que tengo en la consciencia que este trabajo precisa que haya fuerzas imperceptibles en el proceso. Eso incluye la intuición de mi cliente, en la que no puedo interferir, así como mi propia intención de curar y la influencia de fuerzas benignas en el campo unificado general.

¿Qué provoca el malestar?

No es cierto que cualquier malestar del cuerpo físico que no esté causado por un accidente pueda sucederle a cualquiera. La propensión al bienestar siempre es superior. Debemos centrarnos en eso con una actitud positiva para atraer a la salud, incluso ante situaciones no deseadas. Hasta cuando sintamos dolor, podemos albergar esperanza en vez de miedo. Hay una línea muy fina que separa el ser positivo y de tener miedo.

El estrés es un elemento central de las enfermedades y las dolencias. Por ejemplo, muchos de mis clientes cuentan que tenían miedo de heredar una enfermedad familiar. Pensar que estamos genéticamente programados para la enfermedad es una idea errónea y que refleja miedo. Nuestros genes albergan muchas posibilidades, y se ven afectados por el estilo de vida y factores del entorno, como el estrés, el pensamiento positivo y la comida sana.

Cada persona tiene un nivel de estrés diferente, en función de su miedo. ¿Cuántas veces piensa en lo que le da miedo? ¿Qué pasa cuando una persona piensa constantemente en lo mismo? ¡Que surge una creencia! Otra forma de describir el malestar implica hablar de la resonancia del pensamiento y de la emoción.

Por ejemplo, alguien que tenga bastante miedo a un malestar pensará a menudo en ello y albergará esos pensamientos en su mente. Es como una cuerda de guitarra: cuando pinzas una cuerda, esta vibra en forma de ondas de energía. La cuerda de al lado vibra más sutilmente pero aun así generará ondas armónicas similares. Centrarnos en una idea concreta genera ondas de energía que afectan las cuerdas de energía no solo de las partículas del cuerpo sino también en los campos de energía que nos rodean. La ley de la atracción armónica atrae pensamientos similares a los que generamos. Así, si una persona piensa continuamente en lo que le da miedo, se manifestarán en ella con más potencia otros pensamientos y emociones de cosas que le den miedo. Incluso si esta persona se limita a imaginar que padece alguna situación no deseada, la imaginación atrae más pensamientos y energía emocional similares.

La forma de salir del bucle del pensamiento negativo y, en concreto, del ejemplo sobre el miedo a la predisposición genética a la enfermedad, es sencillo. Hay que empezar a ser conscientes y a sentir que la base principal de la vida es el bienestar. Es importante concentrarse en el bienestar que tenemos en la vida, así como en el bienestar de nuestros antepasados, y dejar de pensar por completo que estamos predispuestos genéticamente a la enfermedad. Nuestros genes están programados con toda la memoria potencial y holográfica del código genético humano, así que es importante centrarse en lo que deseamos, como el bienestar, que es la base de la vida.

Este escenario de mente-cuerpo-emoción se parece al punto de partida de todos los casos con los que trabajo. Por ejemplo, una de mis clientas, Barbara, me llamó diciendo que tenía cáncer en su pecho izquierdo y que quería mi ayuda para curarse. Aunque me explicó su diagnóstico, le pedí permiso para analizar su cuerpo instintivamente. Como suelo hacer, empleé mi conciencia para percibir lo que pasaba dentro de su cuerpo. Cuando veo algo que no funciona, como, en este caso, un ganglio linfático inflamado en la axila, es como si me hiciese pequeña y cambiase mi perspectiva para estar justo al lado de lo que pasa. Esto puede sonar extraño, pero de algún modo soy capaz de percibirlo a través del cuerpo de la persona. Entonces puedo ver lo que pasa, incluso a nivel celular. Es muy vívido y real para mí.

Con la intención alineada de Bárbara, empecé a eliminar las células más oscuras empujándolas hacia fuera. Veo las células cancerosas oscuras y enfermas y, mientras las expulso, las reemplazo con células sanas. A veces, uso una aspiradora imaginaria. Sugerí a una clienta que usara un pequeño aparato que le ayudara a aspirar las células mientras yo trabajaba. Ella lo llamó su ayudante imaginario. Mientras tiene lugar el proceso de aspiración, me centro en atraer células nuevas. Visualizo mis manos un poco más grandes que las células y las veo haciendo nuevas capas de tejido. Gracias a esta imagen, las células se fabrican con mi intención, como ya describí en el caso de Larry. Las células salen del campo energético empujadas por mi deseo y el del cliente; algunos clientes tienen un empeño muy fuerte, y cuanto más fuerte es, más ayuda. Eso me recuerda al trabajo de Carl Simonton, que, hace muchos años, desarrolló un método de visualización que ayudó a sus clientes a invertir sus enfermedades. Mucha gente no se concentra o no confía lo bastante en su potencial y en su habilidad para crear, pero se quieren curar, y eso basta para permitir que alguien como yo, con intención, ayude a que se produzca la sanación.

Mientras tiene lugar este proceso, observo si las células nuevas tienen la composición original de salud completa. Que sean las células nuevas o las células oscuras y enfermas las que crezcan depende de muchos factores: cómo piensa la persona, cómo siente, cómo come, sus niveles de estrés y sus relaciones. Las personas necesitamos a menudo revalorizar muchas cosas en la vida, como las creencias, para curarnos. A menudo, hacen falta sesiones de seguimiento para resolver esos temas.

Muchas personas necesitan ayuda para reconectarse con los pensamientos sanos. Recordar que hay que centrarse en la salud más que en la enfermedad implica un control constante de los pensamientos. Además, es importante examinar los hábitos y factores negativos del estilo de vida, como la mala

alimentación. Debemos comprometernos con nuestra salud si queremos estar sanos.

* Amit Goswami, *How Quantum Activism Can Save Civilization: A Few People Can Change Evolution*, Hampton Roads, Charlottesville, 2011, p. 146.

3. Curar células y reparar un tímpano

¡Qué obra de arte es el hombre! ¡Cuán noble la razón y cuán infinitos los dones que posee! ¡Cuán expresivo y maravilloso es su movimiento! ¡Y sus acciones, cuán angelicales, y su inteligencia, cuán semejante a la de un dios!... Él es la gloria del mundo, él es el gran modelo de otros seres.

Hamlet, *acto 2, escena 2, verso 307**

Ofrezco los pensamientos y experiencias de los casos de este libro a todos los lectores que precisen ayuda en cualquier sanación y a todo aquel que quiera utilizar esta información como material de aprendizaje para ayudar a otros a sanar. Lo cierto es que mi forma de usar mis habilidades, lo que hago, es única, pero también es cierto que cualquier persona con concentración e intención de curar a los demás también puede hacerlo.

Mediante la intuición nos podemos alinear con el cuerpo, mente y emociones de quien nos lo pida y saber, a menudo mejor que esa misma persona, lo que le está pasando en términos de energía, tanto celular como de pensamiento y emociones. ¿Por qué? Porque a un nivel básico de nuestras vidas, no estamos separados. La ciencia tiene cada vez más claro que todo en el universo está conectado y existe en muchas dimensiones. Los expertos en física cuántica han hecho grandes avances en la demostración del funcionamiento de estas conexiones, y esa ciencia también me ha ayudado a entender mejor lo que hago con la curación intuitiva. Una de las claves de la capacidad de curar es que nada, incluido el cuerpo físico, es sólido; los científicos lo han demostrado con el estudio de la física de las partículas.

Muchos de nosotros somos conscientes de que podemos comunicarnos con la percepción extrasensorial, y las pruebas científicas han demostrado esta capacidad más allá de cualquier discusión. Por ejemplo, hace años que conocemos el entrenamiento psíquico de la antigua URSS y Estados Unidos, en el que los médiums trabajaban con los gobiernos para intentar cambiar los pensamientos de individuos concretos. Estos médiums también fueron entrenados con una técnica llamada *visión remota*, que significa que podían viajar

a través del espacio y el tiempo para ver lugares y cosas y ayudar a sus países a avanzar en sus objetivos. Hoy en día hay cursos en muchos países que enseñan esas técnicas, y los departamentos nacionales de policía usan los servicios de videntes remotos.

Muchos de nosotros hemos recibido lo que podría describirse como un don, y el mío podríamos definirlo como la capacidad de alinearme con cualquier otra persona a nivel psíquico, emocional y celular, y entender sus bloqueos para generar salud. Podría considerarse una forma de visión remota. Pero no soy una espía y nunca invadiría la privacidad de otro; solo uso mi visión intuitiva cuando un cliente me lo pide. Voy a explicar algo más sobre los tipos de visiones que tengo y cómo me ayudan a ayudar a los demás en las historias de casos de este y de los siguientes capítulos, pero primero me gustaría centrarme en algunos conceptos básicos.

Sabemos que nuestros pensamientos y emociones afectan a nuestro cuerpo físico de muchas maneras. El estrés tiene un papel esencial en la creación de la enfermedad, y puede proceder de recuerdos del pasado, recuerdos enterrados que no han salido a la luz, y miedos, ansiedades y preocupaciones. Nuestros pensamientos y emociones son tan potentes, como he visto millones de veces en la vida de mucha gente, que nos corresponde controlar hasta qué punto nos condicionan y considerar cómo afectan a nuestro bienestar.

El pensamiento y las emociones tienen poder. Mucha gente se está dando cuenta de cómo pueden afectar a sus cuerpos y, tal vez, a los cuerpos físicos de los demás. Este era un pensamiento nuevo para mí hasta que empecé a ser consciente de cómo me sentía con los demás. Quienes tenían una forma positiva de ver la vida se sentían mejor, y yo también cuando estaba con ellos; cuando estaba cerca de alguien deprimido, enfadado o sin esperanza, notaba una sensación de pesadez. Al crecer, vi que podía controlar mi entorno personal para mantener una actitud y una perspectiva de vida positivas y constantes.

Pese a que mucho de lo que sé y la forma en que trabajo con los clientes está relacionada con ver los pensamientos y las emociones que los han conducido a la enfermedad, también he tenido durante mucho tiempo la capacidad de percibir en qué células del cuerpo se encuentra la enfermedad. Puedo ver cuando el estrés en la vida de una persona, ya sea en el pensamiento, en la emoción o debido al entorno, hace que el cuerpo necesite una reparación. En cuanto a esta curación a nivel celular, puedo decir que cuando un cliente me pide ayuda, puedo usar la visión remota para ver a través de las células, a través de las mitocondrias (los centros de energía de las células), la zona donde no hay más que pura luz blanca, donde las células están conectadas a todos los niveles. Desde esta perspectiva veo

la enfermedad que podría estar presente, la causa de la enfermedad y la forma de curarla.

El aspecto de las células cancerosas

Un buen ejemplo de lo que veo a nivel físico y de cómo trabajo con las células, son las células cancerosas, que no mueren, solo se apilan unas sobre otras. No veo las células cancerosas vivas y brillantes como las sanas. Las células sanas brillan como burbujas; las cancerosas no tienen ese brillo. No siguen el patrón de los procesos celulares de muerte y reemplazo. Las células cancerosas aparecen cenagosas, porque no siguen el proceso normal de reproducción y muerte. Cuando observo por primera vez, si está creciendo un cáncer, veo una zona oscura, ya sea en la piel, en los huesos o en un órgano. Cuando me concentro en la zona, las células cancerosas parecen lodo. Cuando empiezo a ver el cáncer, como cuando trabajo directamente con personas hospitalizadas, también recibo una señal olfativa, yo lo llamo *olor a cáncer*. Hace más de cuarenta años que siento esas cosas.

Cerrar una perforación de tímpano

En los últimos capítulos, hablaré de muchos casos de cáncer, pero el que sigue es un ejemplo de los miles de casos a los que me he enfrentado cuando alguien me ha llamado pidiendo una sanación para un amigo. Este ilustra mi uso de la visión remota, así como el poder de la curación virtual, en la que la intención del cliente es una parte esencial del proceso de sanación.

Una mujer de Arizona me llamó un día y me preguntó si podía ayudar a un amigo suyo. Tom, que era camionero, estaba en Montana e iba a viajar en los próximos días a Oregón, al norte de California y de vuelta a Arizona. Le respondí que intentaría ayudarlo, así que quedamos en que yo llamaría al móvil de Tom durante su viaje.

Cuando le llamé, Tom me dijo que hacía poco que se había perforado el tímpano buceando. Había ido al médico y había tomado antibióticos durante un mes, pero seguía saliéndole pus y estaba desarrollando una erupción debajo de la oreja. Por supuesto, me alarmé bastante, aunque sabía intuitivamente que le podría ayudar. Para empezar, le sugerí que fuese a urgencias si el tímpano le empezaba a doler más.

A Tom le pareció bien, pese a que quería que le ayudara inmediatamente utilizando mi medicina energética, ya que estaría conduciendo el camión los siguientes días. Empecé a trabajar con él y el proceso de curación empezó cuando «vi» el tímpano. Al observarlo desde dentro, vi dónde se formaba el pus. Saqué

virtualmente el pus de aquella zona utilizando las energías de la intención curativa y visualizando que la curación tenía lugar; entonces, del mismo modo, puse un parche fabricado con millones de células en el tímpano para sellar la zona. También limpié el área, porque era consciente de lo que haría la infección. Su otorrinolaringólogo le había dicho que tenía una infección de estreptococos, pero yo sentí intuitivamente que se equivocaba. Seguí trabajando con él hasta que sentí que habíamos terminado.

Dos días después, aún en la carretera, Tom me llamó desde el norte de California para decirme que notaba mejoras en el tímpano, que el flujo de pus había disminuido y que la erupción se había ido. Estuve pensando en él después de nuestra sesión, como suelo hacer con mis clientes, enviándole energía curativa. Dijo que notaba cuándo pensaba en él y le enviaba energía curativa, ya que en esos momentos sentía paz y calma. Durante esta segunda llamada seguí el proceso de curación del tímpano limpiando con fuerza y curando toda la zona, dentro y fuera, y vi una mejora definitiva.

Tres días después recibí otra llamada de Tom, me dijo que había llegado a Arizona, que el tímpano estaba aún mejor, que el pus se había ido y que la erupción había desaparecido por completo. Dijo que tenía cita con su otorrinolaringólogo en un par de días, me dio las gracias por lo que había hecho en su proceso de curación y dijo que seguía notando que pensaba en él.

Alrededor de tres semanas después tuvimos nuestra siguiente llamada. Tom gritó al teléfono: «¡Doctora McRae! Me alegro tanto de oír su voz! ¡Tengo que contarle algo!». A mí, por supuesto, me encantó oírle tan entusiasmado. A continuación, me contó: «Fui a ver al otorrinolaringólogo, como le dije que haría, y mientras me examinaba la oreja y el tímpano, me dijo: «Hmm, qué raro». Los dos miramos el bastoncillo de algodón que había sacado de la oreja, y él dijo: «Parece que hay un pequeño parche de piel o algo». Empecé a reír, porque no me habría creído si le hubiese dicho que usted puso el parche ahí, pero dijo que el tímpano se había curado y que ya no había perforación». Entonces Tom y yo compartimos la satisfacción por la experiencia, y le dije que el suyo sería un caso que no olvidaría.

Tom había tenido una urgencia y, por eso, estaba muy concentrado y dispuesto a curarse. Creía en la medicina energética y en mis habilidades, y la curación se produjo. Es importante reiterar que no solo depende de mi predisposición y mis aptitudes virtuales; la energía y la predisposición de la persona que desea curarse también son necesarias. Donde sea que dos o más personas se juntan para un mismo propósito, el poder se amplifica sin límites. Este es el caso de todas las sanaciones que describiré en los próximos capítulos.

* Shakespeare, *Hamlet*, en *The Oxford Shakespeare*, W. J. Craig (ed.) Oxford University Press, Londres, 1914, acto 2, escena 2, verso 250. [Versión en castellano: *Hamlet*, trad. de Instituto Shakespeare y ed. de Manuel Ángel Conejero, Cátedra, Barcelona, 1999.]



4. La presencia, la oración y curar un dolor de cabeza

«Durante la mayor parte de nuestra existencia como especie no hemos tenido médicos, ya sea convencionales, alternativos o de otro tipo. La supervivencia de la especie en sí misma implica la existencia de un sistema de curación».

*Andrew Weil, La curación espontánea**

Lo he mencionado en la introducción pero lo repetiré aquí: como consecuencia de una serie de circunstancias complicadas que experimenté en mi infancia, incluidas muchas enfermedades, me centré en mi interior, en mi yo interno, del que aprendí cosas destacables. De hecho, fui tan lejos en mi soledad, que era constante, que empecé a tener lo que ahora sé que eran visiones y experiencias muy profundas y poco comunes. Muchas de estas experiencias consistían en percibir más allá de los cinco sentidos.

De niña, revelaba mis intuiciones de forma inocente a quienes me rodeaban, y era castigada por lo que yo creía que eran visiones normales; como resultado de eso, mi infancia fue muy difícil. Pero yo sabía lo que sabía, y veía que lo que sentía les sucedía a menudo a las personas que me rodeaban, tanto si era una enfermedad que se manifestaba como una que se curaba.

El dolor puede llevar a la empatía

Ahora, muchas décadas después, muchas veces al día cuando trabajo en la medicina intuitiva, reflexiono y medito y doy las gracias por los dones que tengo. Atribuyo mi habilidad de «conectar» y percibir enfermedades y problemas físicos y emocionales en los demás a mi profunda necesidad de entender lo que estaba pasando durante mi difícil infancia. Estoy segura de que el dolor que sentí entonces me ayudó a ser empática. Gracias a mis experiencias de conocer lo invisible que sucedía en la vida de las personas cuando era niña, empecé a darme cuenta de que podía usar este don para ayudar a la sanación. De joven, realicé el voto de utilizar mis habilidades extrasensoriales para ayudar a los demás, y es lo

que he estado haciendo durante casi cincuenta años hasta hoy. Con los años, no solo he perfeccionado estas habilidades intuitivas, sino que también he recibido una extensa formación académica en otras profesiones de ayuda, como nutrición, y muchas disciplinas extracurriculares más informales.

La primera vez que me pidieron que curase a alguien fue cuando tenía unos veinticinco años. Una mujer de la iglesia que sabía un poco sobre mi historia me pidió que rezara por una amiga suya. Cerré los ojos inmediatamente, fui hacia el silencio que me era tan familiar y pedí en nombre de todo lo que existe que aquella mujer se curase de su dolencia. Percibí lo que le pasaba y sentí que era una vía para las energías sanadoras, que fluían conscientemente para sanar su problema. Después supe por una amiga que, al cabo de unos días, la mujer había mejorado muchísimo. Esto me hizo pensar en la máxima de la Biblia: «Porque donde hay dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos»,¹ o ahí donde dos o más personas piden la curación completa.

Plegaria, salud completa y lo invisible

Mis clientes me piden a menudo que revise intuitivamente sus cuerpos y emociones, ya que estas últimas pueden causar dificultades físicas si no se resuelven. Los expertos en física cuántica hablan de la energía cuántica, que es una energía que no se ve, pero que tiene mucho potencial. Yo percibo la salud completa en la energía cuántica. A menudo no somos conscientes de la salud completa, porque la bloqueamos en nuestros cuerpos. Si somos conscientes y nos mantenemos positivos, permitimos poner en marcha el potencial que hay en nuestras estructuras celulares.

Otra amiga me llamó después de la primera sanación en la que participé y me pidió que rogara y mandase energías curativas a su sobrino de nueve años. Estaba muy enfermo en un hospital y tenía una operación programada para la semana siguiente. Encendí una vela, me quedé en silencio y me concentré durante un momento mientras pedía a todo lo que es, a la fuente, que curara al pequeño para que no tuviese que ser operado. Entonces me sentí, y lo hago aún en mi trabajo, muy humilde y pura gracias a la confianza que los demás depositan en mí al pedirme que rece por ellos. Volví a sentir que era una vía para la energía al pedir la sanación del niño.

Mi amiga y la madre del niño me llamaron a la mañana siguiente y me dijeron que al final no tendría que ser operado, pero que los médicos no podían explicar por qué. Esa curación me abrió los ojos a que algo tenía que estar pasando. Por aquel entonces yo era tan inocente... No sabía nada sobre la energía, las energías curativas, el tacto terapéutico o cualquier otra modalidad de

medicina energética. Creo que estos términos ni tan solo existían. Conocía a la sanadora Kathryn Kuhlman de la tele, y recuerdo muy bien que quería ser como ella. Las curaciones que ella hacía, me llenaban los ojos de lágrimas. Poco después de estas dos experiencias sanadoras, leí el libro *El río de mi vida*, de Thomas Sugrue, sobre las sanaciones que hizo Edgar Cayce, y eso me ayudó a entender lo que había pasado.

Después de estas dos experiencias sanadoras, supe que tenía que haber pasado algo debido a mi predisposición, mi plegaria y mi deseo de ser una vía de sanación. La ciencia solo es el punto de partida para entender esta curación remota. (Encontramos un buen ejemplo del poder de la plegaria en los libros de Larry Dossey sobre oración y sanación.) Decidí, dado mi conocimiento activo e intuitivo y mis experiencias ayudando a los demás a curarse, que combinaría ambas cosas, y he dedicado mi vida a esa tarea.

Algunos dirán que la sanación procede de alcanzar un estado de conocimiento o simplemente de estar ante la Presencia, que es donde existe toda curación. Aunque parece que la intuición me llega de forma natural, yo alimento mis capacidades intuitivas durante la jornada laboral y me mantengo atenta al flujo de sanación. Me tomo descansos entre sesiones para disfrutar del flujo de bienestar escuchando música tranquila para meditar, observando la naturaleza o reflexionando sobre lo afortunada que soy de poder compartir mis dones con tantas personas que necesitan lo que yo ofrezco. Cuando aprecias lo que tienes, recibes más, y creo que esto es lo que hace que la vida siga en movimiento, evolucionando.

Hace poco trabajé con una madre joven llamada Melinda, que me habló de un conjunto de dolencias físicas, todas diagnosticadas por médicos. Se había hecho numerosas pruebas, desde resonancias magnéticas hasta análisis de sangre. Los médicos le habían recetado una serie de medicamentos, pero el diagnóstico principal era estrés. Me pidió ayuda para reducir su estrés, ya que no quería tomarse la medicación. Le propuse técnicas de respiración y visualizaciones para disminuir sus niveles altos de estrés, que ella aceptó rápidamente. Entonces me pidió que empezara a usar energías curativas durante los minutos restantes de nuestra primera sesión.

Como siempre, cuando otros me piden que les cure, sé de forma intuitiva lo que les pasa. Melinda necesitaba apoyo en su sistema inmunológico y las glándulas suprarrenales. Su estrés descontrolado le generaba unos niveles de cortisol extremadamente altos, y estaba camino de tener un infarto, o algo peor, por culpa de todo esto. Hicimos un total de cuatro sesiones, y hacia la última, su voz había dejado de temblar y se sentía curada porque algunos de los problemas

más graves que tenía habían empezado a desvanecerse.

Patrones de energía y la no resistencia

A veces, mi trabajo consiste en interpretar patrones de energía dentro y alrededor de los campos energéticos de un cliente para determinar lo que puede estar desequilibrado. Una vez hecho esto, empiezo a ayudar a corregir el flujo con energía. Por ejemplo, trabajé con un cliente llamado George, que sufría dolores de cabeza graves que aparecían cuando se acostaba por la noche. Ni los médicos ni otros profesionales de la salud habían podido dar una respuesta definitiva sobre su causa.

A menudo, se crea un campo de energía cuántica durante la conversación si ambas partes tienen la intención real de llevar a cabo la sanación. Esta intención estaba presente en el caso de George, y por eso acordamos que él se predispondría a rendirse ante las energías curativas. Esta no resistencia por parte del cliente me ayuda a percibir qué patrones necesitan ayuda para convertirse en energías sanas y vitales. Eso es verdad tanto si son energías mentales, como emocionales o físicas.

A menudo, me encuentro que una parte del cuerpo está enferma o desalineada, porque la persona ha estado sufriendo interiormente durante un período de tiempo indefinido. Como George se rindió, vi lo que provocaba los dolores de cabeza. Me sorprendió. Era una especie de dolencia cerebral, tal vez un golpe fuerte en las cervicales u otro incidente en esa zona en general, y le pregunté al respecto. Me confirmó que había sufrido una contusión, pero que no la había conectado a los dolores de cabeza, porque nunca había salido nada en las pruebas. Vi que, cuando se tumbaba, no le llegaba suficiente sangre ni oxígeno a la cabeza, y eso parecía causar los dolores.

Acordamos que intentaríamos que el flujo de sangre y oxígeno pasase a través del cuello hacia el cerebro. Es importante que el cliente esté de acuerdo y lo intente, ya que entonces el cuerpo sigue al pensamiento y empieza a desarrollar nuevos patrones y hábitos. Empecé a centrarme con fuerza en permitir que la curación tuviese lugar; hay que decir que vi las partes dañadas de su columna vertebral y las arterias del cerebro expandiéndose para que hubiese un mayor flujo. George intentó lo mismo y los dos nos entregamos al proceso.

En realidad, curar es muy sencillo: consiste en superar la resistencia al bienestar. Hicimos tres sesiones más con el mismo procedimiento, y George se libró de los dolores de cabeza que le habían estado afectando.

Mucha gente puede considerar improbable que puedan tener lugar estas curaciones, y mucho menos a distancia, pero los hechos hablan por sí solos.

Como leerás en los siguientes capítulos, mis clientes han experimentado muchos tipos diferentes de sanación mediante el uso de la medicina energética.

* Andrew Weil, *Spontaneous Healing: How to Discover and Embrace Your Body's Natural Ability to Maintain and Heal Itself*, Alfred A. Knopf, Nueva York, 1995, p. 87. [Versión en castellano: *La curación espontánea*, trad. de Amelia Brito, Urano, Madrid, 1995.]

1. Mateo, 18:20.



5. El deseo incondicional y curar una herida

«Un silencio invade la zona colindante, y hasta el movimiento se ralentiza y se detiene. Todas las cosas irradian una vitalidad intensa. Cada uno es consciente de todos los demás. El resplandor luminoso es arrolladoramente Divino en la naturaleza».

*David Hawkins, El ojo del yo**

Los sanadores han tenido un papel importante en la sociedad a lo largo de toda la historia documentada. Encontramos menciones a la sanación espontánea, sanaciones que suceden sin explicación científica, en todas las tradiciones religiosas. Historias sobre sanadores que caminan un tiempo con otras personas para ayudarlas a curar heridas físicas o emocionales, expandir creencias y examinar circunstancias que podrían mejorar. Hablando o rezando con otros con la intención de curar y, a menudo, usando las manos para dirigir la energía, esos sanadores actúan como vías centrales para la energía de sanación universal.

Por qué unos curan y otros no

Muchas enfermeras, médicos y otros profesionales de la salud actuales, así como sanadores de todas las épocas, mencionan tener la sensación de una energía sanadora que fluye a través de ellos hacia sus pacientes. Sin embargo, a menudo oímos que el sanador no ha podido curar al paciente. ¿Por qué unos curan y otros no? Es muy sencillo. Nadie puede sanar a otra persona. La sanación es un intercambio interactivo de energía que tiene que incluir un deseo incondicional por parte de la persona que busca la sanación.

Cuando surge una enfermedad, la persona debe querer cambiar lo que le llevó a tenerla, y eso tiene que pasar antes para que la persona pueda sanarse. No hay nada más poderoso que nuestra mente. La persona que desea la sanación debe estar dispuesta a dejar atrás el pasado. Las emociones y las creencias afectan al cuerpo físico, como ha confirmado la ciencia, especialmente los expertos en física cuántica.

Profesionales de la salud y medicina energética

Actualmente, la sanación que no implica medicamentos, cirugía ni otros elementos físicos se suele llamar *medicina energética*. Es la medicina más segura, natural y accesible, y fluye a través de todos constantemente. Shafika Karagulla, en *Breakthrough to Creativity (Progreso hacia la creatividad)*, escribe sobre los profesionales de la salud que, de forma intuitiva, conocen los procesos de la enfermedad y conectan con la medicina energética de sus pacientes mediante su predisposición y sus manos, pese a que su conocimiento de la percepción ultrasensorial no sea algo de lo que hablen a menudo con sus colegas, ya que temen la censura. Después de pasar toda mi vida viendo de forma intuitiva los bloqueos de la salud que causan enfermedades en cuerpos emocionales y físicos, los entiendo. Cuando quienes desean la curación me piden ayuda, hablo con ellos sobre sus preocupaciones y, cuando es pertinente, empiezo la curación. Entonces siento la energía fluyendo a través de mí hacia el paciente.

Potencial curativo e hilos de energía

Una vez la mente, las emociones y el cuerpo han experimentado la salud, tanto por el contacto con un sanador como por sus propios esfuerzos, y esta persona se concentra en la salud excelente, alinearse con la salud puede ser fácil. Eso es así incluso si el estrés o los pensamientos negativos empiezan a hacer que la mente o las emociones, o incluso el cuerpo, pasen del equilibrio al desequilibrio. El recuerdo de la experiencia saludable actúa como guía para recuperar la salud.

Muchos de los que me han pedido ayuda desean profundamente la curación y entienden la importancia de la concentración y del compromiso. Muchos crean ese deseo después de que un médico convencional les dé un diagnóstico poco favorable y les diga que la cirugía, la radioterapia, la quimioterapia u otras medidas drásticas son las únicas opciones. Existen innumerables casos de gente que se ha curado con la medicina energética después de escogerla como opción.

Durante mi primera sesión con un nuevo cliente, veo todos los desequilibrios en el campo energético que lo envuelve y que se mueve alrededor del cuerpo. Como acordamos trabajar juntos para aportar equilibrio, hablamos no sólo de esos desequilibrios, sino también sobre lo que el cliente cree o vive. Entonces, movemos juntos la energía para eliminar bloqueos, recuerdos estancados, experiencias pasadas llenas de tensión e incluso lesiones.

Una clienta, Shirley, me llamó cuando se lesionó después de tropezar y caer por una escalera de mármol. Decía que al principio parecía que tenía un bulto en la espinilla, cerca de donde se había golpeado con un escalón, pero su médico le dijo que no había huesos rotos. Pese a eso, dos semanas después sentía una incomodidad tan grande que fue al fisioterapeuta para tener una segunda

opinión. Le encontró una fractura en el tobillo, un ligamento roto y trozos de hueso y septicemia generada por una infección. Después de cuidados escrupulosos y antibióticos fuertes, tenía una herida de poco más de un centímetro de profundidad que no se estaba curando.

Shirley fue tres veces a urgencias, pero tanto el diagnóstico como el tratamiento, que incluía terapia hiperbárica y de aspiración, daban cada vez más miedo. La terapia de aspiración habría implicado estar conectada a un aparato de succión veinticuatro horas al día durante cuatro a cinco semanas para eliminar la suciedad de la herida. Ante estos diagnósticos, Shirley hizo caso a una amiga que la estaba cuidando, le había hablado sobre mi columna en el *Well Being Journal* y le había animado a llamarme y pedirme ayuda.

Shirley me llamó, y acordamos trabajar juntas por teléfono. Empecé a sentir su herida con fuerza. Con su permiso, empecé a ver el tejido en la parte más profunda de la herida y después tejí toda la zona con hilos energéticos, de una forma similar a como se tejen las hebras de hilos de seda. La idea era animar al tejido corporal a seguir el patrón del entramado energético y a repararse. Trabajamos juntas así durante cinco sesiones de treinta y cinco minutos por teléfono. Ella se concentró en la curación que deseaba y yo en la sanación energética y en coser la herida, desde la parte más honda hasta la superficie. Durante este proceso, en todas las revisiones, los médicos de Shirley se sorprendían por cómo su herida abierta en la pierna se estaba curando. De hecho, el médico que le había dicho que necesitaría tratamientos hiperbáricos cambió de opinión. Dijo que la herida se estaba curando tan bien que finalmente no sería necesario, y que a lo mejor ni siquiera sería necesaria cirugía plástica, como había dicho anteriormente.

Este es otro caso que muestra la efectividad de la medicina energética. La gente que la experimenta, descubre que no es una nueva alternativa sino una medicina probada, auténtica y tradicional. Podría decirse que la medicina energética es un sistema de energías aplicado a promover la salud, la sanación y la felicidad, y esta energía es la medicina.

* David Hawkins, *The Eye of the I: From Which Nothing Is Hidden*, Veritas Publishing, Sedona, 1995, prólogo.
[Versión en castellano: *El ojo del yo: al cual nada le está oculto*, trad. de Grian, Ediciones Obelisco, Rubí, 2007.]



6. Autoestima, pensamientos, creencias y estrés

«Aprende a bien leer, lo que el silencio escribe».

*Shakespeare, Soneto 23**

La intuición en medicina, en las profesiones de sanación y asesoramiento y en la terapia en general tiene un valor incalculable. El uso de la intuición ayuda al profesional y al cliente a avanzar entre la confusión hacia el núcleo de lo que se interpone en el camino hacia la curación. La visión intuitiva me ayuda a identificar la esencia de las enfermedades de mis clientes y hacerles hablar sobre lo que veo que pasa. Durante la primera conversación con casi todos mis clientes, veo intuitivamente una panorámica de los principales temas que afrontan que les impiden estar más sanos y felices.

El estrés es el factor principal que causa enfermedades. Esto es claro y diáfano para mí después de trabajar durante más de cuarenta y cinco años en profesiones de ayudar y sanar. Las mayores contribuciones al estrés proceden de pensamientos que no nos hacen sentir bien. Quizá te preguntas: «¿Y por qué tendría alguien un pensamiento que no le hiciese sentir bien?». Nadie los tiene deliberadamente. Al contrario, los tenemos de forma habitual e inconsciente.

Puede parecer incongruente, pero mucha gente no tiene bastante autoestima para permitirse tener pensamientos que les hagan sentir bien. Tengo muchos clientes que demuestran en nuestras conversaciones que no sienten que merezcan sentirse mejor. Lo noto cuando sucede.

Por ejemplo, una de mis clientas, Karen, tenía un marido que siempre le decía que no era una buena esposa. Su situación empeoró porque empezó a pensar en todos los motivos por los cuales no era suficientemente buena. Se criticaba a sí misma por como criaba a los niños, se cuestionaba por no hacer bastante ejercicio y se culpaba por no estar lo bastante tranquila. Sus pensamientos pasaban directamente a ser imágenes negativas solo porque su marido la criticaba. Mi trabajo era sacar eso de ella, porque no era consciente de que sus procesos de pensamiento estaban causando en ella incomodidad y le llevaban a padecer más estrés.

Pensar, creer y tener autoestima

Como sucede en el caso anterior, y en todos los que implican el pensamiento, si tenemos pensamientos negativos necesitamos controlarlos y pararlos. Concentrarnos en pensamientos que nos hagan sentir bien, por pequeños que sean. El motivo es que los pensamientos negativos cambian inmediatamente la química de nuestro cuerpo y nuestro cerebro, aumentando la tensión y el estrés, lo que puede generar desequilibrios hormonales; por otro lado, los pensamientos positivos y que nos hacen sentir bien reducen el estrés y crean potencial para una salud mejor. Así que si sigues teniendo pensamientos negativos, la espiral de negatividad puede empezar a atraer más pensamientos y creencias. El biólogo Bruce Lipton escribe sobre el poder de las creencias, que descubrió gracias a su investigación: «Nuestras percepciones, tanto si son precisas como si no, impactan igualmente en nuestro comportamiento y en nuestro cuerpo. Celebro el efecto de la creencia, que es una prueba fantástica de la habilidad sanadora del cuerpo/mente».¹

A medida que fui conociendo mejor a Karen, mi clienta autocrítica, vi intuitivamente su patrón de pensamiento negativo relacionado con sucesos planificados, como las visitas a su padre. Esta mujer tenía un historial de abusos graves por parte de su padre y tenía miedo de que él, como siempre, la criticara abiertamente delante de los niños. Por eso no le gustaba visitarlo, pero sabía que él quería ver a sus nietos. Al final se convencía de ir porque sentía que debía hacerlo. Después se arrepentía y se daba cuenta de que podría haber hecho otra cosa, como centrarse en sus prioridades, que la harían feliz.

Hacer los cambios sencillos primero

Karen se dio cuenta de que tenía que hacer algo. El cambio que necesitaba era muy sencillo, pero yo me preguntaba si sería capaz. Cuando pensamos hasta las cosas más sencillas, más típicas, como «Me alegro de que hoy brille el sol», empezamos a generar una espiral de pensamientos positivos; así, tener más pensamientos de ese tipo es más fácil. Lo bueno atrae a lo bueno.

Empecemos de forma sencilla, porque cuando nos cuestionamos a nosotros mismos o no nos sentimos maravillosos no nos apetece decir «Soy una persona maravillosa». En vez de eso, busquemos algo pequeño en lo que centrarnos, como «Acabo de preparar un almuerzo fantástico para mi familia». Así nos estamos centrando en una cosa positiva sobre nosotros mismos.

Karen quería sentirse mejor consigo misma, pero no estaba segura de cómo hacerlo. Cuando empezamos a trabajar juntas por primera vez, estaba nerviosa y se reía al final de cada frase. Yo me di cuenta de eso, claro está, y descubrí lo que

había detrás. Cuando era joven, Karen afrontaba críticas constantes. Su padre era extremadamente crítico, y ella asumió sus duras palabras, que la llevaron a perder la confianza en sí misma. Su padre era alcohólico, cruel e insultante, y de muy joven ella desarrolló la costumbre de pensar en muchas imágenes negativas de sí misma.

De adulta, cada vez que Karen visitaba a su padre, temía sus críticas. Utilicé un montón de herramientas diferentes con ella, incluyendo visualizar zonas seguras, para poder construir su autoestima paso a paso. Una de mis sugerencias iniciales fue que tuviese en mente que cuando alguien la criticaba o se quejaba de ella, era la otra persona la que se encontraba en un estado negativo. Cuando alguien nos ataca, verbalmente o de otra forma, es cosa suya, y cómo respondemos ante ello depende de nosotros. La moraleja de esto es que es básico que cada uno genere su autoestima. La autoestima puede nacer de un sentimiento de compasión hacia, por ejemplo, las personas que están de mal humor y que culpan a los que están a su alrededor. Podemos pensar: «Si tal me está culpando a mí, él (o ella) debe estar pasando un mal rato».

Los niños normalmente están felices y sanos. Pero desde la infancia, cuando somos vivarachos, estamos contentos y no nos importa realmente lo que piensan los demás, heredamos creencias de nuestra cultura, nuestra tribu y nuestra familia que nos limitan. Algunas de estas exhortaciones pueden resultarte familiares: «¿Qué pensará la gente?», «No seas tan egoísta», «No les cuentes tus cosas a los demás», «No es para tanto», «No contestes», «No le vas a gustar a nadie si te comportas así», «Nadie te ha preguntado».

Karen tenía muchas de estas creencias, pero tal vez se juzgaba más duramente de lo que lo hacen los demás. Con mi estímulo, empezó a escribir una lista de sus cualidades buenas y empezó a darse cuenta de que eran reales al concentrarse en escribirlas. Percibió que era una buena persona, una buena madre, una buena esposa y una mujer inteligente. Trabajamos juntas para hacer que sintiese la verdad de esas cualidades; tuvimos que hacerlo de forma muy profunda para cambiar sus creencias. Empezó a entender que necesitaba sentir más compasión por su padre; empezó progresivamente a comportarse de forma menos personal y a verlo con otros ojos.

También trabajamos en cómo estos cambios en Karen afectaron a la relación con su marido. Cuando alguien que no ha tenido una autoestima positiva empieza a tenerla, los que se relacionan con esa persona sienten el cambio y también quieren hacer ajustes. Las cosas han mejorado en el matrimonio de Karen, y su marido se ha adaptado a su carácter más positivo.

La autoestima significa que cuidas de ti mismo y que no permites que los

demás te pisen. Hace poco otra clienta, Helen, me dijo que su marido había propuesto divorciarse porque no era una buena ama de casa y no cuidaba de sí misma. Ella se había criado entre fuertes críticas de sus padres, un poco como Karen. Había asumido esas críticas y había albergado pensamientos y sentimientos de menosprecio durante toda su vida. Era como si esos pensamientos atrajesen magnéticamente las críticas de su marido. No tiene que trabajar o pensar en ninguna carrera porque su marido tenía un buen sueldo, y vio que era importante trabajar su autoestima para que su matrimonio saliera adelante.

Formación y perpetuación de la creencia

Parecía que la falta de autoestima era lo único que definía a Helen. Es importante tener en cuenta que las creencias no son más que pensamientos concretos recurrentes. Helen reforzaba sus creencias aceptando las críticas de sus padres y de su marido de que no era suficientemente buena para ser feliz, para relajarse, para tener lo que quería. Ella, como Karen, temía especialmente visitar a sus padres, siempre críticos con su marido e hijos.

Helen tenía la creencia de que continuamente tenía que hacer cosas o ser de maneras que no le sentaban bien. Trabajé con Helen para ayudarla a cambiar sus creencias y para ver cómo se habían desarrollado en el tiempo. Le ayudé a darse cuenta de que, escogiendo pensamientos positivos, podía convertir los negativos en positivos. Podemos controlar nuestra vida desde nuestra naturaleza física y espiritual.

Progresivamente se dio cuenta de que ella, y todo el mundo, merecía ser feliz cada minuto de su vida. El respeto por uno mismo es el resultado de escoger pensamientos que nos hacen sentir bien o son divertidos. Practicar el pensamiento «Me lo merezco completamente» puede ayudarnos a aceptar el sentimiento de autoestima, pero tenemos que creerlo para que afecte a nuestro cuerpo.

¿Por qué era tan fácil para mis clientes sentir que no eran dignas? Lo era porque durante gran parte de sus vidas habían puesto en práctica el pensamiento, tanto de forma sutil como consciente, de que no merecían la felicidad, como muchos hacemos desde la infancia. Cuando era niña, acepté la creencia de que no merecía nada, no sé si tuvo su origen en un dogma o en un comentario de un pariente u otro adulto. Tuve que comprender, como Helen, que tenía que cambiar mis pensamientos sobre mi dignidad.

Todos somos dignos simplemente por estar vivos. En todo caso, tenemos que dejar de limitarnos por nuestros pensamientos. Cuando pensamos cosas que nos

limitan, como que no merecemos ser felices o relajarnos o tener éxito, es como si estuviésemos de acuerdo con nuestros límites. Por tanto, nos agarramos a identidades limitadas por nuestros pensamientos y creencias y no nos sentimos libres para crecer.

Helen se dio cuenta de que había cavado su propia tumba en este sentido. Estaba deprimida y sabía que las cosas iban decayendo. Supe intuitivamente que estaba reaccionando ante su marido, y ante los hombres en general, de la misma forma que lo hacía ante sus padres. Cuando le dije que veía que pasaba eso, respondió bien y quiso saber qué hacer para cambiar sus reacciones. Le dije, como hice con Karen, que si empezaba a cambiar sus pensamientos y creencias, se sentiría mejor consigo misma. Como resultado, sería más probable que pudiese visitar a sus padres sin dejar que sus comentarios negativos la desearasen. Trabajamos en construir su autoestima haciendo que crease un deseo fuerte de volver a sentirse mejor consigo misma. Para mi deleite, lo hizo e hizo muchas mejoras que yo intuitivamente sabía que podía hacer.

Respeto por uno mismo, perdón y alineación

Recomendé a Helen que hiciese una lista de las críticas que recordaba de sus padres y que se perdonara por haberles creído, ya que el perdón es una forma de alinearnos con el poderoso sentimiento de la dignidad. También pedí a Karen que se centrara en ver que merecía ser apreciada, pese a las palabras de su padre. Las dos clientas hicieron sus listas, se perdonaron a sí mismas y empezaron a trabajar en apreciarse como los seres amorosos y únicos que eran. Helen hizo también otros cambios. Ella y su marido son mucho más felices, y también ha seguido haciendo su propio trabajo personal independientemente.

Respeto, pensamientos y sentimientos

Nuestros cuerpos quieren estar felices y servirnos. ¿Qué es lo que impide que el cuerpo se mantenga sano y feliz de forma constante? En parte son los pensamientos y las emociones negativas lo que nos hacen sentir que no valemos la pena. No escuchar a nuestros cuerpos y sentimientos y no controlar nuestros pensamientos, nos aleja de ser felices. ¿Qué pensamientos y emociones alejan el flujo de bienestar de nuestros cuerpos? ¿Estamos haciendo algo que no nos gusta para tener la aprobación de alguien? Eso no puede sentarnos bien, y lo que no nos hace sentir bien se convierte en un desafío para el cuerpo. El respeto por uno mismo es central para estar sano. Cuando respetas a tu cuerpo y la chispa que tienes, tu espíritu, la vida es mucho más fácil.

Es importante recordar que heredamos un montón de negatividad desde el

momento en que nacemos, ya que parientes y muchos otros intentan modelarnos según su realidad. Normas que limitan, normas que tienen sentido en algunos contextos pero no en otros, o hasta límites autoimpuestos, a menudo nos impiden sentir la alegría de vivir fluyendo entre nosotros todo el rato. Cuando este flujo es limitado, las enfermedades pueden empezar a manifestarse; al cuerpo le gusta que seamos felices y, si no lo somos, la inmunidad se pone en peligro, porque no se permite que nuestros buenos sentimientos fluyan.

* William Shakespeare, Soneto 23, en *The Sonnets: Poems of Love*, William Burto (ed.), Martin's Press, Nueva York, 1980. [Versión en castellano: *Sonetos*, Ramón García González (ed.), Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, Alicante, 2006.]

1. Bruce H. Lipton, *Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, and Miracles*, Mountain of Love/Elite Books, Santa Rosa, 2005, p. 137. [Versión en castellano: *La biología de la creencia: la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*, trad. de Concepción Rodríguez González, Gaia Ediciones, Móstoles, 2014.]



7. Casos que demuestran la reversión del estrés celular

La importancia de la emoción y el pensamiento positivos

«Tu tiempo es limitado, no lo gastes viviendo la vida de otro... Que no te atrapen los dogmas, que es vivir según las conclusiones de las ideas de otros. No permitas que el ruido que hacen las opiniones de los demás acalle tu voz. Y lo más importante: ten la valentía de seguir a tu corazón y tu intuición. Ellos ya saben en lo que de verdad te quieres convertir. Todo lo demás es secundario».

*Steve Jobs, revista Time Estrés**

La palabra tiene un montón de connotaciones negativas. En los últimos años ha acumulado muchos significados y se usa para describirlo casi todo, desde una enorme ansiedad hasta una sobrecarga física extrema. Sin embargo, lo que causa problemas, es el estrés no resuelto, ya que puede provocar problemas cardiovasculares u otras enfermedades graves, insomnio, disfunción suprarrenal, desequilibrios en el azúcar en sangre, aparte de diabetes y, a veces, incapacidad completa para llevar a cabo hasta las actividades diarias más pequeñas.

Estrés y elección de pensamiento

Nuestra mejor forma de resolver el estrés es elegir los pensamientos que tenemos. Los pensamientos afectan a nuestro cuerpo, desde las moléculas más pequeñas hasta los sistemas más grandes. Los pensamientos preceden a menudo a las emociones, y la investigación ha demostrado, más allá de cualquier duda, que las emociones humanas tienen una influencia directa en la forma en que se comportan y funcionan las células. El trabajo de la bióloga Candace Pert aporta información substancial sobre el hecho de que las emociones guían a las moléculas, y vale la pena leer su libro *Molecules of Emotion (Moléculas de emoción)*. También sabemos, por la labor de los expertos en genética y su investigación

(parte de ella descrita en el excelente libro de Dawson Church *El genio en sus genes*), que el ADN puede cambiar y variar a causa de nuestros pensamientos. Como el pensamiento afecta a las emociones, y los dos son inmediatamente percibidos por las partes más minúsculas del cuerpo, hacemos bien en pensar lo mejor de nosotros y de los demás.

Por ejemplo, sabemos que los pensamientos y las emociones negativos pueden provocar aumentos en los niveles de cortisol; el cortisol es la hormona del estrés, generada por las glándulas suprarrenales. El pensamiento negativo crónico o estresante acaba por afectar de forma negativa, la función de las glándulas suprarrenales. Por supuesto, también existe el estrés positivo: cualquiera puede usar estímulos del entorno como desafío para conseguir cosas. Esto se traduce en utilizar nuestra energía para terminar un proyecto o hacer algo que parece difícil pero que tendrá un resultado positivo una vez realizado. Terminar tareas crea una inercia que nos ayuda a continuar con ánimo creativo. También aumenta los niveles de endorfinas, las moléculas que nos hacen sentir bien; los deportistas sienten a menudo ese aumento de endorfinas en entrenamientos y competiciones.

Los deportistas utilizan estrés positivo que puede parecer complicado porque implica mucha concentración, pero en última instancia genera un sentimiento muy positivo de realización. Otro ejemplo, imagina que llegas a un aeropuerto y pasas los controles en hora para tomar un vuelo en concreto. Eso podría interpretarse como estrés negativo, pero la impaciencia y la satisfacción de estar sentado en el avión, a punto de llegar al destino deseado, puede ser un estrés positivo. Es una situación por la que vale la pena «pasar por el aro». Podemos centrarnos en el resultado positivo en mitad del estrés.

Los estudiantes suelen tener más problemas dentales en época de exámenes, yo recuerdo cómo me sangraban las encías cuando estaba en la facultad, todo por los nervios del último momento. Aprendí que si hubiese estado más centrada en los estudios que cursaba, no habría sufrido ese estrés. Tomar a conciencia vitaminas y minerales, aminoácidos y otros nutrientes que nuestro cuerpo necesita, así como mantenernos alejados de la comida basura, puede ayudarnos en los momentos de estrés, ya que nuestro cuerpo recupera así más rápido los estados de salud y armonía.

El estrés que sufren quienes han perdido su trabajo o su hogar se parece al de quienes han sufrido una pérdida a causa de tornados, inundaciones o huracanes. Ninguna de estas situaciones estresantes es deseable, pero hay que aceptarlas para poder avanzar en nuestras vidas. Personas de todo el planeta se encuentran en situaciones excepcionales de estrés. Parece que solo una minoría

encuentra herramientas personales para avanzar independientemente hacia una situación más tranquila sin la ayuda de los demás; afortunadamente, también hay muchas personas dispuestas a ayudar a los demás cuando lo necesitan, como vemos cuando suceden desastres naturales y causados por el hombre.

Estrés negativo crónico, emociones y el cuerpo

El estrés emocional crónico es otra historia. Este es un tipo de estrés que no se resuelve, así que, incluso si es inconsciente, causa estrés físico y crea resistencias a los ritmos de curación naturales de las células del cuerpo. A continuación, presento un caso que muestra cómo el estrés afecta a las células del cuerpo. Pero antes quiero citar a la experta en biofísica Joyce Whiteley Hawkes, que escribe de forma muy bella sobre la inteligencia de las células:

Las células son la base de la vida física. Los grupos de células forman tejidos, y estos tejidos se juntan y forman órganos, que son dependientes de la salud de las células que los forman.

Individualmente, las células son pequeñas: diez mil pueden caber en la punta de un alfiler [...]. En cada célula hay trillones de moléculas compuestas por trillones de átomos. Como los espacios entre estrellas, que contienen elevadas cantidades de energía, los nanoespacios ultrapequeños entre los átomos bullen con la energía y manifiestan continuamente nuevas creaciones. En este micromundo de la composición interna de las células, la energía y la materia se relacionan en porciones de tiempo ultrarrápidas: nano o picosegundos. Cuando un suceso tiene lugar en estos rápidos pulsos de entre 10 y 9 o 10 y 12 segundos, las células entran en una especie de realidad cuántica, que ya no es lineal ni predecible. La célula es la interfaz entre la realidad ordinaria y la no ordinaria; existen posibilidades en este punto que no hemos empezado a entender o desarrollar... Aunque podemos influir en ellas con nuestra consciencia.¹

La descripción de las células de Hawkes no solo ayuda a entenderlas, sino que también destaca la importancia de visualizar su capacidad de mantenerse en el flujo de la salud. Nuestros pensamientos, nuestra consciencia, no están desconectados de las células. Cada pensamiento y emoción afectan instantáneamente a los billones y billones de células y a todo lo que contienen, desde las mitocondrias hasta el ADN. Los pensamientos y las emociones negativos crónicos tienen un efecto profundo en nuestra salud; investigadores como Hans Selye creen que el estrés crónico de las energías invisibles causa casi el 100% de las enfermedades.

A continuación, explico un caso que describe las células del cuerpo desde mi perspectiva en medicina intuitiva e ilustra cómo las células reaccionan al estrés

crónico no gestionado. Menciono las glándulas suprarrenales primero porque, muy a menudo, son el primer sistema del cuerpo que se ve afectado por el estrés crónico. El sistema cardiovascular les sigue, después el tiroides, que es a menudo hipoactivo si llevamos mucho tiempo sin gestionar el estrés. Después viene el esófago, que queda afectado a menudo por la enfermedad del reflujo gastroesofágico (ERGE).

El caso de Wanda sirve para ilustrar lo que veo y hago. Llamó porque, como ella decía: «Siento todo mi cuerpo como inflamado». Añadió: «He estado sometida a un estrés enorme durante los últimos doce meses». Describió la situación, pero sentí que había algo que no me estaba diciendo que le afectaba profundamente. También descubrí que le estaban impidiendo tener contacto con sus nietos por un conflicto familiar, y esto le causaba un estrés muy grande y constante.

Inmediatamente vi que el estrés no gestionado de Wanda y su pensamiento estresante constante habían debilitado las suprarrenales y acarreado una ERGE. Mientras le hablaba, empecé a trabajar con fuerza. Empecé inmediatamente el proceso de curación virtual sobre las áreas afectadas (con su permiso, por supuesto). Esta manifestación física de estrés emocional que apareció en las células y glándulas suprarrenales de Wanda es idéntica a la de los casos de estrés crónico.

En las zonas estresadas del cuerpo siempre veo aglomeraciones de billones de células oscuras; las células se oscurecen a causa del estrés. Cuando pienses en la descripción de las células de Hawkes, imagina que todas las partes que describe: las moléculas y los átomos, el espacio entre ellos, las mitocondrias, los cromosomas, el ADN, etc. sufren los efectos del pensamiento y de las emociones. Veo que empiezan a bloquearse cuando nuestros pensamientos y emociones se apartan del eje del bienestar, de tener pensamientos de bienestar y felicidad. Los sistemas se renuevan y son vitales, como si estuviesen guiados por alguna fuente extremadamente inteligente, cuando no bloqueamos el flujo de salud con pensamientos y emociones negativos y estresantes.

En el caso de Wanda, las emociones complicadas que le generaban los pensamientos sobre su situación familiar y tensión, resentimiento y miedo habían hecho que las células empezaran a no funcionar. Cuando millones y millones de células empiezan a no funcionar y eso pasa día tras día a causa de un estrés crónico o no resuelto, entonces empieza a manifestarse la tensión. Las células afectadas se multiplican lo bastante como para empezar a formar grupos y bloquear los procesos naturales de las glándulas y otros sistemas. Esas células oscuras que veo en mis clientes eran antes células sanas que habían estado llenas

de luz y habían funcionado de forma sana. Las mitocondrias, el ADN, la estructura genética y las moléculas mensajeras funcionaban todas de forma sana. Cuando hay estrés, todo este sistema celular se bloquea ante el flujo natural de salud y empieza a no ir bien. Las células en estado disfuncional empiezan a proliferar si los pensamientos y emociones negativos se mantienen en el tiempo.

Es importante concentrarse en los resultados deseados y no solo ayudar a cambiar pensamientos y emociones hacia el bienestar, el aprecio y la abundancia, sino también ayudar al cuerpo a generar billones de células nuevas y sanas. El cuerpo responde inmediatamente, en cuanto cambian las emociones y los pensamientos. El cuerpo no puede tener pensamientos de enfermedad cuando la persona tiene pensamientos de amor y de aprecio, que tienen una frecuencia más alta. Es cuestión de concentración; no nos podemos concentrar en alguien a quien queremos y sentir odio al mismo tiempo. He trabajado mucho tiempo con clientes para ayudarles a que sus cuerpos construyesen billones de billones de células nuevas y sanas de esa forma, así como centrándonos en las energías curativas para contribuir en el proceso.

Por ejemplo, estaba claro que las glándulas suprarrenales de Wanda necesitaban ayuda inmediatamente, y empecé un proceso de toma de conciencia de lo que soportaban sus suprarrenales, mediante la intención de curar, el pensamiento, la imaginación, la construcción de nuevas células basadas en su ADN sano y original. A veces lo que hago es imaginar que estoy usando una especie de pincel que pinta billones de células sanas, todas con la genética original y sana del cliente.

Nuestros pensamientos afectan al ADN. Es como si el ADN oyese todos los pensamientos y emociones para obtener instrucciones sobre si reproducir células sanas o enfermas. Mientras trabajo con el cuerpo del cliente para alentarle a construir billones de células sanas, estoy ayudando a que el cuerpo elimine las células oscuras que han respondido a los pensamientos y emociones de estrés crónico. Pero mi prioridad es ayudar al cuerpo a generar y aceptar las nuevas células sanas, brillantes y llenas de vida. Como parte de este proceso, los telómeros, los extremos de los genes, que determinan la salud y la longevidad celular en las células sanas que quedan, también reciben más energía. Con todo esto, quiero asegurarme de que los clientes entiendan el papel vital que tienen a la hora de incentivar su ADN con pensamientos de bienestar.

El poder de perdonarse a uno mismo

Cuando realizo la segunda y la tercera sesión con los clientes, a veces veo que el trabajo original, que había empezado ayudando a que el cuerpo construyese

células nuevas y sanas, no ha continuado. Llegada a este punto les pregunto qué ha pasado en su vida desde la última sesión, y siempre hay algún pensamiento o esquema emocional negativo al que han regresado. Eso, a su vez, reduce el trabajo que habíamos hecho en la sesión anterior. Así que les ayudo otra vez con el proceso de soltar esos pensamientos y sentimientos; eso implica práctica si uno no lo ha hecho antes y, muy a menudo, supone perdonarse a uno mismo. Muchas veces, cuando veo que el trabajo no está progresando bien, pregunto a mis clientes cómo llevan lo de perdonarse a sí mismos.

Por ejemplo, hablé con una clienta que tenía más energía que en la sesión anterior; parecía que había hecho un cambio hacia un pensamiento más positivo. Me dijo que cuanto más había practicado el perdón a sí misma, más fácil le había sido alinearse con pensamientos que le hacían sentir bien. El objetivo de perdonarse a uno mismo consiste, sobre todo, en perdonar nuestros propios cuestionamientos; cuando recordamos pensamientos y sentimientos negativos solo tenemos que tomarnos un momento y, sintiéndolo de verdad, decir algo como: «Pese a que he pensado eso sobre mí mismo, ahora me desprendo de ello y me amo profundamente y me acepto completamente». Y lo mismo se hace con los juicios o críticas que hemos proyectado en los demás y en determinadas circunstancias y acontecimientos, tanto si son recientes como en el pasado. Puede decirse que el perdón es como alinearse con el pensamiento saludable sobre una situación o pensar sobre lo que queremos que nos haga sentir mejor.

El perdón libera energías negativas y permite que el flujo natural de bienestar abrace nuestras células y, por ende, todo nuestro cuerpo. Es tal vez uno de los procesos más importantes que podemos hacer por nuestra salud desde su base, como mínimo hasta dominar el pensamiento y pensar bien de nosotros y de los demás durante todo el tiempo.

* Steve Jobs, citado en Walter Isaacson, «American icon», *Time*, 17 de octubre de 2011.

1. Joyce Whiteley Hawkes, *Cell-Level Healing: The Bridge from Soul to Cell*, Atria/Beyond Words Publishing, Hillsboro, 2006, p. 89. [Versión en castellano: *La curación a nivel celular*, trad. de Elena González Álvarez, Editorial Sirio, Málaga, 2010.]



8. Viejas creencias, emociones y la percepción intuitiva en la curación

«Los pensamientos propios, especialmente cuando los amplifican la intención o la emoción, dejan huella en la materia; es decir, que la voluntad dirige toda la energía».

*Valerie Hunt, Infinite Mind (Mente infinita)**

A veces mis clientes me preguntan sobre el proceso mediante el cual recibo información de forma intuitiva de lo que me piden que les ayude a curar. Sé mucho de anatomía gracias a mi trabajo en hospitales y otras profesiones, así como por los cuarenta años que llevo de trabajo médico intuitivo y curativo. Ese conocimiento me ayuda muchísimo a recibir imágenes visuales de los cuerpos físicos de mis clientes. También percibo información parecida en el campo emocional. Una creencia fuerte o un hábito de pensamiento es fácil de ver en el campo, y patrones como estos tienen un papel importante en la salud en general.

Aferrarse a los recuerdos y a la enfermedad física

Un cliente llamado John me llamó muchas semanas después de una operación de espalda, de la que se había recuperado en parte. Durante el análisis inicial de su cuerpo y de su campo emocional, sentí claramente que guardaba algunos recuerdos y emociones complicadas del pasado, de acontecimientos que habían tenido lugar años atrás, cuando estaba en el instituto. Percibí que estaba listo para dejarlos atrás. Sentí su angustia, que nacía de la creencia de que no servía para ser una persona normal y completa, pese a que tenía un fuerte deseo de serlo.

Al concentrarme, recibí también la impresión de que había permitido que le hiciesen daño, y que eso tenía que ver con su sentimiento de que no era completo y que no valía la pena ser como era. Oí en su voz y vi en las imágenes borrosas de su campo emocional (indicativas de un autosabotaje) que estaba buscando la atención de su madre. Lo confirmé verbalmente durante la sesión.

John empezó a autolesionarse cuando era pequeño y siguió así cuando fue a la universidad para estudiar derecho e incluso cuando ya ejercía como abogado.

Su baja autoestima contribuyó a su pobre salud física y emocional y a su falta de éxito en el trabajo. Después me dijo que cuando estaba enfermo o se hacía daño, su madre solía apresurarse, en tren o en avión, si era necesario, para ir a su lado, sin importar el lugar del mundo en el que se encontrara. Había utilizado el daño físico de muchas formas para conseguir la atención de su madre, que siempre había estado muy ocupada con su vida, excepto cuando su hijo tenía alguna urgencia médica.

Me sorprendió su voluntad de sufrir lesiones o enfermedades para recibir la atención de alguien. No era la primera persona con este síndrome con la que había tratado, pero era sin duda el más abierto y honesto; se responsabilizaba del hecho de querer y necesitar lo que llamaríamos atención normal, y sabía que había tomado medidas drásticas para conseguirla. John no había tenido una relación emocionalmente sana con ninguno de sus progenitores, y había aprendido a encontrar su comodidad emocional mediante las lesiones. Hasta encontraba placer en la atención que recibía de enfermeras, médicos y asistentes cuando estaba en urgencias o en la unidad de cirugía.

Vi que sus lesiones se habían cobrado un peaje en su cuerpo y en su espíritu. Le dije que el primer paso para salir del agujero de la necesidad y estar lleno y completo en sí mismo era perdonarse. Nos enseñan a perdonar a los demás, pero la verdad es que no podemos hacerlo hasta que nos perdonamos a nosotros mismos. Antes tenemos que perdonarnos a nosotros por cuestionarnos, sentirnos rechazados, estar resentidos con los demás y por tener emociones negativas en cualquier circunstancia para que el perdón nos abra a sentirnos válidos y nos permita acceder al flujo de bienestar que siempre está disponible en la fuente.

John trabajó el perdón hacia sí mismo y sintió inmediatamente la sanación emocional. Después, durante nuestra última sesión, me pidió que le curara la pierna izquierda, que decía que sentía débil, como agarrotada y un poco más fría que la otra.

Partes de tejido dañado que se vuelven a juntar

He aquí otra explicación de cómo se lleva a cabo el trabajo de sanación. Mientras me concentro en partes del cuerpo o en sistemas como el nervioso, recibo impresiones muy definidas. Cuando me concentro en la zona que necesita ayuda, es como si mirara por un microscopio de alta potencia; donde hay la necesidad de volver a unir venas, arterias, huesos o piel, percibo una zona más iluminada a nivel microscópico. Aunque los nervios sean pequeños, tienen un aspecto más grande para mí cuando coso las partes. Veo las células juntarse, y animo enérgicamente a las células sanas a ponerse en su sitio con la ayuda de mi cliente.

La combinación de intenciones, la del cliente y la mía, es lo que permite que la curación sea tan rápida.

Después de trabajar durante un tiempo por su cuenta, John, sorprendido, dijo que el muslo y la rodilla estaban considerablemente más calientes. Mantuve el flujo de energías curativas y, al momento, rio y dijo: «¡Mis pies vuelven a estar calientes!». Entonces le pregunté si había alguna razón por la que la pierna se le pusiese fría (como su necesidad de atención), y me dijo enfáticamente que no, pero añadió que me llamaría otra vez si necesitaba mi ayuda. Aunque dudo que lo haga, porque creo que consiguió perdonarse a sí mismo y se dio cuenta de que ya no necesitaba la atención de nadie para sentirse bien.

Cuando analizo, tengo percepciones visuales; por ejemplo, veo que ha habido una fractura porque aparece una línea donde se ha producido la fractura y analizo esa zona. Mientras continúo con mi análisis, evalúo las glándulas, los órganos, los huesos y las articulaciones de todo el cuerpo, y a menudo uno o más empiezan a brillar. Lo que eso significa es que recibo una impresión visual de que algo no está bien, tanto si es del pasado como del presente o si es probable que pase pronto. Durante el análisis, también tiendo a ver como fluyen las emociones por el cuerpo de la persona.

Estaba analizando el cuerpo de Ellen y diciéndole lo que veía, cuando me interrumpió para decir que había estado con su médico aquella misma semana y le había dado varios diagnósticos. Me dijo que yo había visto y le había confirmado todo lo que él le había dicho. Recibir este *feedback* me hace sentir genial, porque entonces sé que sigo percibiendo las cosas correctamente.

* Valerie Hunt, *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations of Consciousness*, Malibu Publishing, Malibú, 1995, p. 139.



9. La importancia de dejar atrás las enfermedades no deseadas

«A nivel emocional, curarnos significa liberarnos de lo que nos ata a nuestra sensación de separación, de estar siendo perjudicados, de ser superiores, inferiores o estar faltos de algo, entre otras cosas. Significa renunciar a nuestra costumbre de resistirnos y oponernos, ya sea a nuestros cónyuges, jefes, hijos, padres, amigos, el gobierno, las empresas o, sobre todo, a la vida».

*Leigh Fortson, Embrace, Release, Heal
(Aceptar, liberar, curar)**

Uno de los temas más importantes en la curación depende de esta pregunta: «¿Estamos preparados para dejar atrás nuestros problemas?». O, dicho de otra forma: «¿Estamos preparados para la curación completa de cualquier enfermedad?». Pido a mis clientes que lo consideren durante el trabajo de curación que hacemos juntos. Cuanto más comprometida está una persona con su curación, más efectiva es la persona que le ayuda a sanarse.

Siento intuitivamente el cambio que hace un cliente cuando deja atrás sus problemas; es como si la energía de la enfermedad se disolviera. Cada cliente es único; pero, cuando se centra en curarse, el amor incondicional tiene un papel importante para establecer una relación de confianza no solo con el sanador, sino consigo mismo. Esta confianza es la base para dejar atrás la enfermedad y para que empiece la sanación. Llegados este punto, es importante que el cliente siga concentrado en la sanación más que en otras condiciones físicas o emocionales.

Las situaciones cambian cuando aprendemos a soltar

La situación cambiará cuando soltemos los problemas y nos centramos en la curación, y yo busco el deseo de cada cliente en participar en ella. Una vez trabajé con Brenda, que sufría dolores a cada paso que daba debido a un crecimiento entre el pulgar y el índice de un pie. Vi intuitivamente pequeños tentáculos expandiéndose e invadiendo los nervios y los huesos del pie. Ella veía y sentía el

bulto duro del centro, que era doloroso al tacto. Todo cuadraba con las descripciones de un ganglio o un neuroma.

Le pregunté a Brenda si estaba preparada para soltar sus temas y curarse, y me dijo que sí. Entonces le pedí que pusiera los dedos pulgar e índice de la mano sobre el bulto muy suavemente y se centrara en la curación. Yo también me concentré en su sanación situando enérgicamente mis dedos sobre los suyos.

A los pocos minutos exclamó: «¡Siento que el bulto se está ablandando!». Y seguimos. Unos minutos después, Brenda dijo que el bulto casi había desaparecido, y al poco dijo: «¡El bulto se ha ido! Ya no noto nada raro ahí».

A menudo el proceso de curación puede parecer un milagro o, como a veces se llama en medicina, una remisión espontánea, pero en realidad es solo cuestión de alinearse con el foco de energía y dejar atrás las condiciones del pasado.

Le pedí a Brenda que diera unos pocos pasos, y cuando lo hizo dijo que el dolor se había ido, el bulto también y que notaba su pie normal otra vez. Hablamos sobre lo importante que era para ella seguir soltando los pensamientos y actitudes negativos y centrarse en lo bueno de la vida. Este caso de éxito en la curación demuestra una vez más que nuestra participación personal marca la diferencia y que realmente es importante mantenernos «limpios».

* Leigh Fortson, *Embrace, Release, Heal: An Empowering Guide to Talking about, Thinking about, and Treating Cancer*, Sounds True, Inc., Boulder, 2011, p. xxxii.



10. El poder curativo del perdón

«Como el amor, la felicidad no tiene miedo y no tiene problemas con el mundo [...] La felicidad no viene ni se va; lo que viene y se va es nuestra percepción de la felicidad».

*Robert Holden, Las claves de la felicidad**

Una clienta llamada Kathy me habló de una experiencia que muestra lo importante que puede ser el perdón para curar una enfermedad física. Kathy vive en la misma ciudad que yo, y conoce muy bien mi práctica terapéutica y la importancia que doy al hecho de perdonarse a uno mismo. Como explico a menudo, no podemos perdonar a nadie ni a nada fuera de nosotros hasta no habernos perdonado por los cuestionamientos y emociones negativas. A menudo es un proceso difícil, tal vez uno de los más complicados que afrontamos. Solo después de perdonarnos a nosotros, y a los demás, puede tener lugar la sanación.

Kathy es una persona muy equilibrada que no acostumbra a juzgar a nadie ni a nada. Lleva toda su vida practicando el perdón de forma impecable. Hace poco se compró un auto, a lo que su marido, Sean, accedió. Lo pagará ella y a Sean le parece bien.

En una de nuestras sesiones, Kathy me contó que Sean había propuesto cenar fuera, ya que los dos habían trabajado mucho durante todo el día y ninguno de los dos quería cocinar. Kathy estuvo de acuerdo y dijo que conduciría ella; pero, Sean insistió en hacerlo él. Ella pensó: «Bueno, no pasa nada por dejarle conducir esta vez». Y accedió. Mientras Sean conducía, ella se puso a pensar en un sitio agradable para desconectar durante el fin de semana.

De repente, se dio cuenta de que Sean estaba yendo a un sitio donde no se comía demasiado bien; las tres veces que había ido, había sufrido algún tipo de intoxicación. Dijo: «No quiero comer ahí. ¿No te acuerdas? Vamos a otro sitio». Pero Sean insistió: «Es que es barato». Kathy se volvió a quejar, pero Sean ya había aparcado el auto y apagado el motor. Ella pensó: «¡No le importa ni lo que pienso ni mi estómago!».

Estar en contacto con nuestros sentimientos

Le pregunté a Kathy qué había sentido en ese momento. Me dijo que infelicidad, porque estaba en un sitio donde prefería no estar, y estaba porque a Sean no le importaba lo que ella comiese. Dijo que se sentía frustrada por la insensibilidad de Sean.

Después de aparcar en el restaurante, Kathy salió por el lado del copiloto del auto nuevo. Al cerrar la puerta, se le enganchó en ella el reloj de pulsera. La puerta tiró de su mano izquierda, y esta quedó atrapada entre la puerta y el marco. La fuerza de la puerta le rompió el pulgar, los nudillos y la muñeca. Se rompió la mano desde el dedo meñique pasando por los nudillos hasta el pulgar, y la muñeca se le torció por el reloj, que seguía atrapado en la puerta.

Kathy me dijo que, visto en perspectiva, podría haberle preguntado a Sean si podía parar el auto para decidir juntos sobre dónde cenar. Rememorando los hechos, me dijo que se había quitado el cinturón para salir del auto, y que el reloj de pulsera se le había enganchado al cerrar la puerta. Sentí que había una emoción implicada en el accidente y le pregunté sobre eso. Me dijo que se preguntaba si había cerrado la puerta un poco más fuerte de lo normal; y también por qué el reloj de pulsera se había enganchado en la puerta.

A causa del shock y el dolor, en aquel momento, no había pensado racionalmente. «Puedo con esto», se había dicho. Y había empezado a caminar hacia el restaurante tras su marido. Había bloqueado el dolor y actuado como si nada, pese a tener la mano y la muñeca derecha destrozadas. Me dijo que sus esfuerzos por priorizar la mente sobre la materia le habían funcionado un rato. Pensó que muchas personas se habían curado así; entonces, ¿por qué no ella?

Al final, Sean llevó a Kathy a las urgencias del hospital local esa misma noche, ya que sufría un dolor muy fuerte por el pulgar y la muñeca fracturados. Tras hacer radiografías del brazo, de la mano y del pulgar y de ponerle un yeso, volvieron a casa. Kathy sufrió un dolor muy fuerte durante días, y los antiinflamatorios no le ayudaban mucho, porque le daban náuseas.

Revivir recuerdos desagradables y perdonar

Cuando llamé a Kathy para la siguiente cita, me dijo que en su estado de dolor y reclusión en casa, llevaba dos o tres días reviviendo los acontecimientos de aquella tarde, y que lo que había empezado a entender la inquietaba. Le pregunté si se había perdonado a ella y a su marido. Me dijo que había comenzado el proceso, pero que sabía que debía trabajar más en el perdón.

La valoración de la visita de Kathy a urgencias fue una parte crucial de la historia, ya que es ahí donde se dio cuenta de que tenía que perdonar. Dijo que el

técnico de los rayos X en urgencias se había maravillado ante cómo se le habían quedado la muñeca, el pulgar y la mano. El dolor era muy fuerte, y las radiografías mostraban fracturas. Cuando el médico enyesó la mano de Kathy y la remitió al traumatólogo unos días después, ella pensó seriamente en empezar el trabajo de perdón lo antes posible.

Kathy dijo que sabía que tenía que perdonarse por las lesiones autoinfligidas, aunque hubieran sido sin querer. Dijo: «Son cosas que pasan». Lo creo. A veces pasan esas cosas, y aprendemos de ellas. Cuando supo que se había perdonado por permitir la lesión, se dio cuenta de que tenía que perdonarse por no haber manifestado su opinión de forma más directa aquella tarde con Sean. Cuando lo hizo, Kathy se dio cuenta de que tenía que perdonar a su marido por no haberla escuchado, por no ser sensible a sus preferencias con la comida y por llevarla a un restaurante que no le gustaba. Me dijo que trabajó mucho porque sabía que eso era lo que tenía que hacer para que la experiencia no le afectara de forma negativa.

Cuatro días después de la sesión, Kathy visitó al traumatólogo, y su muñeca, la mano y el pulgar fueron enyesados definitivamente para permanecer así durante seis u ocho semanas. En nuestra siguiente sesión, dijo que el dolor seguía siendo bastante fuerte. Sentí más claramente que el trabajo era necesario, y Kathy me lo confirmó diciéndome que tenía la sensación de que tenía que hacer un trabajo más profundo, a un nivel más hondo, para curar todos los aspectos de su vida. Empezó a concentrarse más y más en perdonarse a sí misma y, con un deseo fuerte, decidió mantener este proceso hasta sentirse totalmente libre de cuestionamientos y pensamientos o sentimientos negativos sobre su marido, ella misma o cualquier otra persona a la que hubiera juzgado.

En la siguiente visita con el médico, una semana después, el traumatólogo le hizo más radiografías. Poco después, entró en la habitación donde ella esperaba y, con una sonrisa y mirada atónita, le dijo que no veía ninguna fractura en la muñeca ni en el pulgar. Le pidió que moviese los dedos, que continuara llevando el vendaje y que volviese en tres semanas.

Vi las radiografías, las de antes y las de después, y puedo atestiguar que es cierto: en una semana, las fracturas se curaron. La explicación del médico fue que tal vez solo había sido artritis. Pero tenía delante dos radiografías tomadas con una semana de diferencia, las primeras mostraban fracturas y las segundas, no.

Rendirse y curarse

Kathy y yo hablamos sobre lo que podría haber desencadenado esta sorprendente curación de sus fracturas en una semana. Ella dijo que pensaba que no había sido

solo el trabajo de perdón tan profundo que había hecho sino también que se había rendido. Mientras estaba en casa, se rindió a la situación presente y permitió que la sanación acompañase a su trabajo con el perdón. Eso es muy cierto; cuando dejamos que las fuerzas sanadoras de la naturaleza actúen, cuando estamos en el estado de presencia que el perdón ofrece, tiene lugar la sanación natural. El único motivo por el que no es común curarse tan rápido es nuestra creencia de que no es normal.

A lo largo de mi experiencia de trabajo en profundidad con distintas personas he constatado que, para que la curación arraigue, la persona debe ponerse manos a la obra con sinceridad. A menudo la gente me dice que no sabe por dónde empezar, y yo siempre les respondo: «Empieza por el principio. Dite, simplemente, «Me perdono», y repítelo hasta que te venga a la mente un pensamiento o una imagen. Trabaja en eso hasta que lo veas claro, y después perdona para ti a la circunstancia externa o a la persona relacionada con esa imagen». Eso ayuda a alinearse con el pensamiento positivo, que es la curación.

Es muy importante intentarlo sin parar, especialmente si tienes un alma atormentada o sufres una enfermedad física generada por un estado o una experiencia emocional o mental negativos. Pueden brotar lágrimas, que serán bienvenidas como limpiadoras de las emociones. El enfado puede salir mediante las lágrimas así como mediante la visualización de un acontecimiento para curar el enfado mediante el perdón. «Me perdono por tener miedo» es un ejemplo de lo que puedes decir durante la práctica del perdón. También puedes decir: «Aunque he tenido miedo, ahora me perdono y me quiero profundamente y me acepto completamente». Eso lleva a un amor y a una aceptación profundos de los demás mediante el perdón y la realineación con el pensamiento positivo.

Nuestro cuerpo refleja nuestros pensamientos y sentimientos, y podemos rastrear enfermedades entre la negatividad. Perdonarse a uno mismo puede ser una forma fácil de conseguir la paz si se hace con sinceridad y de corazón. Y, como muestra la experiencia de Kathy, el perdón lleva a la potente curación del cuerpo y de la mente.

* Robert Holden, *Be Happy!: Release the Power of Happiness in You*, Hay House, Inc., Nueva York, 2009, p. 27.
[Versión en castellano: *Las claves de la felicidad*, trad. Mónica Rubio Fernández, Debolsillo, Barcelona, 2001.]



11. Ansiedad, depresión y el poder de la terapia hablada combinada con la medicina energética

«¿Qué es lo que te importa? ¿Están tus pensamientos alineados con lo que te importa? ¿Está tu comportamiento alineado con lo que te importa?»

*Eric Maisel, Rethinking depression**

Hasta los peores casos de depresión y ansiedad responden al tratamiento. La medicina energética y la terapia hablada pueden ser ayudas potentes, pero los cambios nutricionales también pueden ayudar. Mucha gente tiene baja la oxitocina, un neurotransmisor que se libera en el cerebro durante las relaciones sociales positivas y el contacto amoroso. Hay indicios de que los recién nacidos, especialmente los bebés prematuros en las unidades de neonatos, necesitan abrazos para no padecer «falta de desarrollo». Eso también pasa con pacientes de todas las edades en clínicas y hospitales. No hay lugar con más gente deprimida que una instalación donde no hay visitas ni otras personas con las que comunicarse de forma positiva a diario.

Falta de cariño

Los niveles de oxitocina aumentan en el cuerpo con terapias manuales, incluido el tacto terapéutico sin contacto (TTSC) y la medicina energética. Se sabe que ese neurotransmisor se encuentra a niveles muy bajos en personas deprimidas. La falta de cariño puede ser una causa central de ansiedad y depresión. Muchas personas no saben que están ansiosas o deprimidas y a menudo achacan sus síntomas a otra causa.

Curiosamente, veo ansiedad y depresión en muchos de mis clientes antes de que ellos las identifiquen. Me pueden haber llamado por otro motivo, pero durante nuestros encuentros, siento intuitivamente muchas cosas de sus vidas. Utilizo la expresión *medicina energética* para referirme a mi trabajo no solo de intuición médica, sino también de redirección de las energías curativas, algo que todos podemos hacer concentrándonos en la voluntad.

La efectividad de la medicina energética se basa en el hecho de que estamos

conectados energéticamente a un campo de energía cuántica. Es por eso que yo, como otros, puedo realizar curaciones a distancia. Hago el 90 por ciento de mi trabajo por teléfono, y miles de mis clientes se han curado. Aquí tienes el testimonio de uno de mis clientes que muestra el poder de esta conexión que trasciende lo visible.

«Vi que me había salido un lunar raro en el brazo. Creció muy rápido y alcanzó el medio centímetro de diámetro. Llamé a Shannon McRae porque había oído hablar de su trabajo curativo, y le conté lo del lunar. Me dijo: “De acuerdo, pon tu dedo encima del lunar”. Lo hice. Entonces dijo: “Ahora voy a poner mi dedo enérgicamente sobre el tuyo. ¿Lo notas?”. ¡Y lo noté! Le dije: “Sí, lo noto”, porque notaba una especie de calor. Entonces dijo: “De acuerdo, ahora la energía que creó el aumento de tamaño se ha ido. ¿Lo notas?”».

»Sentí un escalofrío y la liberación de una energía muy sutil, que, por supuesto, deseé que se fuera, así que estoy seguro de que tuve algo que ver. Pensé que “donde dos o más se juntan en espíritu» por un mismo objetivo, nuestro espíritu nos asiste, ¡y lo creí de verdad! Con los días, noté que el lunar disminuía de tamaño y, en poco más de un mes, se había ido. Ya ha pasado un año y solo hay piel normal”.

Este caso, que describiré con más detalle en el próximo capítulo, demuestra el resultado que he visto una y otra vez durante más de cuarenta años. La medicina energética funciona. Hay muchas pruebas científicas de la efectividad de la medicina energética. Recientemente, por ejemplo, investigadores del Centro de Investigación Rhine descubrieron que los sanadores que utilizan la energía producen energía muy por encima de lo normal. Mediante detectores multifásicos de luz ultravioleta diseñados para medir los fotones individuales producidos cada medio segundo, los investigadores midieron importantes aumentos en el número de fotones en una habitación cuando los sanadores realizaban sesiones de sanación. Otro estudio demostró que las personas tratadas con tacto terapéutico sin contacto presentaban una mayor disminución de la ansiedad que quienes no habían tenido contacto con un sanador o algún otro ayudante.¹

El cuerpo no diferencia entre imaginación y realidad

El pensamiento negativo reiterado y la enfermedad física podrían ser las causas más comunes de depresión y las primeras que hay que examinar. Muchas personas no son conscientes de que los pensamientos que tienen causan reacciones emocionales inmediatas en su cuerpo. Costumbres como revivir un recuerdo incómodo, anticiparse a un resultado negativo u obsesionarse con una

relación complicada pueden causar depresión. El cuerpo no diferencia las cosas negativas imaginadas y la realidad; reacciona de la misma manera ante ambas. La melancolía puede aparecer con el pensamiento negativo crónico. Entonces es cuando mucha gente empieza a sentirse infeliz, abandonada o triste. Después, con el tiempo o pensamientos negativos reiterados, pueden deprimirse un poco, moderadamente o mucho. De hecho, casi todos los que me llaman tienen algo de depresión, lo noto.

Otra causa de la depresión puede estar relacionada con la enfermedad física. A menudo, una persona puede tener una sensación borrosa de enfermedad que desequilibra su vida, pero yo siento que estas personas están deprimidas, incluso aunque ellos no lo definan así. En esos casos, como con todos mis clientes, empiezo abriéndome a ellos y preguntando cómo puedo ayudar.

Indicadores de la depresión

Los indicadores de la depresión pueden incluir abatimiento o tristeza constantes, cansancio permanente, insomnio, incapacidad para dormir fácilmente, demasiadas horas de sueño, aumento de peso, comer demasiado o perder el apetito, relaciones difíciles o poco motivadoras, sensación de que la vida no vale la pena o de que hay que luchar mucho, sensación de desesperanza o de no valer la pena, incapacidad de avanzar, nervios y la sensación de que todo se está cayendo a pedazos.

La depresión también puede estar causada por circunstancias como la pérdida de un amigo, un familiar, una mascota o un trabajo; el diagnóstico reciente de una enfermedad; un dolor crónico. Siempre, la actitud que tiene una persona ante todo tiene un papel clave. Mientras el pensamiento es el elemento más importante que tenemos que controlar, es importante saber que la depresión puede ser causada también por una mala nutrición.

Remedios para aliviar la depresión

Normalmente, la primera sugerencia que hago a alguien con infelicidad o depresión es que se centre en levantarse temprano cada mañana y andar o hacer alguna otra forma de ejercicio, como mínimo durante veinticinco minutos, para aumentar la respiración. El «subidón del corredor» tiene lugar después de veinticinco minutos de aumento sostenido en la actividad física, cuando las hormonas del bienestar llamadas endorfinas son liberadas por el cuerpo. Como las endorfinas generan una sensación de bienestar, pueden ayudar a alterar los sentimientos de negatividad y depresión; entonces es más fácil que alguien lo vea todo más claro y produzca pensamientos positivos, lo que a su vez lleva a sentir

una mayor felicidad.

No puedo diagnosticar ni recetar, pero a menudo aconsejo a los clientes deprimidos que tomen un suplemento de algún tipo tanto para levantarles la moral como para cambiar la química del cuerpo. La investigación muestra que la Hierba de San Juan puede ser tan efectiva como los medicamentos farmacéuticos, y mucha gente se siente mejor después de tomarla, en parte porque los niveles de serotonina suben; esto también pasa con el GABA (ácido γ -aminobutírico) y los suplementos 5-HTP. Estudios clínicos han demostrado que el GABA ayuda a aumentar la producción de ondas alfa del cerebro y crea una sensación de relajación física. El suplemento 5-HTP genera sensación de calma y relajación. Es un aminoácido de origen vegetal que aumenta naturalmente los niveles de serotonina. La serotonina se crea sobre todo en el intestino, pero la utiliza el cerebro para conseguir sensación de bienestar. Estos suplementos también ayudan a reducir lo que se conoce como «obnubilación», o la incapacidad de pensar claramente, que es uno de los signos de la depresión.

Heather Tick escribe sobre la importancia de la serotonina y otros químicos del cerebro creados en el intestino, y menciona la importancia de prestar atención a los sentimientos: «El intestino tiene 100 millones de neuronas, células nerviosas; suficientes para un pequeño cerebro. Produce el 80% de nuestra melatonina, que pensábamos que solo procedía de la glándula pineal del cerebro, y produce el 80% de la serotonina, que se supone que es un químico del cerebro que mejora nuestro ánimo. ¿Por qué el intestino crea elementos químicos asociados a la función cerebral? Todavía no lo sabemos del todo, pero tal vez eso explique por qué tenemos «sentimientos viscerales».²

El caso de un cliente

El siguiente caso ilustra los desafíos que suponen la depresión y las intervenciones de su tratamiento. Empecé a trabajar con Julia cuando acababa de ser diagnosticada de cáncer recurrente cerca de la ingle. Se había sometido a cirugía, quimioterapia y radioterapia, y sufría mucha ansiedad. He aprendido con los años, tanto por la depresión que tuve de pequeña como por mis aptitudes intuitivas, a percibir los signos de la depresión, como el miedo, la desesperación y el temblor que oí, y hasta sentí psíquicamente, en la voz de Julia. Cuando dijo que tenía insomnio y se preocupaba, y que no podía avanzar, y que no sabía cómo continuar supe que estaba de moderada a gravemente deprimida.

Le faltaba el aire al hablar; temblaba al pronunciar sus palabras. Mientras me explicaba su situación económica y otros temas que también tenían que ver con la enfermedad, sentí más y más signos de la depresión. La ansiedad corría fuerte por

su voz y su campo de energía. Supe que era importante que se calmara y le sugerí que pensara en algo que le hiciese sentir tranquilidad. También le sugerí que respirara lenta y profundamente. Calmarse lo suficiente como para establecer un plan para su recuperación le llevó varios minutos. Vi que era posible que superase el cáncer y le pregunté si podía seguir mis consejos de pensamiento positivo y realizar visualizaciones. Me dijo que probaría «lo que fuese» y así empezamos.

Nos llamábamos semanalmente, y usé energía cuántica para curar los puntos problemáticos de su cuerpo. Como le propuse, empezó a escribir sus pensamientos positivos en un diario y a hacer tareas de perdonarse a sí misma, ya que el perdón a uno mismo y a los demás elimina bloqueos para que las energías fluyan más fácilmente. La animé a que empezara a comer mejor. Empezó a comer más verdura y fruta fresca y lo acompañó con nutrientes que le recomendó su naturópata. Entonces recibió un golpe sin motivo: su jefe le dijo que perdería su trabajo y su seguro médico en dos meses porque la empresa iba a hacer despidos.

Dos semanas después supe que Julia tenía serios problemas, no solo por la enfermedad sino porque su depresión era más profunda que la que había notado en los primeros encuentros. También había perdido la voluntad de estar más sana, no podía dormir, no quería comer y estaba tan débil que solo quería «que se terminara todo», lo que significaba dejar que el cáncer ganara.

Como hubiese hecho con cualquier cliente, hice todo lo que pude para ayudar a Julia a cambiar. Le di consejos positivos y le pedí que llamara a su familia para hablar de dinero y para que la apoyaran con cariño, y la animé a que se preparase para su despido. Le sugerí que encontrara un grupo de apoyo, una comunidad religiosa de pensamiento positivo y material de referencia que le daría la información que pensé que necesitaba para vencer la depresión. Su médico naturópata ayudó recetándole Hierba de San Juan, GABA y 5-HTP para aumentar la serotonina, así como algunas vitaminas importantes. También le recomendó algunas inyecciones intravenosas de vitamina C.

Trabajamos todos esos temas que habían aparecido con el cáncer y la profunda depresión de Julia; poco a poco, ella empezó a hacer cambios positivos en su vida. Encontró un grupo de apoyo y empezó a potenciar su creatividad haciendo comida más saludable. Supe que estábamos a punto de ganar cuando me dejó un mensaje de voz muy animado diciendo que las últimas pruebas mostraban como el cáncer se estaba reduciendo.

Supe intuitivamente que Julia se recuperaría del todo si seguía con el pensamiento positivo y los otros cambios. Después recibí una nota suya. Habían pasado unos meses y había decidido que le iría bien por su cuenta, que ya no necesitaba mis capacidades intuitivas o curativas. En su texto me decía que las

últimas pruebas revelaban que se había librado del cáncer y que volvería a la vida sana. Acabó diciéndome lo feliz que estaba.

El caso de Julia muestra cómo cualquiera puede salir de la depresión así como de enfermedades físicas serias. A veces solo hacen falta palabras de aliento y, como en este caso, la voluntad y el compromiso de hacer cambios hacia un estilo de vida positivo para superar lo que pueden parecer grandes obstáculos.

* Eric Maisel, *Rethinking Depression: How to Shed Mental Health Labels and Create Personal Meaning*, New World Library, Novato, 2012, p. 57.

1. Janet F. Quinn, *Therapeutic touch as energy exchange: Testing the theory*, *Advances in Nursing Science* 6, núm. 2, enero 1984, pp. 42-49.

2. Heather Tick, *Holistic Pain Relief: Dr. Tick's Breakthrough Strategies to Manage and Eliminate Pain*, New World Library, Novato, 2013, p. 82.



12. Más allá del ego, el perdón y el poder de la simplicidad

«En vez de pensar sobre la Naturaleza, identificándonos como creación o producto externo a ella, nos permitimos sentir su alma corriendo a través de nosotros, y entonces encontramos la paz que hay en nuestros corazones y la sabiduría interminable de los procesos de la Naturaleza que se revela ante nuestros ojos».

*Ruth Miller, Natural Abundance**

Actualmente, cada vez es más habitual oír que la investigación demuestra los beneficios del tacto terapéutico y la medicina energética. Recientemente, investigadores de la Universidad de California en Irvine han descubierto que la recuperación de pacientes de infarto a quienes los cuidadores tocan es superior en comparación con el progreso de aquellos a quienes no tocan y solo reciben el tratamiento médico estándar.¹ Quienes practican el arte de transferir energía curativa, sea a través de la plegaria, la concentración o la curación manual, pueden estar interesados en esa técnica.

La intención de ayudar

Existen muchos métodos para transferir energía curativa a otros, pero la base de todos ellos es tener la intención de ayudar a que se curen. Este es el eje de mi práctica. Es una razón clave por la que muchas veces se producen curaciones destacables en mis clientes cuando ellos tienen, también, una fuerte intención de curarse. Hay un salto cuántico entre el reino de lo infinito y la poderosa energía curativa cuando dos o más personas se juntan y se ponen de acuerdo con el propósito de rogar o sanar.

Liberar energía negativa afecta positivamente al cuerpo

Todo lo físico está, básicamente, hecho de energía, y la energía puede ser alterada con una fuerte predisposición. La siguiente historia es un maravilloso ejemplo del poder de la intención centrada en alinearse con el reino de la

energía curativa mediante el pensamiento y los sentimientos. Un cliente llamado Gene, cuyos comentarios cité en un capítulo anterior, me llamó preocupado. Dijo que le había salido un lunar en un brazo y que había pasado de ser un punto muy pequeño a ser como la cabeza de una chincheta en solo dos semanas, lo que me pareció un bulto de *células extra*, evocador de células cancerosas. Le pedí que pusiese un dedo en el lunar y que imaginara un dedo mío sobre el suyo. Dijo que sentía la presencia energética de mi dedo, y después de poco tiempo le dije que veía que la energía del lunar se había ido, aunque permaneciese de forma física.

Dijo que sentía un cambio emocional de la preocupación a la esperanza; sentía el deseo de que la energía del lunar cambiara. Sensaciones así son sutiles, pero son una parte importante del proceso de curación. Conozco bien a Gene, ya que hemos trabajado juntos muchas veces en un período de seis años, y he visto la fuerza de su convicción de que el poder de la medicina energética funcionará; y, por supuesto, le ha funcionado muchas veces. Por eso no me sorprendió oír, dos semanas después, que el lunar había disminuido considerablemente de tamaño. Cuatro meses más tarde, no había ni rastro de que hubiese habido un lunar de rápido crecimiento.

La técnica de curación que utilizo es muy simple. Básicamente, visualizo la curación y simultáneamente envío energía curativa al cliente. Eso tiene que ir acompañado de la intención del cliente de aceptar la curación. Cuando ambos, el sanador y el cliente, se abren al flujo de la energía sanadora, el conducto hacia la fuente de toda curación se hace mayor. Esta es la realidad detrás de la máxima de Mateo 8:20, de que «donde hay dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos».

El pensamiento y la emoción como bloqueos de la curación

Como he dicho antes, muchas enfermedades son causadas por emociones y pensamientos que bloquean el flujo natural de la energía universal hacia nuestros cuerpos. Muchas enfermedades que se manifiestan en nuestro cuerpo, como problemas del corazón, cáncer, fibromialgia y sinusitis, pueden ser causados por las emociones. Eso pasa porque la persona quiere evitar hacer algo como gestionar cierto estrés o dejar atrás una imagen en concreto de sí misma (por ejemplo, la idea de que alguien es especial porque tiene una enfermedad). Recuerdo la descripción que hace Jane Austen de un personaje en una de sus cartas: «Es una pobrecita (el tipo de mujer que me transmite la idea de estar decidida a no estar nunca bien) a la que le gustan sus espasmos sus nervios y sus consecuencias más que nada en el mundo».²

Las enfermedades pueden aparecer por alimentar pensamientos negativos

constantes que impiden que el cuerpo reciba el flujo natural y constante de bienestar. Cuando me pidió ayuda para que le quitase un hongo en la uña del dedo del pie, Gene me dio un ejemplo de cómo encerrarnos en nuestros pensamientos puede afectar al cuerpo. Su problema podría haber tenido fácilmente una causa física, pero resultó que tenía un componente emocional procedente de una vieja creencia negativa que Gene mantenía.

Gene llevaba diez años intentando deshacerse de un hongo en la uña del pie, que pensaba que tenía por llevar zapatos deportivos. Cuando iba de excursión caminaba por agua y llevaba los zapatos húmedos durante kilómetros; a veces se sumergía en fuentes naturales. Dijo que había intentado todos los remedios que se le habían ocurrido y me pidió que le ayudase a curarse con medicina energética, cosa que accedí a hacer. Sin embargo, en cuanto empecé a canalizar energía curativa hacia él, vi intuitivamente que había más historia, que el problema tenía un componente tanto energético como emocional.

Al hablar, Gene recuperó un recuerdo olvidado de hacía tiempo que le vino a la cabeza de golpe. Recordó una escena de treinta años antes, en la que una mujer joven a la que admiraba le hizo el comentario negativo de que tenía los pies demasiado largos. Me di cuenta, cuando me lo dijo, que se lo había tomado a pecho y que nunca se había liberado de ello. Intuitivamente vi que Gene había estado tan avergonzado por la crítica que había empezado inmediatamente a cuestionar sus pies y dedos y así había seguido durante todos estos años. El pensamiento negativo había generado una base para que el proceso de enfermedad empezara.

Nada de lo que había intentado para terminar con el hongo había funcionado, porque la emoción negativa aún vivía en él y afectaba negativamente a su pie. Supe que necesitaba cambiar esta energía si quería que se produjera la sanación. Hablamos sobre cómo empezar a ver bonito su pie, después de todo, un comentario negativo de alguien que no está alineado no es razón para pensar negativamente sobre nuestro cuerpo. Gene vio que había estado cargando con este comentario negativo de forma inconsciente durante treinta años.

Encontrar algo que apreciar

En un caso como el de Gene, encontrar algo que apreciar es bastante importante. La energía del aprecio es una vibración de alta frecuencia. Siempre que aprecias algo, tanto si es una persona o una cosa que amas, como el cielo azul, tu cuerpo o la vida en general, la frecuencia energética brota de tu cuerpo. Las ondas de luz que están en la base de la materia física y el substrato de las moléculas, el ADN, y las células ganan poder cuando hay aprecio. El aprecio permite que el bienestar

fluya naturalmente y facilite el proceso de expulsión del cuerpo de células viejas y enfermas.

Animé a Gene a que apreciara sus pies por todo lo que habían hecho para servirle, y esa sería la base para empezar su curación. Entonces le sugerí que reconstruyese la situación original desde una posición de aprecio por su salud en general y sus fantásticos pies. Entonces Gene visualizó a la persona que le había hecho el comentario negativo y se imaginó respondiéndole desde ese sentimiento de aprecio y autoestima. Entonces me dijo que recordaba que la joven estaba de mal humor, que no estaba para nada cercana al sentimiento de aprecio cuando criticó sus pies. La imaginó como un niño pequeño hablando, y entonces imaginó una nueva respuesta, la que le hubiese dado a un niño: «Bueno, gracias por tu opinión, pero creo que tengo unos pies perfectos tal y como son». Nuestras células, e incluso nuestro ADN, pueden cambiar de esta forma; esto es la autocuración.

A medida que Gene desarrolló este proceso, seguí enviando energía curativa a su pie, visualizándolo en condiciones saludables. Después de esta sesión, los dedos de Gene estaban mucho mejor, energéticamente estaban curados, pero el hongo de las uñas tardó un poco más en desaparecer completamente, mientras las uñas crecían limpias y sanas. Hubo una curación emocional, y esta fue seguida por un cambio físico a mejor. Realmente no hay ninguna enfermedad que no pueda ser contrarrestada de esta forma.

Básicamente, lo que hizo Gene fue ver la crítica de aquella mujer del pasado como si hubiese sido en el presente y, después, cambió su pensamiento de forma intencionada para liberar la energía del estado de su enfermedad. En otras palabras, generó otro marco para el incidente, imaginando una nueva respuesta a la crítica. «Me gustan mis pies como son», dijo, y al sentir la verdad de esta afirmación sonrió. Lo oí en su voz.

También se perdonó a sí mismo por haber pensado otra cosa, lo que implicó alinearse con esta nueva visión de sus pies como atractivos. Si tenemos recuerdos de acontecimientos negativos como Gene, podemos trabajar hacia la curación dejándolos atrás y perdonándonos por haber cargado con ellos. Es muy importante que nos perdonemos, que nos alineemos con lo que queremos y podemos apreciar, porque aumenta la frecuencia de vibración, que permite que el bienestar fluya al completo.

Abstente de juzgar, simplifica

Es importante no juzgar cualquier parte de nuestro cuerpo; al contrario, debemos quererlo por lo perfecto que es. Después de vernos como personas perfectas,

podemos ver a los demás igual. Todos somos diferentes, pero perfectos. Después de librarnos de los cuestionamientos, que bloquean el flujo de energía, encontraremos más fácil estar bien que enfermos.

Los pensamientos de aprecio y de autoestima refuerzan nuestro ADN, así que las células enfermas, que ya no son bienvenidas en nuestro cuerpo, se empiezan a desintegrar. Empiezan a salir del cuerpo y dejan espacio para las células sanas que las reemplazarán. En la mayoría de las sesiones de sanación, guío a mis clientes en un proceso parecido a este (eliminar las células viejas y generar billones de células nuevas y sanas).

Trabajar con un sanador puede ser mucho más efectivo que hacerlo solo porque, como mencioné antes, cuando dos o más se juntan para una curación, la energía sufre un salto cuántico.

Todo esto puede parecer místico, pero es importante recordar que muchos científicos se están convirtiendo prácticamente en místicos modernos, porque sus descubrimientos demuestran la existencia de una poderosa fuente de bienestar. Los expertos en física cuántica como Amit Goswami hablan sobre la conexión entre nuestro cuerpo y la consciencia como un todo y subrayan lo importante que es crear un mundo de soluciones a los problemas que tenemos. Goswami defiende que el desafío es ir más allá del ego hacia una consciencia cuántica más poderosa y expandida que es parte de nosotros.

Este es el reino en el que la fuente del bienestar fluye para nosotros. Goswami argumenta: «En realidad, nosotros [los científicos] hemos hecho nuestro trabajo. La prueba científica de la espiritualidad que incluye información experimental ya existe. Entonces yo os pregunto: «¿Qué estáis haciendo ante eso?».³

Lo que podemos hacer para conseguir una salud óptima es simplificar y permitir que el bienestar fluya, porque siempre está ahí, detrás de lo que podemos ver. Podemos tomarnos el tiempo de examinar nuestros pensamientos y emociones y asegurarnos de que estamos libres de aquellos que causan resistencia y separación de este flujo de bienestar. También podemos pedir la ayuda de sanadores de muchos tipos para que nos ayuden, y eso incluye los ángeles invisibles a los que podemos acceder a través de la oración. Solo necesitamos un poco de predisposición y práctica para empezar un viaje de sanación.

* Ruth L. Miller (ed.), *Natural Abundance: Ralph Waldo Emerson's Guide to Prosperity*, Atria Books/Beyond Words Publishing, Hillsboro, 2011, p. 11.

1. Melissa Healy, *To prevent stroke injury, sing, dance, touch, look, move?*, Los Angeles Times, 17 de noviembre de 2011.

2. Jane Austen, 'My dear Cassandra'. *The Illustrated Letters of Jane Austen*, Penelope Hughes-Hallet (ed.), Clarkson Potter Publishers, Nueva York, 1990, p. 240.

3. Amit Goswami, *How Quantum Activism Can Save Civilization: A Few People Can Change Evolution*, Hampton Roads, Charlottesville, 2011.



13. Nuestros cuerpos y los efectos profundamente sanos del aprecio

«El amor es la calma perfecta y la emoción más grande, el acto más profundo, y la palabra casi tan completa como Su nombre... Un día Él no se fue después de besarme».

*Daniel Ladinsky adaptando a Rabia de Basora,
en Love Poems From God**

Apreciar es amar. La mejor forma de querer a nuestro cuerpo y alma es apreciarlos, encontrar algo por lo que apreciarlos. El cuerpo es tan importante... No es tan sólido como creemos. Como han demostrado el doctor David Bohm y otros, la materia física está hecha de ondas de luz ralentizadas. Bohm y otros investigadores que han trabajado en el campo de la física cuántica durante el siglo xx han destacado repetidamente que el cuerpo no es sólido, sino que está, a nivel subatómico, hecho de partículas de energía que, a su vez, son ondas relacionadas entre sí. Es importante recordar esto, porque significa que cualquier enfermedad del cuerpo, que está esencialmente hecho de energía, puede ser curada.

Los físicos teóricos Bob Toben y Fred Alan Wolf¹ escribieron lo siguiente: «La hipótesis de que la materia podría ser [...] energía lumínica atrapada surge de la famosa fórmula de Einsten $E=Mc^2$, que implica a la energía, E, y a la materia, M, multiplicando la última por la velocidad de la luz, c, al cuadrado». Para Bohm y otros científicos, queda claro que el cuerpo no es concreto; en el nivel de observación subatómico, la materia física no es sólida.²

Los investigadores en física dicen que la energía lumínica es lo que estructura la materia; o sea, que «la materia se organiza a partir de la interacción de moléculas compuestas por luz ralentizada».³ Como nuestras mentes y emociones, que nuestra conciencia puede influir en nuestros cuerpos es mucho más fácil de imaginar a la luz de esos descubrimientos científicos. No se trata de una nueva forma de entender la interacción entre cuerpo y alma. Hace casi cien años, el físico Sir Arthur Eddington argumentó que la mente prevalece por encima del cuerpo, que, pese a ser físico, está hecho de ondas de luz subatómicas y que, por tanto, son, en cierto modo, no sólidas. Podríamos decir que las ondas

subatómicas son el efecto de una luz de consciencia más fuerte. Eddington escribió: «Al reconocer que el mundo físico es totalmente abstracto y sin ninguna “realidad” más allá de su conexión con la consciencia, devolvemos la consciencia a la posición fundamental».⁴

Cómo la mente puede beneficiar al cuerpo

La mente, el pensamiento y los sentimientos, la consciencia, deben entenderse no solo como predominantes sino inseparables del cuerpo. Eso significa que los elementos de todo el cuerpo, como las hormonas o las células del sistema inmunológico y del cerebro, están conectadas directamente unas con otras y afectadas por la consciencia. Como la experta en neurociencia del Instituto Nacional de Salud Mental y experta en bioquímica Candace Pert subraya, a causa de las interacciones moleculares entre el cerebro y el cuerpo que tienen lugar en los pensamientos y los sentimientos, los investigadores ya no pueden distinguir netamente entre los pensamientos y el cuerpo en relación con las interacciones y reacciones moleculares hormonales o de otro tipo.⁵

La conclusión de todo esto es que como la consciencia es un factor determinante en la salud, es necesario pensar bien. ¿Por qué? Cuando nos centramos conscientemente en algo que nos hace sentir bien, algo que apreciamos, el cuerpo se beneficia profundamente. No solo nos sentimos bien emocionalmente, sino que también, a través de pensamientos y sentimientos que afectan directamente al ADN y a toda célula del cuerpo, nos sentimos bien físicamente. Pensar y sentir aprecio continuamente es facilitar que un flujo siempre presente de bienestar, que es amor, bañe de forma constante las células de nuestro cuerpo en su fluir.

No importa si apreciamos las cosas más pequeñas, como un cojín cómodo en la cama o el hecho de que haya aire para respirar; el efecto es el mismo: sentirnos bien. Cuando encontramos algo que apreciar sobre las personas con las que interactuamos, no importa si podemos encontrar solo una cosa. Lo que importa es la concentración. Centrarnos en lo que nos hace sentir bien se transmite a nuestro ADN, que prospera mejor en un contexto de aprecio.

El próximo capítulo cuenta una historia de sanación que incorpora todos estos elementos: el poder del pensamiento y de la intención, la no solidez del cuerpo, el uso de la medicina energética para influir en la curación positiva y la importancia del compromiso con encontrarnos totalmente sanos.

* Daniel Ladinsky, *Love Poems om God*, Penguin Compass, Nueva York, 2002, p. 33.

1. Robert Toben y Fred Alan Wolf, *Space-Time and Beyond*, Bantam Books, Nueva York, 1982, p. 142.

2. David Bohm, entrevista con Renée Weber, *Of matter and meaning: The super-implicate order*, en *ReVision*, primavera, 1983.

3. *Brain/Mind Bulletin*, 8, núm. 12/13.

4. Sir Arthur Eddington, *The Nature of the Physical World*, Cambridge University Press, Cambridge 1928, pp. 276-77.

5. Candace Pert en la entrevista *Science and technology*, *Woman of Power*, núm. 11 (1988).



14. Curar el cáncer con medicina energética

«Lo espiritual es más fuerte que la fuerza material [...] los pensamientos dominan el mundo».

*Ralph Waldo Emerson, Confía en ti mismo**

La siguiente historia es la de un hombre llamado Henry. Explica la sanación de un cáncer de piel que un dermatólogo había diagnosticado muchos años antes como un carcinoma de las células basales. Esta historia muestra muchos de los principios de la curación que he tratado hasta ahora, y algunos nuevos. He aquí la historia de Henry tal y como él la escribió para contarla a los demás:

«Un dermatólogo estaba interesado en la medicina complementaria», empezó el cliente, «y estuvo de acuerdo en que intentara curar el cáncer de piel más pequeño con tratamientos naturales. Sin embargo, con los años, pese a los tratamientos, la lesión no desaparecía y empezó a empeorar. El cáncer estaba cerca de mi sien derecha. El estrés o la luz solar podían haber agravado el estado de la piel, aunque creo que el factor principal fue el estrés, ya que no lo estaba gestionando demasiado bien. La piel se puso más roja y picaba más. Cubrí aquel punto para protegerlo siempre que estaba al sol.

»Un día hablé con Shannon McRae. Nos habíamos mudado a la ciudad donde ella y su marido, David, vivían, y aproveché un acto social para preguntarle su opinión sobre el problema cutáneo. Sabía que vería las energías de esta dolencia y que realizaba sanaciones con medicina energética. Para mi sorpresa, me dijo que pensaba que sería mejor que viese a un dermatólogo. Mi ansiedad aumentó de inmediato, y dudaba si pedirle una sesión de sanación porque pensé que, como no se había ofrecido, estaba fuera de sus capacidades.

»Concerté una cita con un dermatólogo local a mediados de mayo, pero no quería cirugía antes de explorar todas las opciones naturales. Por aquel entonces, la zona enrojecida en torno a lo que había sido un pequeño cáncer (de 0,25 cm) había crecido hasta tener el tamaño de medio billete de dólar por una reacción alérgica a una crema de glicol que usaba y que contenía extracto de berenjena. Entonces no sabía que era alérgico a las plantas nocturnas como la berenjena.

Pese al enrojecimiento creciente, sentía un poco de alivio al saber que iba a ver a un dermatólogo para que me diese un tratamiento pronto; por otra parte, no quería que me cortaran la piel, así que aumenté los esfuerzos por curarme.

»Faltaba un mes para mi cita con el dermatólogo. Durante ese mes me concentré más de lo normal en visualizaciones de bienestar y en curarme. En los tres meses anteriores, me había centrado en el uso de opciones naturales: masajes, reflexología, meditación, terapia cráneo-sacral, hidroterapia, terapia solar, andar descalzo para conectar con las energías curativas de la tierra y combinaciones de nutrientes alimenticios y suplementos para que mi cuerpo se fortaleciese desde el punto de vista inmunológico. Pero después del consejo de Shannon de ver a un dermatólogo, empecé a utilizar aún más remedios naturales que podían mejorar el sistema inmunológico y eliminar toxinas, como el té ojibwa. Me centré, también, en consumir solo la mejor comida y la más viva, y empecé a tomar más antioxidantes (moras, uvas) y suplementos, incluido como mínimo un miligramo de selenio al día, junto con los básicos: vitamina A, C y E en todas sus formas naturales; probióticos; ácido alfa lipoico; clorela y pasto de trigo para limpiar; algunos aminoácidos y el té ojibwa para desintoxicarme».

El poder de la intención de estar completamente sano pese a las condiciones físicas

Henry vino a explicarme lo que había hecho: «En retrospectiva, lo más importante que hice probablemente, tal vez vital para mi curación, fue empezar a reducir el estrés utilizando el pensamiento y los sentimientos de forma más consciente. Creí en que mis condiciones físicas eran reversibles, curables. Practiqué liberarme de las emociones negativas, investigando de forma intencionada mi pasado y recordando momentos dolorosos que podía eliminar o por los que debía perdonarme. Entonces puse en práctica la Técnica de Libertad Emocional para liberar los sentimientos de enfermedad de mis emociones y de mi cuerpo. También leí el libro *Dreamhealer*, de Adam McLeod, de cabo a rabo, y empecé a poner en práctica algunos de los métodos que Adam usa para curar a los demás, como ver el cuerpo de la persona de forma holográfica y energéticamente como completamente sano.

»Los métodos de Adam me recordaron a Dora Kunz y su trabajo para fundar, junto con Dolores Krieger, el movimiento del tacto terapéutico para médicos y enfermeras. Había trabajado con Dora durante siete años a finales de los setenta y principios de los ochenta y me había formado con ella en esos métodos de sanación durante dos años. También me formé con otros sanadores, como Alex Orbito, de Filipinas, que lleva a cabo curaciones espirituales. Pensaba que sabía

mucho sobre curaciones energéticas, pero una cosa es saber y otra usar el conocimiento para uno mismo. Tenía que practicar lo que había predicado, sobre todo lo que había aprendido de nutrición y salud mental y física.

»Un día, poco después de mi cita con el dermatólogo, estaba hablándole a un buen amigo sobre el tema de la salud total y le dije que podemos estar totalmente sanos. Adam y otros sanadores que trabajan desde la fe pueden ayudar a que la gente se sane participando en su curación, visualizándose a sí mismos como un todo. Los sanadores los ayudaban viendo el cuerpo como un holograma totalmente sano. La persona con la enfermedad se centraba en soltarla. ¿No podemos curarnos todos a nosotros mismos, si practicamos suficientemente a menudo?

»También recordé los muchos casos que había oído o sobre los que había leído, como los de los libros de Bernie Siegel y Larry Dossey, y casos que yo mismo había presenciado de curaciones espontáneas. ¿Por qué no podía hacerlo yo? Entonces mi amigo me hizo una pregunta crucial: «¿Qué harás cuando estés totalmente bien? ¿Cómo estarás?». Y eso me sorprendió, porque me di cuenta de que no había dejado atrás la sensación de que mi cuerpo seguía enfermo. Me había acostumbrado a situaciones incómodas. No estaba visualizando como estaría con un total bienestar».

La enfermedad como amiga

Henry me hizo un descubrimiento importante. Siguió: «Curiosamente, cuando analicé mis pensamientos, me di cuenta de que no había creído completamente en que cualquiera de aquellos remedios que estaba utilizando funcionaría. ¿Se había convertido mi situación en una amiga en la que me estaba apoyando? ¿Estaba enganchado a una especie de insignia que me hacía especial y que me daba algo especial que hacer? ¿Estaba usando la enfermedad como un niño débil que intenta que su poderoso padre cubra sus necesidades de descanso y atención? ¿Había arrastrado ese hábito a la edad adulta? ¿Me estaba comprometiendo con mi estado físico actual, sin importar lo incómodo que fuese, identificándome con aspectos achacosos de mi yo pasado? Me encontré decidiendo quién iba a ser el día de mañana basándome en circunstancias previas cuando, en realidad, quería cambiar algunas de ellas o su totalidad. Decía: «Tengo esta enfermedad». Como si fuese una posesión. Como frase es sutil, pero es un mensaje del subconsciente.

»Una vez me di cuenta de lo que ocurría, creé la fuerte intención de decir y de sentir: «Hay pruebas de que mi situación física viene del pasado, pero me puedo centrar de corazón en una sensación de mejora ahora, incluso aunque no la pueda ver». Empecé a centrarme por completo en una nueva historia de vida.

Shannon me dijo: «A menudo creamos barreras a un estado natural de salud y curación porque no sabemos qué más podemos hacer». No saber lo que es estar totalmente sano, en todo caso, no tiene que impedir que nos preparemos cada día para estar completamente sanos y sentirlo así. Es muy importante sentir que estamos sanos, más o menos como podríamos imaginarnos tumbados en una playa en Hawái, como forma de inspirarnos para las vacaciones. Podemos sentir el sol, la arena y el calor, y más adelante se acaba haciendo realidad. El cuerpo no conoce la diferencia entre la arena y el sol reales y los de la imaginación y el sentido de todo ello».

¿Estás preparado para pasar página?

Henry y yo empezamos a trabajar conjuntamente: «Tomé la decisión de rendirme, de dejar mis aires de superioridad y pedir una cita a Shannon para llevar a cabo una sesión curativa. Una tarde, recuerdo que era un dos de mayo, vino a hablar con mi mujer y conmigo. Le pedí que concertáramos una sanación pronto, y estuvo de acuerdo. Durante un descanso en la conversación, Shannon me preguntó si estaba preparado para curarme. Dijo que los brazos y las manos se le habían calentado, como signo de que la curación estaba empezando; dijo que sentía que la energía empezaba a moverse a través de ella hacia mí. Dije que estaba listo, pese a que me sorprendió (gratamente) que realizara la sesión de sanación aquella tarde. “¿Estás preparado para pasar página?”, me preguntó, mirándome a los ojos.

»Esa fue una pregunta esencial, y supe que no podía decir que sí si no estaba totalmente convencido de hacerlo. De otro modo, habría sido una pérdida de tiempo. Shannon es muy directa y amable, no juzga, y me encantó su forma incondicional de aproximarse, propia de una maestra psicóloga que también es médica intuitiva y sanadora. Cuando me preguntó, vi inmediatamente que nacía en mí un reto: pasar página de algo conocido, un estado físico que había formado parte de mi forma de ser durante más de diez años. Sabía que si quería la sanación tenía la responsabilidad de pasar página o, si no, esta no se produciría independientemente de lo que hiciera Shannon; en aquel momento supe que tenía que cambiar mi identidad para ser alguien que no tiene una enfermedad y abrirme a experimentar con la vida como persona totalmente sana. Era un punto crucial.

»No solo dije: “Estoy dispuesto a pasar página”, también lo sentí profundamente en el alma; y en ese momento me comprometí otra vez con una nueva actitud, sin enfermedades, sin que importaran los cambios que vendrían a mi vida. Me había estado preparando para este cambio, pero la oportunidad de

pasar página aún me perturbaba cuando Shannon preguntó: “¿Estás preparado para dejar atrás tu situación?” Pero entonces me vino algo a la cabeza: esta es mi vida. Y decidí comprometerme con la aventura del cambio. Tienes que estar a gusto con la sensación de bienestar para sentirte bien mientras te desplazas hacia cambios desconocidos».

Rendirse y la intención de sanarse

Henry había experimentado un cambio profundo y estaba preparado para la sanación. «Había pedido una sanación, y ahora tenía que abrirme para recibirla y pasar página de cualquier cosa que fuese un bloqueo. Me rendí, y Shannon empezó con la energía curativa, describiendo lo que veía. Mientras lo hacía, me alineé con el bienestar y tuve una fantástica sensación de integridad. Intenté conscientemente rendirme a la integridad del bienestar. Sentí esa rendición, y parte del motivo por el que lo hice fue que Shannon estaba en aquel mismo espacio, conmigo. Eso es lo que un auténtico sanador hace todo el rato: existir en la energía del bienestar para la curación.

»Shannon describió que sintió la energía curativa pasar de su brazo y mano hacia la mancha del lado de mi cara. Era como si la energía fuese dirigida por alguna fuerza invisible y consciente. Describió el proceso diciendo que la energía aparecía como una línea de luz, y me preguntó si la sentía. Le dije que sentía un escalofrío alrededor de la mancha y que se estaba produciendo la sanación. El poder era palpable.

»Shannon dijo: “Ahora veo que esta luz ha formado una forma cóncava por debajo de tu piel. La capa más fina de la luz es verde, la segunda es de color lavanda y el resto de la zona cóncava define unos colores llenos de luz blanca: energía. La luz blanca expulsa la energía negativa de la zona y la convierte en una alineación con la luz universal”.

»Mientras ella hacía eso, yo continuaba centrado en pasar página de mis células cancerosas, y sentir un placentero escalofrío en la zona de alrededor de la mancha en la piel. También sentí como si estuviese en una realidad diferente. Era mágico, muy sutil. En ese momento miré a Shannon, y dijo que veía que mi cara desaparecía entre la luz. Fue como si el tiempo se parase en aquel instante. Pareció como si me moviese en un mundo paralelo durante la curación, un mundo de bienestar. Por supuesto, mi mundo debía de haber cambiado para que me pudiese desplazar hacia el bienestar físico desde mi estado de enfermedad».

¿Estás preparado para aceptar la curación?

En ese momento, Henry estaba muy preparado para ser sanado. Siguió: «Un

minuto después, Shannon dijo que la curación se había producido. Me preguntó: «¿Estás preparado para aceptar la curación?» Esperó mi respuesta. Me estaba retando. Sabía que se había producido una sanación (sabía que era un punto de no retorno, una oportunidad) pero no esperaba la pregunta, y volvió a cuestionar mi compromiso.

»Observé mis sentimientos y pensamientos y dije: “Acepto la curación”. Lo dije con sinceridad. También estaba seguro de que eso implicaría algunos retos y, conscientemente, decidí afrontarlos con alegría y valentía. Shannon sonrió cuando dije «Sí»; es más preciso decir que estuvo encantada. Mi esposa había participado sentada en silencio en armonía con la curación; nos dimos las buenas tardes y Shannon se fue.

»Alrededor de diez minutos después, me estaba preparando para acostarme. Encendí la luz del baño, me miré en el espejo y vi que la parte enrojecida de la cara se había hinchado hasta ser de unos tres milímetros. Me estremecí un poco, y no solo eso, sino que unas ligeras gotas de humedad estaban apareciendo en la zona hinchada. Tenía el mismo tamaño que la semana anterior, cuando la reacción alérgica, pero ahora estaba hinchada en vez de lisa.

»Eliminé las gotas de humedad con un pañuelo. Si no hubiese oído hablar de las *crisis de curación*, me habría alarmado porque, en apariencia, parecía un empeoramiento de la irritación. Pero, decidí que aquello representaba la curación, así como mi renuncia emocional y mental; mi cuerpo estaba liberando células cancerosas y lo que fuese que había en la zona, como alérgenos de los tratamientos cutáneos que había utilizado. Eliminé más humedad de la zona durante diez minutos más y me fui a la cama, concentrado en estar en plena salud.

»Cuando me miré al espejo la mañana siguiente, vi que no había hinchazón y que la rojez había disminuido. Mi intención, más fuerte que nunca, era curar la zona totalmente con una cita con el dermatólogo dentro de dos semanas. No quería que el médico me dijese que algo estaba mal o que necesitaba cirugía, radioterapia o medicación.

»Durante este tiempo, intenté alcanzar el sentimiento de total bienestar. Era una nueva forma de ser. Haría lo que hiciese falta cada día, cuidando los pequeños detalles, y entonces haría lo que me hacía feliz, incluido mi trabajo o incluso descansar, mientras que antes habría seguido empujándome a hacer más. Noté, por primera vez, la creatividad de alinearme con el bienestar, y aprecié las grandes y las pequeñas cosas: la tierra girando en su órbita, la comida que es tan abundante, el asombroso bienestar que hace que nuestros cuerpos funcionen».

No tienes nada de lo que preocuparte

Henry estaba experimentando los beneficios completos de la energía curativa: «El día antes de la cita con el dermatólogo, el cáncer parecía haber desaparecido, y solo quedaba una pequeña zona de piel un poco rosa. Deseé apasionadamente que se fuese antes de la cita. Entonces, como por casualidad, ¡recibí una llamada del médico preguntando si podía aplazar la cita unos cinco días!

»Cinco días después, incluso esa zona rosácea, donde había habido una profunda rojez e inflamación, se había despejado. La piel parecía normal y sana. El dermatólogo me vio y me preguntó: “¿Por qué estás aquí?”. Le dije que me preocupaba haber tenido un cáncer de piel que no se curaba. Me pidió que me quitase la camisa para examinarme. Le conté la historia de la mancha en la cara y le dije que ya no estaba porque, entre el día en que tenía la cita inicialmente y el día que la acabé teniendo, una sanadora me había ayudado a curar la zona.

»Pese a eso, quería que me diagnosticara el estado actual de la piel facial. Me paró porque no quería escuchar más sobre esa historia, se puso las gafas y observó la piel durante un minuto. Entonces se quitó las gafas, se puso de pie delante de mí, me miró a los ojos y dijo: “Amigo, no tienes nada de lo que preocuparte. No tienes nada más que piel sana. Vete a casa y que tengas un buen día”.

»Unos días después le pedí a Shannon que me ayudara a entender algunos detalles de la sesión de sanación. Quería saber si había vivido alguna experiencia similar a la “desaparición” de mi cara con alguna otra persona a la que hubiese ayudado.

»Guardó silencio un momento y después respondió: “Empecé a experimentarlo hace unos veinte años”. Esperé para oír más. “Cuando llevo a cabo curaciones, sé que accedo a una zona intemporal”, continuó. “Parece que voy a un sitio más allá del tiempo, y eso afecta a la persona que quiere la sanación. Lo noto cuando estoy cara a cara con alguien que está preparado para cambiar, la sanación tiene lugar simultáneamente cuando la cara física de la persona ‘desaparece’ ante mis ojos. Es como si la persona accediese a entrar en este mundo diferente, donde la sanación siempre existe para todos. Cuando no veo esa desaparición, sé que la persona no está dispuesta a entrar en la zona o a recibir la sanación, porque la decisión de cada uno de cambiar es parte del motivo por el que la cara desaparece”.

»Han pasado casi seis años desde el descubrimiento del dermatólogo: “no tienes nada de lo que preocuparte”. Mis amigos me piden ver el lugar que había estado ocupado por el cáncer de piel, y están encantados de ver piel normal, sana.

»Shannon me dijo: “Muchos de nosotros no sabemos qué es sentirse completamente bien, y por eso lo tememos”. Es nuevo y muy parecido a aprender a ir en bici. Pero sabemos que merecemos el completo bienestar. Solo tenemos

que hacer todo lo que sabemos que debemos para estar sanos, incluido estar tranquilos y descansar, si hace falta. Necesitamos liberarnos emocionalmente de la enfermedad.

»Pero como Shannon y otros sanadores destacan, a menudo tenemos la sensación de ser importantes y de merecer cierta atención, ya sea de nosotros mismos o de los demás, por nuestras enfermedades. Ahora me doy cuenta de que es mucho más fácil y mucho mejor estar bien. Solo tenemos que decidir que vamos a sentirnos mejor cada minuto y empezar el viaje de pasar página de todo aquello que no nos hace sentir bien.

»Shannon también me dijo: “A menudo adoptamos creencias sobre cosas que pensamos que nos pueden afectar, como la gripe. Entonces buscamos pruebas para reforzar esas creencias, como una ligera sensación de malestar o noticias de que la gripe está avanzando en nuestro entorno”. Uno puede empezar a curarse estando en paz con donde está, perdonando y diciendo, como hacen los que ponen en práctica la Técnica de la Libertad Emocional, que pese a la sensación de gripe o los acontecimientos pasados negativos, me amo profundamente y me acepto completamente ahora. Esto ayuda considerablemente, más allá de las condiciones físicas, a empezar el proceso de liberarnos de cualquier enfermedad. Si nos centramos en lo que queremos conseguir en ese viaje, llegaremos.

»Es como conducir de casa al supermercado. Solo porque estamos a medio camino no nos desanimamos y decimos: “Vaya, aún no he llegado”, y damos media vuelta. Seguimos conduciendo hasta llegar. Nuestro deseo es importante y es parecido a decir: “Pide y recibirás”. Ten predisposición, concéntrate y serás recompensado. Solo que el cuerpo necesita un poco de tiempo para ponerse al día. Pero ya está. Es como el viaje en auto hacia al supermercado, lleva su tiempo, pero llegar es muy reconfortante».

La mecánica de la curación

Este proceso fue una experiencia profunda para Henry y para mí, y claramente demuestra el poder de la concentración y de la energía. Mi forma de trabajar con la mecánica de la curación tiene que ver con una sola partícula del cuerpo que actúa como si estuviese conectada a otras más allá del tiempo y del espacio y no estuviese limitada por muchas de las leyes de la ciencia. Cuando la consciencia se expande más allá de las creencias que nos limitan, cogemos la materia con que estamos hechos y la expandimos también. La consciencia es así de poderosa. Max Planck, considerado el padre de la teoría cuántica, escribió: «Puedo decir todo esto como resultado de mi investigación sobre los átomos: ¡No existe tal materia! Toda la materia se origina y existe solo en virtud de una fuerza, que hace que las

partículas de un átomo vibren y mantiene unido este diminuto sistema solar del átomo [...] Debemos asumir que detrás de esta fuerza está la existencia de una conciencia y de una mente inteligente. Esta mente es la matriz de todo».¹ Experimentos científicos han demostrado que, a través del tejido de conexión del universo, nuestras observaciones afectan directamente a todas las ondas y partículas, especialmente a las de nuestros cuerpos.

* Ralf Waldo Emerson, *Wisdom from World Religions: Pathways Toward Heaven on Earth*, Templeton Foundation Press, Radnor, 2002, p. 39.

1. Gregg Braden, *Spontaneous Healing of Belief: Shattering the Paradigm of False Limits*, Hay House, Nueva York, 2008, p. 229. [Versión en castellano: *La curación espontánea de las creencias*, trad. de Miguel Irribarren Berrade, Editorial Sirio, Málaga, 2013.]



15. Estar presente incondicionalmente como parte del proceso de curación

«Amar. Está prohibido hacer otra cosa que no sea eso».

*Bill Tomes, en Bridge between Worlds**

Hace muchos años tuve el gran placer de conocer y hablar con Elisabeth Kübler-Ross, una psiquiatra nacida en Suiza que estaba al frente de la investigación sobre experiencias cercanas a la muerte. Había ofrecido cuidados hospitalarios en Estados Unidos a mediados de la década de 1970. Su popular libro *Sobre la muerte y los moribundos*, realizado con miles de médicos, enfermeras, gestores de casos y voluntarios, ayuda a entender lo que significa una enfermedad terminal y cuál es la mejor forma de tratar y ayudar a las personas que se acercan al fin de sus vidas. Gracias al trabajo de Kübler-Ross y la forma en la que presenta lo que estuvo haciendo en el hospital mediante formación, seminarios y charlas, me sentí obligada a hacer un voluntariado en un hospital y trabajé durante casi diecisiete años. Durante ese tiempo, aprendí más sobre el proceso de muerte de lo que había aprendido en mi formación como psicóloga.

Historias personales y solucionar problemas

Elisabeth Kübler-Ross había aprendido la mejor forma de conocer a las personas cuando estaban al final de sus vidas. Había visto que no tenía por qué utilizar necesariamente su formación profesional anterior con las personas que se enfrentan a la muerte, así que desarrolló formas de apoyarles incondicionalmente en sus deseos, fuesen los que fuesen, como resolver problemas familiares o de pareja. Pese al hecho de que muchos pacientes cargaban con culpas y arrepentimiento, vio como todos tenían historias fantásticas que contar sobre sus vidas cuando se sentaba con ellos y escuchaba. Cuando le contaban historias, se iluminaban, y a menudo encontraban soluciones.

Estas capacidades son también valiosas en el trabajo con clientes que no están en una situación cercana a la muerte. Lo que aprendí en mis años de trabajo en hospitales es que las formas más poderosas de ayudar como terapeuta y

como médica intuitiva eran estar presente incondicionalmente y escuchar y apoyar a los demás en sus metas, como podrían ser curarse de una dolencia física, mental o emocional. El último capítulo de este libro habla directamente sobre la muerte y temas relacionados con esta, así como de lo que conozco como la vida después de la muerte. Por ahora será suficiente con decir que a menudo durante el proceso de muerte pueden surgir problemas personales no resueltos con familiares, cónyuges u otras personas presentes en la vida de uno; por eso, muchas veces, solo escuchar y conectar me permite ayudar a la gente a resolver esos problemas.

Escucha e intuición sin prejuicios

Un ejemplo de que ayudar sin juzgar funciona es la historia de una llamada que recibí de Edna, una abuela muy alterada. Estaba preocupada por su nieta de diez años, Amy, que me describió como una chica dulce, creativa y artística, a la que le gustaba mucho entregarse a los demás. Amy estaba en el hospital haciéndose unas pruebas para encontrar la causa de unos dolores de cabeza terribles que había tenido durante semanas. El escáner cerebral mostró un quiste encima del cerebro. Amy no solo sufría jaquecas, sino que la piel se le había vuelto pálida y no podía hacer vida normal. Los médicos dijeron a sus padres y a su abuela que no sabían qué hacer, y les recomendaron esperar y ver qué pasaba.

Edna dijo que conocía mi trabajo en energía intuitiva y que tenía mucha fe en él. Le dije que el poder de la confianza y de la fe entre nosotros tiene que tener un resultado positivo, como la respuesta a una plegaria. Edna estuvo de acuerdo y me pidió que empezara a realizar un trabajo sanador a distancia en ella y en Amy, cosa que hice de inmediato. Planeamos hablar otra vez unos días después.

Llamé a Edna en el momento acordado unos días más tarde, y me dijo que Amy seguía sufriendo dolores de cabeza, pero que estaba más tranquila. Durante nuestra conversación, recibí una visión intuitiva: el problema de Amy tenía su origen en un viaje fuera del país. Le pregunté sobre ello a Edna, para saber si Amy había viajado al extranjero en los últimos años. Edna dijo que sí y que, de hecho, toda la familia había pasado las vacaciones en México y en algunos países de América del Sur, donde habían nadado a menudo en ríos y en el océano. Entonces le dije que sospechaba que la causa del quiste de Amy era un parásito, y que Edna me dijera que habían nadado en aquellas aguas me lo confirmaba. Edna se puso muy contenta y dijo que ella misma había sufrido una infestación parasitaria en el tracto gastrointestinal después de una de sus vacaciones en familia en las que había estado nadando.

Al oír eso, sentí con más fuerza que estaba en lo cierto sobre el parásito. También sentí alivio, no solo porque había confirmado el poder de la intuición, sino porque eso ayudaba a resolver el puzle de la situación de Amy. Después de la llamada, continué el trabajo energético con Edna. Su intención era estar calmada y más presente para Amy y el resto de la familia. Al principio de la sesión sanadora, cuando conecté con ella, vi que Edna cargaba con mucho estrés. Me situé en un lugar de calma y proyecté esta energía a Edna. Me concentré en mandarle esa energía durante diez minutos al día durante una semana. Al mismo tiempo, trabajé con el quiste del cerebro de Amy, visualizándolo disminuyendo de tamaño. Lo hice durante veinte o treinta minutos al día durante dos semanas.

Sabía que el quiste en el cerebro de Amy estaba generando una urgencia, pero no quería alarmar a Edna diciéndoselo. Por el peligro del quiste, pasé más tiempo del normal enviando energías curativas y trabajando para reducirlo. Cada día que pasaba veía que el quiste disminuía.

Edna me llamó dos semanas después y me dijo que los dolores de cabeza de Amy habían disminuido gradualmente al ritmo de las sesiones de energía curativa. Edna también habló con su hijo, el padre de Amy, sobre la posible causa parasitaria del quiste de Amy. El padre pasó esta información a los médicos, que llamaron a un especialista. El especialista pidió otro escáner cerebral para Amy. Este escáner mostró que el quiste era más pequeño que dos semanas antes; pese a todo, el médico le recetó unos medicamentos.

Cuando se hizo el último escáner, Amy había empezado a sentirse mucho mejor. Sus jaquecas habían desaparecido, ya no tenía un aspecto pálido y estaba volviendo poco a poco a sus actividades habituales. Desde entonces, ha continuado ganando fuerza y estoy encantada de saber que Amy va a llevar una vida maravillosa, compartiendo su disposición luminosa dondequiera que vaya.

Creo que trabajar conjuntamente con Edna permitió que la curación de Amy tuviese lugar tan bien. Era nuestra intención de curar, con el conocimiento de que había una gran fuente detrás de todo, lo que posibilitó la curación.

He sentido durante mucho tiempo que mi propósito más grande en la vida es ayudar a los demás en sus procesos de curación tan bien como pueda. Si no hubiese tenido mis experiencias en el hospital con personas muy enfermas, no habría ganado la presencia mental, la fe y la confianza para ofrecer lo que siento que puedo hacer para ayudar. Además, mi experiencia como terapeuta y mis capacidades intuitivas ya no son tan poco comunes. Estas habilidades están apareciendo a medida que se van reconociendo y aceptando. El astrofísico Bernard Haisch argumenta en el libro *The Purpose-Guided Universe (El universo guiado por el propósito)*: «Todos los humanos poseemos la capacidad de percibir

intuitivamente la naturaleza multifacética de nosotros mismos y de una realidad mayor». ¹

* Bill Tomes, *The Minister's Manual*, Jossey Bass, A Wiley Imprint, San Francisco, 2010, p. 101.

1. Bernard Haisch, *The Purpose-Guided Universe: Believing in Einstein, Darwin, and God*, The Career Press, Pompton Plains, 2010, p. 13.



16. Curarse y dejar atrás el dolor emocional

«Nuestro primer apetito no es de objetos o de las experiencias que nos pueden aportar, sino de felicidad y de libertad. Estamos hambrientos de éxtasis e, irónicamente, el éxtasis es una experiencia que requiere vacío. Implica renunciar en vez de adquirir».

*Belinda Gore, The Ecstatic Experience (La experiencia extática)**

Todos tenemos emociones, y todas nuestras emociones afectan a nuestros cuerpos físicos de algún modo. Como he mencionado, científicos como Candace Pert han demostrado que las emociones pueden afectar a las moléculas de nuestros cuerpos.¹ Cuando alguien sufre de mala salud, a menudo la causa parece un misterio. En esos casos, la medicina intuitiva puede ser la ruta más directa hacia el descubrimiento de los factores que han causado la enfermedad.

Todo ser humano tiene la capacidad de utilizar la función innata que llamamos generalmente intuición. Pero hay personas que, por varias razones, se han centrado en utilizar este sentido por encima de los demás. Podría ser, como en mi caso, que exista un trauma en su historia personal que los haya llamado a ser supersensibles a las cosas que nos rodean para poder percibir el daño potencial; o podría ser que alguien criado por padres conscientes de esta capacidad no haya sido desincentivado sino alentado a usarla.

Enfoque supersensorial

Cuando alguien utiliza durante mucho tiempo lo que se denomina el enfoque supersensorial, este se convierte en una parte natural de su vida. Mucha gente utiliza este sentido a veces sin darse mucha cuenta. Por ejemplo, en relaciones íntimas, a menudo tenemos la sensación de saber cuándo alguien va a llamar o hasta de saber lo que nos dirá.

El siguiente caso ilustra cómo puede usarse la intuición para ayudar a los demás. Janet me llamó; estaba muy acostumbrada a utilizar el lado izquierdo e intelectual de su cerebro más que los aspectos creativos del lado derecho. No me reveló ciertos temas clave, pero en un momento dado de la sesión tuve una

importante visión intuitiva. Así es como se desarrolló.

Analizar el cuerpo con la visión intuitiva

Janet me dijo que había trabajado con muchos médicos intuitivos, naturópatas y nutricionistas y que nadie le había podido ayudar con los problemas intestinales que hacía años que tenía. Pasamos la mayor parte de nuestra cita hablando de su historia, y tomé algunas notas para asegurarme de que tenía un informe preciso de lo que me decía. Antes de terminar esta cita, Janet me dijo que era la primera persona con la que había hablado que había respondido algunas preguntas por el camino. Quería saber si tendría que vivir con su problema durante toda su vida, y me hizo decirle si creía tener las herramientas para ayudarla.

Sabía que tenía que averiguar tanto como pudiese sobre los problemas de salud de esa mujer. Justo antes de terminar nuestra cita por teléfono, analicé su cuerpo con visión remota. (Recuerda, solo lo hago cuando los clientes me lo permiten.) El análisis me reveló lo que parecía ser una tiroides inestable, una hernia de hiato, acidez, cicatrices en el esófago, colitis ulcerosa y el síndrome de Sjögren, una enfermedad autoinmune que implica la producción de demasiados anticuerpos, que atacan a las glándulas y al tejido conectivo. El Sjögren se manifiesta en ojos secos, boca seca y sequedad interna. Janet me confirmó esos síntomas, y entonces me dijo que yo era la única persona que escuchaba todas sus preocupaciones. Me dijo que quería continuar trabajando conmigo.

Nuestra segunda cita se centró en las necesidades nutricionales y en cómo llevaba Janet la medicación recetada por su médico. Vi intuitivamente que estaba perdiendo la salud. Como sentía que todavía no estaba muy abierta a mis energías curativas, le sugerí los suplementos nutricionales que yo tomaría si estuviese en un proceso de deterioro. También le sugerí que se hiciese un análisis de sangre que le mostrase diferentes enfermedades autoinmunes, porque me había mostrado algunos síntomas clásicos que me recordaban al lupus, a la artritis reumatoide, al síndrome de Raynaud y, como ya he mencionado, al de Sjörgen.

Confianza y autorrevelación

Al principio, Janet era un misterio muy grande para mí. Sentía muy intensamente que sus problemas tenían causas que no había descubierto todavía, así que le pregunté directamente si estaba impidiendo que yo supiese algo de ella. Entonces empezó a confesar. Era adicta a las barritas de chocolate y a los refrescos de cola, cosa que escondía a su marido. También me dijo que era la primera persona en la que había confiado porque no sentía que la juzgase «como hacían los demás» y eso era el motivo por el que me había hablado del tema de las barritas de

chocolate y la cola. Una nunca sabe si va a conectar con un nuevo cliente, pero cuando la confianza aparece, el potencial de curación es mucho mayor. Janet me dijo que ella y su marido iban a hacer unas largas vacaciones y que no podría mantener el contacto conmigo durante unos meses. Hablamos de diferentes formas de cuidar de sí misma mientras estuviese fuera de casa y cómo podría gestionar lo que acabábamos de descubrir sobre su cuerpo.

Durante los meses de silencio de Janet, me pregunté a veces sobre si me volvería a llamar. Finalmente lo hizo, y concertamos una cita. Me sorprendí al ver que su salud se había deteriorado enormemente y que ninguno de los especialistas en medicina alternativa que había visto viajando le había podido ayudar a ver qué causaba ese empeoramiento. Según mi recomendación, Janet se hizo una prueba que confirmó que no tenía ninguna enfermedad autoinmune, para mi alivio. Pero me dijo, que solo podía comer cinco alimentos y que le causaban dolor en el estómago, así que le dolía casi todo el tiempo. Estaba tan delgada que la ropa le iba grande. Me puse a pensar en todo eso.

Curar el dolor del cuerpo

Tuve una visión intuitiva repentina cuando le pregunté a Janet qué había pasado cuando tenía entre cuatro y siete años de edad. Respondió que tuvo una fiebre reumática a los cinco, que fue educada en casa por su madre y que estuvo en cama durante meses. «Vale —pensé—, ¡estamos ante algo más profundo!». Entonces le pregunté cómo la había tratado su familia durante este tiempo y si se había sentido querida. Janet respondió que se sentía como una terrible carga para la familia, y que siempre se había sentido culpable por estar enferma. Me dijo que después de recuperarse, sobre los ocho años, su madre le hizo una foto con pantalones cortos para enseñar a sus parientes lo gordas que se le habían puesto las piernas; toda su familia se rio de sus piernas los años antes de independizarse para estudiar y casarse.

Sabiendo que había encontrado una clave para devolver la salud a Janet, le sonsaqué lo que había hecho con su sentimiento de culpa, con la sensación de no valer la pena y los pensamientos negativos. Lenta pero firmemente, empezó a abrirse como una flor y a hablarme sobre el pasado. Como normalmente hago con mis clientes, había estado creando un espacio donde estar totalmente presente con ella para escucharla y aceptar lo que decía sin juzgarla. Mientras respondía a mis preguntas, se abrió a sus propias respuestas.

Sentí el ímpetu de la energía curativa empezando a aparecer alrededor y dentro de ella. Supe que había dado un paso para aceptar la salud en su cuerpo y aceptar su cuerpo como camino para las energías curativas. Vi que finalmente

podría perdonarse por aceptar la negatividad que otros le habían dirigido (sabiendo que lo había hecho por falta de conocimiento). Este perdón y esta aceptación de sí misma fueron también claves para el perdón hacia los que no se habían dado cuenta de lo que le habían hecho pasar durante tantos años. Janet está en el camino de la salud completa, y ha empezado a verse como un bonito ser humano en un bonito cuerpo.

La historia de Janet nos da un claro ejemplo de lo que Eckhart Tolle llama el «cuerpo de dolor». En todo el mundo, más de 15 millones de personas han oído a Oprah Winfrey y a Eckhart hablar del libro de Eckhart *Un nuevo mundo*, ahora en la web de Oprah. Resumiendo, un cuerpo de dolor es un cuerpo de energía emocional que muchos de nosotros creamos y que a menudo mantenemos vivo desde la infancia al no resolver el dolor cuando entra en nuestras vidas. Prestemos atención al caso del cuerpo de dolor de Janet.

De niña, el sentimiento de Janet de ser una carga para los demás se convirtió en su cuerpo de dolor. Cada vez se identificaba más con ese sentimiento, aunque fuese doloroso. Empezó a ver a los demás mediante la lente de su bagaje emocional, y actuaba y reaccionaba en base a eso.

A menos que resolvamos las emociones y los acontecimientos dolorosos de nuestra vida, podríamos identificarnos con este dolor; nuestro ego se adapta al dolor, se identifica con él e incluso se vuelve adicto. Empezamos a responder a los demás con miedo y enfado, permitiendo que se fortalezca. La emoción dolorosa produce las correspondientes moléculas doloridas en el cuerpo físico, y, como resultado, pueden aparecer todo tipo de enfermedades físicas.

Muchas veces, utilizando la medicina energética, el camino que seguimos nos lleva a lo que pasó años atrás; a menudo, estos acontecimientos dolorosos se mantienen anclados con fuerza en el subconsciente, influyendo a los hábitos aunque solo tengamos un pequeño recuerdo de lo que pasó.

Para Janet era difícil recordar los acontecimientos y circunstancias que necesitaba para reconducir su proceso curativo. Sin embargo, quiso intentarlo, y con valentía y determinación empezó un proceso de perdón, aprendiendo a perdonarse primero a ella y después a los demás. A su ritmo, y con mi aliento a cada paso del camino, notó un progreso. Ahora es capaz de comer una serie de alimentos que no dañan su estómago, la hernia de hiato se ha curado, la acidez se ha reducido y el esófago se ha curado muy bien. Además, ha abandonado la adicción a las barritas de chocolate y a los refrescos. A veces tenemos citas de seguimiento, y Janet continúa mejorando no solo su salud física sino también su dieta y sus actitudes y pensamientos sobre las personas que forman parte de su vida. Noto una música en su voz que antes no estaba.

* Belinda Gore, *The Ecstatic Experience: Healing Postures for Spirit Journeys*, Bear & Company, Rochester, 2009, p. 10.

1. Para más información sobre cómo las emociones afectan a las moléculas, véase Candace Pert, *Molecules of Emotion: The Science behind Mind-Body Medicine*, Touchstone, Nueva York. 1999.



17. Las energías de las emociones y sus efectos en el cuerpo

«Miradlo todo como si lo vierais por primera o última vez. Así vuestro tiempo en la tierra se llenará de gloria».

*Betty Smith, Alegría por la mañana**

Es fascinante percibir mediante la intuición, como lo hago yo, las energías de las emociones y del cuerpo físico, y como interactúan unas con las otras tanto en la salud como en la enfermedad. Como yo misma experimenté muchas enfermedades físicas de muy pequeña, desarrollé hace tiempo el deseo de utilizar mi conocimiento y mis visiones intuitivas para ayudar a los demás a curarse.

Hay estudios científicos que han empezado a comprobar la eficacia de la visión intuitiva y de la curación energética. Por ejemplo, en 1973, el ex astronauta Edgar Mitchell fundó el Instituto de Ciencias Noéticas (IONS, por sus iniciales en inglés) con el objetivo de dirigir y apoyar la investigación del potencial y de los poderes de varios aspectos de la conciencia, como la percepción, las creencias, la atención, la intención y la intuición. (Para más información, visita su página web: www.noetic.org). Muchos de los científicos más importantes del mundo son miembros o colaboradores del IONS. Eso incluye a Richard Moss, Charles Tart y Rupert Sheldrake. Ellos y otros científicos han estudiado durante décadas el «conocimiento interior», una consciencia intuitiva que da acceso directo e inmediato al conocimiento más allá de lo que nos permiten nuestros sentidos normales. Sus descubrimientos, junto con las revelaciones de la física cuántica, que muestra que nuestros cuerpos no son sólidos sino que están hechos de ondas de luz, a menudo describen percepciones extrasensoriales que yo he tenido durante muchos años.

Un ejemplo

Muchísima gente ha oído hablar de mi trabajo, porque he tenido mucho éxito ayudando a los demás a curarse. Una de estas personas es Jane, que me llamó por distintos problemas los cuales decía que le estaban consumiendo la energía;

mencionó insomnio, dolores de cabeza, artritis en las manos y en los codos, colitis, una infección en la vejiga y sus creencias, que decía que se le estaban «apagando». Afirmó que casi no podía salir de casa porque se encontraba muy débil.

A petición de Jane, analicé su cuerpo por teléfono. Hago casi todo mi trabajo así, ya que la distancia no es una barrera para la percepción intuitiva. Recibo visiones del cuerpo, que me muestran el estado de salud o de enfermedad órgano a órgano, sistema a sistema. Percibí inmediatamente que había fuertes problemas emocionales y mentales que afectaban al cuerpo de Jane. Como con otros clientes, parte de mi trabajo implicó interpretar patrones de energía en y alrededor del campo energético de Jane, y así determiné qué componentes estaban desequilibrados por emociones no resueltas. Eso me permitió empezar a corregir su flujo de energía. Parece que la gran mayoría de enfermedades físicas provienen de pensamientos estresantes y se repiten hasta que se convierten en creencias, para terminar siendo emociones errantes, ya que terminan apareciendo de forma invariable causando problemas en el cuerpo.

Los principales retos de Jane eran el miedo a que yo (o cualquier terapeuta) la dejara sola, la falta de motivación para seguir cualquier programa específico relacionado con la salud (física, mental o espiritual) y la necesidad de comprometerse para curarse. Sus principales problemas físicos eran insomnio, hipotiroidismo, falta de energía como resultado de todo ello y un tracto gastrointestinal muy inflamado. Su baja energía afectó a su capacidad de preparar comidas saludables y de comer bien; también afectó a su capacidad de concentrarse en la curación.

Ayudé a Jane a implementar un programa nutricional que equilibrara su tracto intestinal y le ayudara a curarse de los traumas generados por malas decisiones nutricionales. Como ya he explicado, esto le daría más energía para ayudar a su tiroides a curarse y tendría menos insomnio si estaba decidida a seguir el programa. Era importante que ella (y todos, en general) se centrara en una dieta alcalina con alimentos probióticos y enzimas digestivas, esto le ayudaría a sanar no solo el colon sino también todo el cuerpo. También le sugerí el kéfir y el yogur de cabra, que son más alcalinos. (El sistema digestivo humano suele tolerar mejor la leche de cabra que la de vaca.)

El poder de la intención

Jane empezó a hacer cambios en su dieta con la intención de curarse. Recalco la idea de la intención, porque cuando hay una enfermedad crónica, la sanación no se produce sin intención. Una intención sincera de estar completamente sano

puede suponer cambios importantes en nuestros campos de energía que, a su vez, afectan al cuerpo. Lynne McTaggart está al frente de la investigación que demuestra que la intención es crucial; se centra en los campos energéticos y ha escrito mucho sobre ellos en sus libros *El campo* y *El experimento de la intención*. Su investigación muestra que las intenciones son fuerzas definidas y reales de energía que tienen efectos demostrables en el cuerpo. El pensamiento y la emoción son fuerzas creativas, y cuando los usamos con intención para conseguir exactamente lo que queremos, cambian nuestros cuerpos físicos, empezando por el nivel molecular.

La intención de Jane de tener una salud mejor le dio confianza en sí misma, y también tuvo efectos inmediatos en el campo de energía, que empezó a influir en su cuerpo físico. Durante nuestra primera sesión, utilicé energía para fortalecer su cuerpo.

Disfunción tiroidal por autoinhibición

A menudo, Jane temía decir cosas que sabía que eran ciertas. Esta visión me dio una pista de que su tiroides podía ser disfuncional, porque suele pasar cuando alguien inhibe crónicamente el poder del habla. Por supuesto, mientras observaba energéticamente su tiroides, vi que no funcionaba bien. Le sugerí alimentos como algas marinas, un poco de sal yodada (que no recomiendo excepto en circunstancias extraordinarias), y verduras verdes de hoja para seguir aportando energía a su tiroides. También le sugerí que pidiera a su terapeuta de medicina complementaria un suplemento de yodo líquido para ayudar a la tiroides.

El insomnio de Jane llevaba mucho tiempo descontrolado, así que le sugerí que empezase a usar terapias como la Técnica de Libertad Emocional (TLE) para relajarse, hacer siestas y descansar toda la noche. También, si el doctor se lo recomendaba, podía tomar melatonina una temporada, un somnífero que el cuerpo genera de forma natural, para tener una mejor calidad de sueño y más fuerza en general en sus campos energéticos.

La TLE y el perdón

En las siguientes sesiones, Jane y yo trabajamos muy duro juntas, utilizando la TLE y prácticas relacionadas con el perdón (a sí misma y a los demás) mientras Jane intentaba mejorar su falta de autoestima. Perdonarse a uno mismo por no haberse querido en el pasado puede ser muy potente y liberador en el presente, que es cuando la salud tiene más potencial para mejorar.

Explicar un poco más el trasfondo de Jane nos ayudará a entender su caso.

Jane tuvo unos padres muy estrictos y sentía que nunca recibía su aprobación con nada de lo que hacía. Ellos la criticaban constantemente y empezó a comer demasiado para satisfacer su necesidad de aprobación. Finalmente, desarrolló la tendencia de cuestionarse por su sobrepeso. Pensaba continuamente en ello como algo indeseable, hasta el punto de generar la creencia de ser defectuosa; se criticaba constantemente por eso. Esta creencia se veía en sus campos energéticos como patrones emocionales de desesperación y la restricción de la expresión de su verdadero yo, que estaba escondido entre capas de baja autoestima.

Le enseñé a Jane a usar la TLE para su baja autoestima, así como para el insomnio y su hipotiroidismo, que descubrió que estaban relacionados con la percepción que tenía de sí misma como persona con sobrepeso. La TLE es excelente porque es muy simple y efectiva para ayudar a las personas que quieren liberar emociones no deseadas. La Técnica de Libertad Emocional implica activar algunos puntos de acupuntura en la cabeza, en la cara y en la parte superior del torso concentrándonos en afirmaciones concretas que nos ayudan a liberar las emociones que ya no deseamos. Jane empezó a centrarse en esta afirmación: «Pese a mi sobrepeso, y a cómo me he juzgado, me estoy empezando a querer profundamente y a aceptarme por completo».

En la TLE, activar algunos puntos es lo que libera emociones del cuerpo, mientras que el perdón a uno mismo y a los demás es lo que libera emociones del campo de energía. Este procedimiento se repite durante treinta días para acabar con el patrón de pensamiento y emoción nocivos. A menudo, cuando una emoción desaparece, las enfermedades físicas relacionadas con ella también lo hacen sin medicamentos ni cirugía. Sería muy beneficioso si más médicos trabajasen directamente con sus pacientes para averiguar qué tensiones emocionales se están produciendo.

Jane y yo trabajamos semanalmente durante más de seis meses y resolvimos sus numerosos problemas para que, una vez acabadas las sesiones, tuviese confianza y una autoestima saludable que la ayudasen a afrontar una nueva vida según sus decisiones.

* Betty Smith, *Joy in the Morning*, Harper & Row, Nueva York, 1963, p. 390. [Versión en castellano: *Alegría por la mañana*, Planeta, Barcelona, 1968.]



18. Coherencia y curación inesperada

«Cuando acaricias a un perro u oyes ronronear a un gato, el pensamiento se ralentiza un instante y surge la quietud en tu interior, una entrada al ser».

*Eckhart Tolle, Los guardianes del ser**

Kelly A. Turner, consultora del campo de la oncología integrativa, se centra en casos de curaciones inesperadas del cáncer: «Curaciones —escribe— que tienen lugar tanto en ausencia de la medicina occidental como después de que esta no haya logrado la curación».¹

Turner escribe: «En el mundo médico, estos casos se denominan curación espontánea, que se define como la «desaparición, completa o incompleta, de un cáncer sin tratamiento médico o con un tratamiento médico considerado inadecuado para producir la resultante desaparición de los síntomas de la enfermedad o del tumor».² Muchos investigadores, incluida yo misma, creen que la palabra espontánea es una denominación errónea y debería ser cambiada por inesperada o improbable. Lo creemos porque pocas cosas en la vida son realmente espontáneas, pasan de forma meramente accidental. Es más probable que estas curaciones tengan una causa, o dos o tres, que la ciencia aún no ha identificado».³

Muchas personas del ámbito de la sanación han trabajado con innumerables clientes que han tenido lo que Turner llama curaciones inesperadas. No importa cómo nos refiramos a ellas, dice Turner. «Las curaciones inesperadas ocurren, y más de mil casos (de todo tipo de cáncer) han aparecido en publicaciones médicas. Es probable que miles más se hayan producido, pero no hayan sido publicados, porque la mayoría de los médicos no se molestan en escribir un informe y enviarlo a una publicación».⁴

Factores de la curación espontánea

A finales de los ochenta, el Instituto de Ciencias Noéticas lanzó el Proyecto de Curación Espontánea, que culminó con la publicación de una bibliografía

exhaustiva de casos documentados.⁵ Después de entrevistar a cincuenta sanadores no alopáticos que habían trabajado con pacientes de cáncer, y tras setenta horas de entrevistas con pacientes recuperados, Turner aisló algunos tratamientos «muy frecuentes» y tres «creencias fuertes» que tanto pacientes como sanadores creían que habían ayudado en las curaciones inesperadas.

Primera creencia: Cambiar las condiciones en las que el cáncer prospera. Uno de los sanadores entrevistados por Turner dice: «Las recuperaciones más exitosas suelen ir fuertemente asociadas a cambios mentales, emocionales o de comportamiento físico en las personas enfermas».⁶

Segunda creencia: La enfermedad es un bloqueo o una ralentización de la salud física natural, y la salud va asociada al movimiento. Los pacientes que se curaban creían que el cáncer representaba un «bloqueo o ralentización en alguna parte del sistema del cuerpo, mente y espíritu, mientras que la salud aparece cuando hay un estado sin obstáculos de movimiento o flujo»,⁷ o, como yo creo, de no resistencia al bienestar en cuerpo, mente y espíritu.

Tercera creencia: El cuerpo, la mente y el espíritu están conectados e interactúan entre sí, y el bienestar puede penetrar en esos tres niveles de conciencia. Uno de los sanadores dijo: «Tienes que tener una curación mental, física y espiritual... Muchos de los que vivimos en nuestros cuerpos físicos ni siquiera sabemos de los cuerpos espirituales o emocionales. Así que tenemos que conectar con los tres».⁸

Había cuatro prácticas en las que los supervivientes de cáncer y los sanadores solían centrarse. La primera era cambiar la dieta donde primara la comida no procesada, como verdura, fruta y cereales, y eliminar el alcohol, el azúcar, los cereales refinados y la carne en exceso. Se centraban en alimentos preferentemente crudos y en zumos vegetales.

La segunda cosa fue centrarse en profundizar en su percepción de una energía divina y amorosa haciendo cosas como meditación o contemplar silenciosamente y a solas muchas veces durante el día. Una persona que ha experimentado una curación inesperada de cáncer dijo que sentía la energía girar a su alrededor y en cada célula de su cuerpo. Esta sensación de energía se refería a estar en estado de coherencia, del que hablaré en el próximo apartado.

La tercera práctica era buscar con predisposición razones para sentir amor, alegría y felicidad hasta en los detalles más pequeños de la vida, y la cuarta era liberar emociones reprimidas como miedo, angustia o duelo. Una paciente que había superado un cáncer de páncreas dijo que creía que había una energía atrapada en su cuerpo. Yo me he encontrado con el caso de que, para alguien con cáncer, a menudo hay un duelo o miedo o resentimiento que no ha sido resuelto.

Los que se curaron también tomaban productos de herboristería y vitaminas para ayudar a la liberación de toxinas y al sistema inmunológico; usaban la intuición para tomar decisiones sobre los tratamientos; tomaron el control de las decisiones sobre su salud en vez de aceptar pasivamente lo que los médicos les decían; dijeron que tenían una fuerte voluntad de vivir, desafiando a cualquier médico que les dijese que solo les quedaban dos o cinco años de vida; y encontraron el apoyo social de los demás, incluidos otros sanadores.

Un lector respondió al trabajo de Turner con algunos de los siguientes descubrimientos personales en la sección de comentarios que seguía a su artículo: «Le doy las gracias de corazón por informarnos de esta posibilidad. He oído que mucha gente muere por el tratamiento [del cáncer] [...] Y que muchos médicos rechazan los [mismísimos] protocolos occidentales [de medicina]. Yo mismo estoy siguiendo muchas de estas recomendaciones [...] Y espero vivir sano y contento muchos años más. He descubierto que la curación espiritual es la más poderosa».⁹

Inteligencia y coherencia del corazón

Observemos algunos de los factores que pueden tener un papel importante en los sentimientos que aportan bienestar y que finalmente pueden provocar curaciones inesperadas. Una forma de entender la sensación de bienestar es ponerla en contexto con la coherencia. Gregg Braden afirma que «mientras el cerebro es ciertamente importante, no es el primer órgano que se forma en el cuerpo».¹⁰

Braden afirma que es el corazón lo primero que se forma, y que hay un misterio científico en torno a lo que activa el primer latido. Hasta ahora, dice, la ciencia no ha podido explicar taxativamente por qué empieza a latir el corazón: «En un momento dado, hay un montón de células y entonces pasa algo y el corazón empieza a latir».¹¹

Después, Braden afirma algo crucial para entender el bienestar en nuestros cuerpos y su capacidad de curarse: «En cuanto [el corazón] se desarrolla, empieza a regular la química del resto del cuerpo. El corazón envía señales eléctricas al cerebro que activan la química que el cerebro libera hacia el cuerpo».¹² Entonces dice que la química que se activa se basa en cómo nos sentimos.

Lo que sentimos envía señales químicas por todo el cuerpo. Braden argumenta: «La señal eléctrica entre el corazón y el cerebro es clave para entender esta relación. Cuando estamos en lo que se llama coherencia, una experiencia que se encuentra alrededor de los 0,10 Hz, 0,10 ciclos por segundo, [o] cuando tenemos los sentimientos que nos permiten experimentar los 0,10 ciclos por segundo; entonces es cuando nuestra coherencia está en estado

óptimo; entonces es cuando enviamos la señal óptima entre el corazón y el cerebro».¹³

Los investigadores del Instituto de HeartMath afirman que «la coherencia personal [...] Se refiere a la sincronización de nuestros sistemas físico, mental y emocional. Puede ser medida con patrones de latido: cuanto más equilibrados y suaves están, más sincronizados, o coherentes, nos encontramos. Los niveles de estrés bajan, los niveles de energía aumentan y el cerebro y lo que HeartMath llama el *cerebro corazón* trabajan unidos. Es un estado de claridad, percepción y desempeño óptimos».¹⁴

Los sentimientos que llevan a la coherencia son los que vienen de un foco positivo: el aprecio, la paz y encontrar la felicidad de cada momento. La coherencia se da cuando el cerebro empieza a liberar una química única en nuestro cuerpo, que afecta a la curación, y un resultado de ello es que el sistema inmune sale reforzado. Por ejemplo, la hormona antiedad DHEA aumenta un 100% en un período de tres minutos solo con tener sentimientos positivos.

La coherencia y la estabilidad del cuerpo

Gregg Braden dice: «Acompañados de la coherencia somos menos agresivos, más pacíficos».¹⁵ ¿Qué es la coherencia? La coherencia es, en lo que se refiere al cuerpo, la estabilidad relacional de las moléculas, las células y de todos los sistemas del cuerpo. Un sistema coherente funciona como una unidad. Nuestros cuerpos son sistemas coherentes hechos de células, tejidos y órganos, y funcionan como una unidad. Aun así, nuestros cuerpos también se ven afectados por los pensamientos y los sentimientos, para bien o para mal. La coherencia se produce cuando estamos completamente alineados en pensamiento y en sentimiento con la salud total. Las células se alinean constantemente hacia la coherencia.

Puede ser que haya una enfermedad en el cuerpo. Centrando los pensamientos en la salud total en vez de en la enfermedad, la coherencia viene al cuerpo. El bienestar primordial de la coherencia, o la sensación de este, es lo que trae más rápidamente la curación, a veces de formas inesperadas. La coherencia permite que las células del cuerpo se organicen, que el sistema permanezca como un todo y que el bienestar se mantenga intacto.

Es interesante destacar que ver las estructuras como un sistema global, e incluso sistemas más grandes, estando en coherencia pese a las apariencias externas, también es útil. Consideremos que la coherencia puede ayudarnos, que la consciencia fuera del cerebro, el flujo natural de bienestar, es un hecho.

Podemos entender fácilmente que una parte más expandida de nosotros mismos, la mente, afecta al cerebro. Nuestras mentes y los pensamientos

individuales que creemos que son inseparables de nuestros sentimientos y cuerpos. El alineamiento en pensamiento y sentimiento con la coherencia del bienestar universal o natural, olvidando cualquier enfermedad existente, crea sensaciones en el cuerpo que hacen que el cerebro, como destaca Gregg Braden, «libere química afirmadora de la vida en el cuerpo».¹⁶

He experimentado regularmente en mi vida la conciencia expandida y coherente. Es fácil para mí explicar la conciencia expandida y cómo puede beneficiar a cualquiera. También es en lo que me centro en mi trabajo cuando ayudo a los demás a curarse. Entiendo lo que tiene lugar en el cuerpo, las emociones y a veces los pensamientos de otra persona gracias a la existencia de la conciencia expandida. Aprendí que el cuerpo sigue al pensamiento con mis experiencias personales y usando mis visiones intuitivas para ayudar a los demás a curarse.

El pensamiento sólidamente negativo activa la emoción y el pensamiento negativo. Con el tiempo, la negatividad crea un desequilibrio en el cuerpo. Las células enfermas son en realidad manifestaciones de esos desequilibrios. Hay una falta de coherencia porque los pensamientos y emociones negativos crean una resistencia al flujo natural y general de bienestar de las células. Vuelvo a apuntar un factor importante para contrarrestar el pensamiento negativo: es vital controlar los pensamientos y perdonarnos por cualquiera que sea negativo porque, si no, pueden acarrear accidentes u otros acontecimientos negativos, como enfermedades físicas.

Perdonarse a uno mismo y la coherencia: un caso real

La siguiente historia es un ejemplo no solo de cómo las emociones y los pensamientos negativos pueden acarrear problemas físicos, sino también de cómo la coherencia en la mente, el cuerpo y la emoción pueden producir una curación inesperada. Wendy me llamó y presentaba multitud de problemas, incluso colitis. Su marido la había dejado por otra mujer después de dos años de infidelidad; también había abusado físicamente de ella. Estaba en *shock* después de que la dejase y poco después empezó a experimentar una grave colitis ulcerosa. También le hicieron un diagnóstico de cáncer de mama en etapa inicial.

Estas enfermedades procedían de la tensión por la infidelidad de su marido. También supo después que tenía hepatitis B. Wendy no quería seguir el protocolo alopático que el médico le había recomendado para esta situación, y en vez de eso se puso en contacto con un médico naturópata muy válido, que empezó a tratarla con remedios naturales y medicina complementaria. Me pidió que formara parte de su equipo; en concreto, quería que resolviese las emociones negativas para

estar en paz con el caos de su alrededor y para ayudar a devolver la salud al cuerpo.

Sentí intuitivamente que era posible para ella volver al estado natural de salud, pero solo si estaba dispuesta a realizar un trabajo de perdón de forma gradual, y seguir mis consejos sobre cómo hacerlo. A veces casi puedo oír un gemido de mis clientes cuando les digo que volver a la salud implica perdonarse a sí mismos por los pensamientos y sentimientos negativos que han albergado durante cualquier período de tiempo, largo o corto. A menudo hay resistencias. Pero cuando explico que el perdón les ayudará a liberar bloqueos en sus emociones y cuerpos están dispuestos a intentarlo.

Me pareció que el dolor emocional profundo había activado la descompostura del tejido del cuerpo de Wendy. Una persona con creencias convencionales no esperaría que Wendy se curara sin mediación o intervenciones físicas, pero lo hizo sin ellas. He aquí la que creo que fue la razón de la recuperación:

Parte de su dolor y shock aún eran muy nuevos; trabajó lenta y progresivamente en el perdón para no traumatizarse más por centrarse demasiado en algo. Por ejemplo, empezamos por tocar solo la superficie de lo que veía que era el proceso latente de perdón que debía realizar, que implicaba un profundo pensamiento negativo que estaba causando enfermedades físicas. Le pregunté sobre ello, y me mostró un mensaje de autosabotaje demasiado duro que se repetía constantemente a sí misma. Solía mirar al pasado y juzgarse por no haber dejado a su marido años atrás. Su hijo le había dicho muchas veces que tenía que dejarlo. Tuvo un ciclo de autoinculpación muy fuerte y crónico, que fue la base de la colitis.

Los problemas de hígado de Wendy con la hepatitis B también aparecieron por el enfado con su marido, consigo misma y la situación. En cierto modo, había implosionado. Se estaba autodestruyendo con un pensamiento negativo continuo. Tenía miedo y estaba enfadada porque quería avanzar. Además, supo que había contraído la hepatitis B de su marido. Él le dijo que la había contraído de su amante. En general, no parecía que Wendy pudiese hacer lo que tenía que hacer para afrontar sus problemas físicos e inseguridades.

Curiosamente, el cáncer de mama que Wendy sufría estaba relacionado con el cariño, pero en sentido inverso. Se cuestionaba por no haber escuchado el consejo de su hijo sobre dejar a su marido. No satisfacer las peticiones de su hijo y seguir con el matrimonio, aunque fuese muy tóxico, era un factor latente que afectaba al tejido del pecho, porque no se estaba queriendo. Empezó a trabajar en el perdón hacia sí misma inmediatamente después de nuestra sesión.

El proceso de perdón que Wendy realizó fue progresivo. Sincera y continuamente, respondía a cualquier pensamiento negativo diciendo y sintiendo: «Estoy empezando a aprender a amarme y a aceptarme». También decía y sentía: «Pese a que no me he querido en el pasado, ahora estoy aprendiendo a hacerlo, y empiezo a amarme profundamente y a aceptarme completamente».

Cuando sentimos un amor fuerte por nosotros mismos, que siempre viene de la fuente, nos curamos. Repito: cuando tenemos un pensamiento negativo, cerramos el flujo de amor y de bienestar. Cuando perdonamos, lo reabrimos. Así de fácil.

Puedo decir que después de muchos meses de trabajo conjunto con Wendy, y especialmente por el perdón hacia sí misma, la colitis ulcerosa desapareció y la hepatitis B alcanzó el estado de remisión total. También hicimos grandes avances en la recuperación del cáncer con medicina energética y perdón.

* Eckhart Tolle, *Guardians of Being: Spiritual Teachings from Our Dogs and Cats*, New World Library, Novato, 2009, p. 40. [Versión en castellano: *Los guardianes del ser*, trad. de Jorge Viñes Roig, Gaia Ediciones, Móstoles, 2009.]

1. Véase la página web <https://radicalremission.com> sobre casos de curaciones inesperadas.
2. B. O'Regan, *Spontaneous Remission: An Annotated Bibliography*, Instituto de Ciencias Noéticas, 1995 en Kelly A. Turner, *When cancer disappears: The curious phenomenon of "unexpected remission"*, Noetic Now, 17 de diciembre de 2011, <http://www.noetic.org/noetic/issue-seventeen-december/unexpected-remission/>
3. Kelly A. Turner, *When cancer disappears: The curious phenomenon of "unexpected remission"*, Noetic Now, 17 de diciembre de 2011, <http://www.noetic.org/noetic/issue-seventeen-december/unexpected-remission/>
4. *Ibíd.*
5. B. O'Regan, *Spontaneous Remission: An Annotated Bibliography*, Instituto de Ciencias Noéticas, 1995.
6. Kelly A. Turner, *When cancer disappears: The curious phenomenon of "unexpected remission"*, Noetic Now, 17 de diciembre de 2011, <http://www.noetic.org/noetic/issue-seventeen-december/unexpected-remission/>
7. *Ibíd.*
8. *Ibíd.*
9. *Ibíd.*
10. Gregg Braden, *Heart intelligence* (vídeo), <http://www.greggbraden.com/>
11. *Ibíd.*
12. *Ibíd.*
13. *Ibíd.*
14. Instituto HeartMath, véase <http://www.heartmath.org>.
15. Gregg Braden, *Heart intelligence* (vídeo), <http://www.greggbraden.com/>
16. *Ibíd.*



19. Intención, concentración y curación a larga distancia

Pensamiento positivo, presencia y un caso de curación pulmonar

«En el tiempo, como en el espacio, el individuo se extiende más allá de las fronteras del cuerpo».

*Alexis Carrel, Man, the Unkwown**

El escritor y médico Larry Dossey ha mostrado claramente que los efectos de la intención concentrada en enviar energía curativa no se limitan para nada al espacio o al tiempo. (De hecho, su libro *Espacio, tiempo y medicina* es un trabajo fundamental en ese sentido.) Su investigación no solo es fascinante, sino que abre muchas posibilidades. En su libro *Palabras que curan*, Dossey apunta: «La gran mayoría de nosotros rogamos, y creemos que nuestras plegarias son atendidas». También escribe: «Hay diferentes tipos de plegaria, y las pruebas sugieren que la plegaria, como los medicamentos, pueden tener efectos positivos, neutrales o negativos».¹

El pensamiento negativo es algo que claramente no nos hace sentir bien. En cambio, si tenemos pensamientos positivos como «Puedo hacerlo» o «Saldrá bien», o incluso un pensamiento general como «Ha salido el sol», nos sentimos bien. Soy consciente de ello durante mi trabajo de sanación, nunca me centro en lo negativo ni espero nada que no sea la curación de un cliente que la desea. También sé, por cientos de experiencias de éxito, que la distancia no es un impedimento para la intención concentrada en la curación tal y como la uso yo y otros.

Otro ejemplo de una sanación de este tipo es Emily, que tiene noventa y tres años. Había tropezado en una alfombra, se había caído por una escalera de cemento y no se podía levantar. Un vecino que la vio llamó inmediatamente a urgencias. Emily fue trasladada a un pequeño hospital local y, después de unas

radiografías, el médico le dijo que tenía la columna seriamente dañada. Fue llevada en helicóptero a un hospital de Seattle. Los médicos le hicieron un TAC y una resonancia magnética de la espalda y del cuello y determinaron que el cuello de Emily se había dañado de forma grave; también había sufrido contusiones en varias partes del cuerpo. Los médicos dudaron sobre si sería capaz de caminar otra vez y pensaron que la parálisis era una posibilidad muy probable.

¿Las respuestas a plegarias son milagros?

Un amigo mío que sabía de las muchas curaciones a larga distancia exitosas que había realizado me llamó y me preguntó si podía ayudar a Emily, pese a que estuviese a miles de millas de mí. Personalmente, he sufrido muchos accidentes y mucho dolor en mis más de setenta años y siempre he acabado superándolo y curándome, en parte por mi fuerte intención de curarme en vez de entregarme al dolor o a la enfermedad. Mi fe sigue profundizando en la Fuente de todas las energías curativas gracias a las muchas curaciones que he ayudado a realizar.

Después de un breve período de plegaria y reflexión para conectar con su estado, empecé a analizar el cuerpo de Emily. Como he mencionado (pero merece ser repetido), el espacio y el tiempo no son impedimentos para la medicina energética, la energía curativa, la plegaria o nuestra percepción, si las desarrollamos plenamente. Vi con mi ojo interior una gran disrupción en el campo energético bioeléctrico alrededor del cuerpo de Emily, y empecé a trabajar energéticamente para estabilizar su cuerpo y ponerlo en coherencia.

Una vez sentí que contaba con más estabilidad, analicé otra vez el cuerpo de Emily y noté que el canal espinal se había estrechado (una dolencia llamada *estenosis*) en la zona cervical (cuello), que aun así parecía intacto y sin daños graves. Estaba segura de que no sufriría parálisis.

A continuación, examiné los discos cervicales y las vértebras y vi algún daño. Usé la intención curativa y la capacidad de concentración, que cualquiera puede aprender a utilizar con práctica, para llevar la parte cervical de la columna a un estado en el que se recuperase más rápido. Mientras realizo ese análisis con mis clientes, veo de verdad nuevas células creándose por billones, viniendo de la luz y rodeando al cliente. Podríamos decir que se trata de salud original. Así como las nuevas células vienen, las viejas y dañadas se van del cuerpo mediante el sistema circulatorio y otros sistemas de eliminación, como la respiración.

Como hago con muchos de mis clientes enfermos o lesionados de forma grave, mantuve mi atención en Emily los días siguientes, enviándole energías a las zonas lesionadas. Cuando uní conscientemente mis percepciones con las suyas, vi que su cuerpo aceptaba progresivamente las energías curativas, construyendo

nuevas células para reemplazar las dañadas más rápido que al principio.

Para ser un sanador positivo o rezar de forma positiva, no podemos poner otra condición que nuestra intención de hacerlo lo mejor que podamos. Es importante ser conscientes de que la guía está siempre presente, como cuando rogamos de forma intuitiva por un ser querido y luego sabemos que esa persona estaba teniendo una crisis de algún tipo al mismo tiempo que sentimos el deseo de rogar.

En una semana, Emily dejó el hospital para pasar un breve período de tiempo en un centro de rehabilitación y, para aquel entonces ya podía dar un paso o dos por sí sola utilizando un bastón. Los médicos no se explicaban su rápida recuperación, y la familia de Emily la consideraba un «milagro».

Las respuestas a plegarias se pueden llamar milagros, pero no son para nada algo sobrenatural. Son y han sido siempre parte de la experiencia humana. Es un proceso natural (la ley de la atracción, si quieres) que suministra respuestas cuando pedimos ayuda sinceramente. La intención de curarse incorpora la expectativa positiva de bienestar mediante una concentración profunda y constante. Eso es lo que hago cuando veo que mis clientes se encuentran energéticamente presentes conmigo. Las intenciones positivas aumentan la frecuencia del cuerpo y, junto con el deseo de un cliente de aceptar la curación, permiten que las energías curativas se integren al cliente dondequiera que necesite la curación: mental, emocional, espiritual o física.

La intención de curar a distancia y el tacto terapéutico

Dolores Krieger y Dora von Gelder Kunz empezaron el movimiento del tacto terapéutico para médicos y otros profesionales de la salud hace más de treinta años. Hoy, miles de enfermeras, médicos y otras personas del ámbito de la salud de todo el mundo utilizan los principios del tacto terapéutico para ayudar a pacientes a curarse tanto de problemas menores como de enfermedades graves, incluido el cáncer.

Una de las cualidades del tacto terapéutico es que quienes lo practican se forman para desarrollar la intención de ayudar a curar. Otra es que no es necesario el contacto físico para transferir energía curativa; en vez de eso, estar centrado, calmado y concentrado en la intención de uno es de vital importancia. Los investigadores han estudiado el efecto del tacto terapéutico durante los últimos treinta años, utilizando el acrónimo TTSC (Toque Terapéutico Sin Contacto). Los estudios en comparación con el placebo han demostrado que el TTSC ayuda a curar las heridas más rápido que el placebo, reduce la presión sanguínea y, aunque sea de forma anecdótica, ayuda a curar enfermedades y

problemas graves.

Las mejoras respiratorias de Sarah con curación a larga distancia

La distancia, sin importar lo grande que sea, no es impedimento para la transmisión de energía curativa concentrada. El sanador simplemente intenta ser un canal para la energía curativa de la fuente universal hacia el paciente. La consciencia lo permite. Hay muchos ejemplos de resultados positivos de curaciones a larga distancia en mi trabajo, incluido el caso de Sarah Jones, que ahora tiene casi ochenta años. Sarah había sido amiga mía durante muchos años; en un momento dado se convirtió en clienta habitual. Me pidió ayuda porque, durante un tiempo, no había podido respirar profundamente. Notó que la situación empeoraba rápidamente. Su principal preocupación era su capacidad pulmonar. También tenía una dificultad secundaria y es que no podía respirar por la nariz. Atribuía esto último a una congestión nasal crónica.

Sarah me llamó porque conocía mi trabajo intuitivo médico y las curaciones energéticas que había dirigido a muchas otras personas. Dijo que quería que trabajase con ella porque sabía que tenía problemas. Noté que estaba muy comprometida con su curación y confiaba en que lo iba a conseguir.

Durante nuestra primera sesión telefónica, descubrí que Sarah había sido fumadora durante más de treinta años, y que había dejado de fumar hacía diez años. Percibí que su curación iba a ser un reto, y a medida que nuestras citas regulares progresaban, mi palpito se confirmó. Sabía que respiraba con la ayuda de una bombona de oxígeno por la noche. A veces la utilizaba durante el día, siempre que no podía respirar después de incluso pequeños esfuerzos.

Sarah me pidió que trabajara en abrir sus senos paranasales antes de pasar a los pulmones, ya que era completamente incapaz de respirar por la nariz. Empecé a utilizar energías curativas para ayudarla a despejar los pasajes nasales y los senos paranasales. Sentada en mi despacho a miles de millas de Sarah, con una diadema para sostener el teléfono, extendí las manos hacia fuera como si ella estuviese sentada delante de mí y me empecé a concentrar en mi intención.

Puse las manos en la zona donde estarían sus senos paranasales y empecé a centrarme en concentrar energía curativa en aquella zona. Sentí la energía fluir a través de mis manos hacia la zona de las cavidades nasales de Sarah, y empezó a sentir algo de alivio. Sabía que yo contaba con visión intuitiva, así que, llegadas a este punto me preguntó si podía mirarle los pulmones. Cuando lo hice, vi los cilios y los alveolos, y supe que nos encontrábamos ante un gran reto. Le dije que podía llevarnos muchas sesiones conseguir conjuntamente su curación, y dijo que estaba preparada.

Nuestra siguiente tarea era empezar a relajar la musculatura de la caja torácica, ya que hacía falta flexibilizarla para que los pulmones pudiesen expandirse y contraerse de forma completa. Toda la zona estaba bastante rígida al principio, y cuando conecté la energía curativa, y Sarah me ayudó estando alineada con la tarea y permitiendo la curación, ella empezó a tener la sensación de que la energía estaba trabajando en su cuerpo. Pronto tuvo una mayor sensación de relajación y de flexibilidad en la caja torácica.

Entonces me concentré en los pulmones, y pronto dijo que empezaba a respirar más fácilmente. Cada vez que trabajábamos juntas, su capacidad respiratoria aumentaba. Vi la curación en sus pulmones. A veces, Sarah me preguntaba por el aspecto de los cilios, y cada vez le podía decir que parecían mejorar respecto a la anterior. Los cilios son unas protuberancias finas, con forma de cerdas de cepillo, que recubren los pulmones y eliminan fluidos y toxinas. Vi los cilios más fuertes y moviéndose más fácilmente en el proceso respiratorio.

Cada vez que trabajábamos energéticamente, le preguntaba a Sarah si seguía sintiendo mejora, y siempre decía que se sentía mejor. Vi que la dolencia en los alveolos se curaba. Pese a eso, en una de nuestras últimas sesiones, destacó que estaba muy cansada y que no estaba segura de poder seguir mejorando. Cuando habíamos empezado a trabajar juntas cuatro meses antes, Sarah solo podía dar unos pocos pasos antes de sentarse y respirar oxígeno puro para poder recuperar el aliento. Le pregunté qué mejoras había notado desde aquel momento, y me dijo que no había punto de comparación, porque se sentía mucho mejor. Le pregunté por qué se preguntaba si seguiría mejorando y dijo: «Bueno, mi nuera y yo hemos plantado hoy unas cuantas filas de 15 metros de pimientos y otras cosas, y me cansé». ¡Yo ni puedo imaginarme a mí misma a los ochenta años haciendo lo que acababa de hacer ella en el jardín!

Sarah llamó unas semanas más tarde y dijo que había plantado diez filas más de verduras y que había recogido los pimientos de la primera siembra. También dijo que hacía poco que había ido al médico, que le confirmó que respiraba mucho mejor, pese a no poder explicar por qué.

* Alexis Carrell, *Man, The Unknown*, Harper & Brothers, Nueva York, 1950, p. 262.

1. Larry Dossey, *Space, Time & Medicine*, Shambhala Publications, Inc., Boston, 1982, p. 9. [Versión en castellano: *Tiempo, espacio y medicina*, Kairós, Barcelona, 1986.]



20. Hepatitis C, medicina energética y convertir un reto en una historia de éxito

«Todo el mundo sabe lo que quiere; simplemente lo descartan porque no creen que puedan tenerlo».

*Trevor Campbell, en The Magician's Way**

Como mínimo una vez al día aprovecho para sentarme y pasar un rato tranquilo pensando en mis clientes. Muchos de ellos han convertido sus problemas de salud en historias de éxito. Son personas valientes que se han mantenido firmes en su compromiso de conseguir la salud de cuerpo, mente y espíritu atravesando circunstancias muy difíciles.

Ted es un ejemplo. Me llamó y me preguntó si alguna vez había tenido éxito ayudando a alguien a revertir la hepatitis C usando medicina energética. Recordaba haber trabajado con mucha gente con hepatitis C. Todos habían mejorado después de los tratamientos con medicina energética y la implementación de una dieta sana y cambios en el estilo de vida.

Hablé con Ted sobre que la hepatitis C es una infección viral acompañada de una inflamación en el hígado; eso, en algunas personas, puede acarrear una cirrosis e incluso la necesidad de un trasplante de hígado, y, en casos muy graves, la muerte. Me dijo que se había infectado por una transfusión de sangre. La hepatitis C solo se transmite de humano a humano por una transmisión de sangre de algún tipo. Como todavía no había experimentado fibrosis, cicatrización del hígado, Ted pensó que podía haber una posibilidad de curarse.

La hepatitis C tiene reputación de ser muy grave, pese a que solo un tercio de los pacientes crónicos desarrollan cirrosis en un periodo de veinte años. Otros problemas que pueden aparecer son fatiga, síntomas parecidos a la gripe, dolor en las articulaciones, picores, problemas de sueño, cambios en el apetito, náuseas y depresión. Ted no tenía tiempo que perder en su proceso de curación, ya que experimentaba muchos de esos síntomas, y estaba perdiendo peso.

Curarse con la luz del estado original

Quedamos con Ted en que me llamaría cada dos semanas para realizar una curación energética. Para mí, este proceso implica atraer luz pura de los centros de las células sanas, el tipo original de células, y, con intención concentrada, orquestar el reemplazo de las células no sanas con células poseedoras de la estructura celular original sana.

Ted y yo también hablamos sobre los cambios en el estilo de vida y en la dieta que ya había hecho y los que debería hacer. En uno de nuestros primeros encuentros me dijo que aún no se había comprometido del todo con el reto que tenía por delante. Por ejemplo, pese a querer curarse, había tomado comidas poco saludables con «los chicos» muchas veces después de empezar a trabajar juntos, y había pagado por ello con dolores de hígado que a veces duraban tres o cuatro días. Cada vez que pasaba eso, teníamos que empezar de nuevo con la curación celular.

Casi todo el mundo tiene la capacidad de concentrarse, y es importante hacerlo en cualquier intento de sanación. En mi trabajo, gracias a la intuición médica con la que nací, los clientes no pueden esconderme prácticamente nada. Sé si alguien tiene un compromiso auténtico con la salud; cuando están comprometidos, la curación empieza a manifestarse y a ser reconocida por el cuerpo empezando por las células, que se conectan con la fuente original de luz.

La importancia de tener un compromiso completo

Solo podía empezar a trabajar de verdad para ayudar a la curación del hígado de Ted cuando este tuviese un compromiso completo para que funcionara. Así funciona toda sanación; la persona que la desea tiene que comprometerse con cambiar lo que sea que tenga que cambiar para que se manifieste la salud que desea. Si hay la más mínima intención de mantener la enfermedad, de que las cosas sigan igual, eso impedirá la sanación. Hablamos de eso, y finalmente Ted estuvo de acuerdo en seguir el proceso de sanación total del hígado sin importar lo que implicase ese compromiso.

Le expliqué mi intención de traer billones de células nuevas y sanas desde la luz interior de su cuerpo físico, así como de los campos energéticos de su alrededor, para reemplazar las células dañadas. Veo espiritualmente tanto las células dañadas como las sanas y nuevas. También puedo ayudar a que el cuerpo elimine las dañadas, como las del hígado de Ted. Su hígado era incapaz de hacer el trabajo solo a causa de la enfermedad. Es importante destacar otra vez que solo puedo ayudar cuando alguien está completa e inequívocamente comprometido con la curación.

La luz de las células

Muchos lectores pueden reconocer la luz de las células, que yo veo claramente, como la luz que los expertos en física han probado científicamente que es la base de nuestros cuerpos físicos. El físico David Bohm habla sobre la materia como luz ralentizada. Dice: «La luz es lo que envuelve el universo. En un sentido general, es la causa de que todo el universo se despliegue en sí mismo. Es energía, información, contenido, forma y estructura. Es el potencial de todo».¹

He aprendido, con muchos años de experiencia en curación energética, cómo concentrar la conciencia e ir al centro de las células; células que el cuerpo crea todo el rato pero que pueden ser animadas a crecer más rápido con la intención de curación. Veo dónde reside la luz de la vida en cada una de esas células, y trabajo con los clientes para llevar esa luz original de forma más fuerte para que nuevas células sanas reemplacen a las viejas y dañadas.

La inteligencia de las células

Es importante destacar que las nuevas células parecen saber exactamente dónde crecer. Es como si estuviesen guiadas por la inteligencia de una gran fuente. Las células enfermas son incapaces de sostener la salud, y por eso son liberadas mediante métodos de eliminación normales del cuerpo.

La consciencia de Ted era un factor muy importante en la tarea curativa que hicimos conjuntamente. Aprendí que sentía de forma precisa las energías que envolvían y habitaban su hígado cuando nos concentrábamos en nuestra intención. Él era capaz de sentir cada paso del proceso, desde el momento en el que empecé a analizarle el hígado hasta que vi billones de células de luz formándose y eliminando a las viejas. Ted me dijo que notaba los cambios cuando mis manos energéticas invisibles estaban llevando nuevas células y cuando me paraba.

En realidad, cualquiera puede realizar una sanación como esta con la intención y la concentración correctas. Solo implica práctica, y como lo he hecho durante casi toda mi vida, parece que se produce de forma natural. Aun así, no puedo llevar a cabo una labor sanadora para alguien que no esté comprometido al 100% y de forma sincera con el proceso de su propia curación. Las células del cuerpo son inteligentes. Siguen al pensamiento.

He sido nutricionista clínica durante muchos años, y casi siempre me centro en los aspectos nutricionales de la curación en mis clientes. Pese a que no puedo recetar medicamentos, puedo decirles que tomaría yo si estuviese en su lugar. Durante las sesiones, Ted y yo hablamos sobre la importancia de tomar suplementos nutricionales que ayudaran al hígado, como extracto de cardo

mariano. Supe que Ted había seguido el camino de la consciencia saludable durante muchos años, pero que al saber que estaba enfermo de hepatitis C había abandonado su compromiso con la salud y el bienestar.

Solo después de muchos meses, cuando se sintió mucho mejor, Ted me dijo que antes del inicio de nuestro trabajo conjunto había perdido más de once kilos, una pérdida que podría haber supuesto más enfermedades. Cuando terminaron nuestras sesiones de sanación, lo había recuperado todo. En el curso de mi asistencia energética, la fe de Ted en su propio viaje de curación y su compromiso con su estilo de vida y los cambios en la dieta fueron vitales para su sanación. Un compromiso como este marca la diferencia entre una calidad de vida muy pobre y otra muy buena.

* William Whitecloud, *The Magician's Way*, New World Library, Novato, 2009, p. 74.

1. David Bohm, entrevista con Renée Weber, *Of matter and meaning: The super-implicate order*, en *ReVision*, primavera, 1983.



21. Curar males emocionales

«La primera vez que sientes amor incondicional de adulto, puede ser como la dulce fusión de un glaciar. O quizá se parece más a un cataclismo, como un terremoto que remueve tu interior. Te estás enamorando, pero el acto de recibir amor es tan intenso que todo lo que abarca cambia la concepción de ti mismo. No puedes nadar en un océano tan vasto y permanecer para siempre en la pequeña charca de tu yo limitado. Aunque esa apertura dure solo un instante, incluso si se va y aparentemente la olvidas, ese momento de revelación, de apertura del corazón, da color al resto de tu vida».

*Ram Dass, Be Love Now**

De vez en cuando, un cliente requiere una curación física que implica mucho más que el cuerpo físico. Como curadora intuitiva, soy muy consciente de que para que alguien se cure físicamente también son necesarios niveles más profundos de sanación. Trish vino a mí para sanar su incapacidad para respirar profundamente, que dijo que estaba causada por una antigua enfermedad. Dijo que los pulmones se le empezaban a endurecer, pero yo tenía claro que estaba siendo afectada por temas emocionales que implicaban a miembros de su familia. Sin embargo, al principio, Trish era consciente de que su viaje hacia la curación la llevaría antes a la curación emocional.

Pasar página crea cambios en el cuerpo

Uno de los principios básicos de la labor curativa que desempeño, como he dicho, pero que merece ser repetido porque es importante, es que el cliente tiene que estar comprometido con el hecho de que lo que desea es la curación; a veces, primero sé si el cliente ha contraído este compromiso tanto de forma consciente como de forma energética, y obtengo un compromiso verbal en el curso de la conversación. Cuando el cliente está preparado para pasar página de las enfermedades, y cuando siento la liberación de energías negativas asociadas a su enfermedad, veo que tienen lugar cambios internos en el cuerpo, que permiten

que energías puras y luminosas reemplacen las viejas por todo el cuerpo y el campo energético.

La intención de Trish era fuerte y pura, y estaba claramente concentrada en curar «lo que fuese para estar completa»; su confianza en mí como aliada para ayudarla a curarse también era fuerte, así que empezamos. Al principio trabajamos con los abusos que sufrió en la infancia, ya que le habían afectado en su vida adulta de formas que estrangulaban la relación con su marido. Al trabajar con ella, sentí que otros miembros de la familia se habían convertido en parte de la historia y los percibía de forma negativa, cosa que afectaba a su salud de forma determinante. La curación tenía que producirse, y le sugerí varias sesiones de Técnicas de Libertad Emocional (TLE) para facilitar la liberación de pensamientos y energías negativos, para ayudar al proceso de curación. Este proceso era vital para liberarse de percepciones del pasado y de experiencias que afectaban a su presente.

Nos centramos en la necesidad de un compromiso por parte de Trish a perdonarse a sí misma, un compromiso no solo de tomarse el tiempo de perdonarse para liberar cualquier cuestionamiento sobre sí misma y otras personas implicadas, sino también para dirigir la concentración y la intención necesarias para perdonarse a niveles muy profundos. Practicó hasta sentir la sanación de su amor propio. Entonces pudo dar los pasos en la TLE hacia su propia libertad personal escogiendo las afirmaciones que le ayudaban a liberar emociones negativas. Tuve la visión de que este proceso era un todo, y sentí los cambios al dejar atrás traumas y cuestionamientos.

Juntas construimos una nueva base sobre la que Trish podría permanecer en equilibrio. Tomó consciencia de las posibles conexiones nuevas y sanas con su familia y sus seres queridos. Su liberación de lo negativo también la llevó un paso más cerca de la curación física. Empezó a confiar en su propia intuición, y hubo una transición entre que fuese yo la curadora intuitiva y que esa mujer se hiciese cargo de su habilidad para curarse a sí misma. El respeto por sí misma, la valentía, la intención de curarse y la concentración fueron esenciales en su curación.

¿Estás preparado?

Siempre hago esta pregunta a los clientes: «¿Estás preparado?». Sus respuestas me permiten ver con qué temas emocionales o de pensamiento están lidiando o si no están completamente preparados para ello (incluso aunque digan que «sí»). Después de trabajar en los tejidos que bloquean el «sí» total, es gratificante oír un «sí» sólido y 100% comprometido. Con las experiencias que he tenido con mucha gente a lo largo de muchos años, ha aparecido un patrón. Me muestra que puede

haber reservas al principio, pero si la persona es sincera, la curación tendrá lugar.

Como resultado de la curación, Trish empezó a andar más de una manzana sin que le faltase el aliento, pudo hablar con los miembros de su familia sin tartamudear ni jadear para tomar aire y no volvió a temer a las críticas.

Mis experiencias me han mostrado que las curaciones individuales se expanden para afectar a la familia del individuo, y a toda la comunidad. Igual que los científicos están descubriendo mediante hallazgos recientes en física que, en el campo de la comunicación entre células, no hay más separación que la creencia de la separación. Entonces se puede entender que el efecto «expansivo» de la curación siga para siempre, ya que estamos conectados a niveles muy diferentes.

* Ram Dass, *Be Love Now: The Path of the Heart*, HarperOne, Nueva York, 2010, p. 4.



22. La importancia de alinearnos con la curación

«Entendí que me lo debía a mí misma, a todo el mundo con quien me encontraba, a la vida misma, ser siempre una expresión de mi única esencia [...] Mi curación no nació tanto de un cambio en el estado mental o de creencias sino que fue por permitir que mi espíritu brillase por fin».

*Anita Moorjani, Morir para ser yo**

A menudo, lo que experimento con mis clientes hace que sienta una gratitud profunda por mi formación en psicología, nutrición, curación energética y temas relacionados. El conocimiento de estos ámbitos ha demostrado ser una parte integral de mi práctica en medicina intuitiva.

Por ejemplo, recibí una llamada de Florence, una mujer que había sido diagnosticada con cáncer de mama. Después de investigar un poco, Florence me llamó para preguntarme si podía formar parte de su proceso de curación. Estaba casada con un médico, y le había dicho que no estaba dispuesta a realizar la ruta de la «medicina convencional».

Los que me piden ayuda han oído hablar de la medicina intuitiva, y esperan que sea capaz de ver la salud de sus cuerpos de forma intuitiva a través del teléfono. En mi caso, a veces percibo el cuerpo entero, una imagen completa de una sola vez. Aun así, a menudo analizo el cuerpo de pies a cabeza de forma más profunda. Las capacidades intuitivas que trascienden los cinco sentidos son innatas en todo el mundo pero, en muchos casos, son expulsadas de nosotros a una edad temprana por la educación. No fue mi caso, como ya sabes.

Cuando analicé el cuerpo de Florence, encontré lo que parecía ser un pequeño tumor en el pecho; no podía decir si era benigno o maligno. Hablamos sobre las alternativas que tenía; se oponía a más biopsias. Ya había empezado un programa de suplementos nutricionales que había encontrado por su cuenta. En caso de querer probar algo distinto o adicional a lo que ya estaba tomando, le sugerí otros suplementos que podían ser beneficiosos durante el tiempo de sanación.

Cáncer y patrones habituales

Muchas personas que han sido diagnosticadas de cáncer siguen los mismos patrones de miedo o pensamientos negativos. Supe por la voz de Florence que estaba muy estresada. Sé cuándo el estrés es un patrón de larga duración en la vida de alguien, y lo veo como precursor de enfermedades que serán diagnosticadas más tarde por un médico. Florence me habló de sus dificultades emocionales, sus miedos y sus retos, y le recomendé las TLE que podría utilizar para reducir el estrés y a la vez ayudar a curar cualquier cáncer.

Florence siguió haciéndome consultas por teléfono durante las siguientes semanas e hizo algunos ajustes en su nutrición y en los suplementos. Durante la primera cita, empecé a enviarle energía curativa sin contacto, una técnica de la que ya he hablado, que muchos doctores y enfermeras utilizan y que cualquiera puede aprender a realizar. Lo hago con mis clientes hasta que hay una sanación, y dirijo la energía curativa positiva en función de las percepciones que recibo sobre los retos a los que se enfrentan.

Un alineamiento del 100% con la curación

Después de cuatro sesiones, me cercioré de que Florence estaba completamente curada cuando analicé su cuerpo y ya no percibí el pequeño tumor que había visto antes de forma intuitiva. Ella también sentía que su pecho estaba liberado de lo que hubiese podido ser un tumor maligno. Una mamografía mostró que ya no había tumor o masa, y le dijeron que estaba sana. Esta sanación tuvo lugar porque Florence estaba alineada al 100% con la curación, y permitía la entrada de la energía curativa que yo había traído para trabajar con ella. Esta energía, su compromiso y los suplementos nutricionales se combinaron para efectuar la curación.

Cuando Florence se lo dijo a su marido médico, este se alegró de que estuviese curada, pero se sorprendió por cómo había pasado. Entre nuestras sesiones telefónicas, había seguido mis sugerencias de realizar prácticas emocionales de liberación, como el perdón por cualquier cosa dentro de sí misma que estuviese cuestionando o criticando. Noté que su voz estaba más calmada y que era más directa cuando describía el éxito en su trabajo de liberación.

El arte de permitir, de aceptarse a uno mismo y a los demás sin juzgar, es también importante para que el sanador esté alineado con la curación. Estamos fundamentalmente implicados en crear nuestra propia salud, y concentrarnos en la salud de todas las personas que conocemos los ayuda a ellos y a nosotros.

* Anita Moorjani, *Dying to Be Me: My Journey from Cancer, to Near Death, to True Healing*, Hay House, Inc., Nueva York, 2012, p. 48. [Versión en castellano: *Morir para ser yo: mi viaje a través del cáncer y la muerte hasta el despertar y la verdadera curación*, trad. de María del Puerto Barrietabeña Díez, Gaia Ediciones, Móstoles, 2014.]



23. Resolver pensamientos conflictivos

«Si proyecto mi propia sombra en el camino, es porque mi lámpara no ha sido encendida».

*Rabindranath Tagore, Chitra. Pájaros perdidos (cix) **

Oprah Winfrey, en uno de sus conocidos programas diarios de televisión, afirmó que todos somos seres energéticos, en el sentido de que estamos hechos de energía. Hablaba con Mehmet Oz, que entonces solía ser un invitado habitual del programa y había descrito al público de Oprah los trabajos energéticos del cuerpo humano y de los campos de energía que lo rodean.

Fuerzas invisibles en nuestro cuerpo

Es cierto que los cuerpos están hechos de energía y que son influidos quizá por miles de sutiles campos de energía y otras corrientes que fluyen a través y a su alrededor. Esos campos se pueden describir como fuerzas invisibles que se mueven dentro y fuera de todos los seres vivos. Un ejemplo es la energía del sol, que afecta a las plantas, a los árboles y literalmente a todo cuerpo en la Tierra; de hecho, los científicos postulan que incluso el sol está potenciado por corrientes de energía galáctica que convergen en él y hacen su luz más intensa que la de un producto de la fusión nuclear.¹ También nuestros potentes sentimientos y pensamientos son energías. Todos ellos afectan a nuestra salud.

Creo que es útil entender que la curación tiene lugar primero a nivel energético. La curación de lo físico viene muy a menudo de energías invisibles dirigidas por el pensamiento y el deseo. Los impulsos neuronales a menudo se estimulan cuando nuestros cuerpos reciben un impacto energético de alguien o de algo, como un ataque de rabia de alguien cercano o el amor profundo que alguien tiene por nosotros. Como nuestros cuerpos no se basan solo en la energía sino también en la electricidad, esta también puede influir en nuestros sentimientos; por ejemplo, tendemos a estar contentos cuando hace sol así como cuando alguien nos sonrío. El amanecer estimula las hormonas, y la sonrisa también.

Vale la pena repetir que los pensamientos también tienen poder y energía; afectan inmediatamente a nuestro ADN y, por tanto, a la función celular del cuerpo. Todos hemos tenido la sensación de querernos ir del lado de alguien que está diciendo cosas negativas, podríamos decir que no queremos ser «atrapados por esa negatividad». Y cuando estamos con personas que están contentas y se ríen, nos atraen y queremos pasar tiempo con ellas. Los pensamientos son como imanes, tanto para atraer como para repeler. Por tanto, es importante ser conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos todo el tiempo.

El efecto de implicarnos con las energías destructivas de nuestro alrededor

A menudo notamos los pensamientos de los demás, aunque sea a un nivel subconsciente. Algunos somos más sensibles que los demás a la energía sutil de los pensamientos, pero todos podemos ser afectados por ellos de algún modo. Esta energía puede afectar significativamente a nuestra salud, y es algo que a menudo trabajo en mi labor como médica intuitiva. Además de la propia energía de la negatividad y los daños que puede generar, la investigación muestra que los pensamientos negativos subyacentes en nuestras sensaciones dolorosas pueden provocar un ataque al corazón si no se resuelven. Nuestras creencias sobre hechos del pasado pueden crear problemas cardiovasculares mediante la tensión, la inflamación y una alta presión sanguínea.²

A menudo, cuando estoy ayudando a un cliente, sugiero que la persona puede ser curada de su enfermedad física asociada con el pensamiento negativo cambiando sus pensamientos hacia una energía más positiva. Napoleon Hill, en su célebre libro *Piense y hágase rico*, escribió que una persona se convierte en lo que piensa durante todo el día. Es fácil darse cuenta de que el pensamiento tiene efectos si miramos a nuestro alrededor y vemos las manifestaciones vitales de los pensamientos de las personas que conocemos o con las que trabajamos, y hasta las nuestras. Vemos que el pensamiento negativo sobre alguien puede hacer que juzguemos a esa persona, pero el juicio siempre crea tensión. Sé que la idea de que creamos mucho de lo que ocurre en nuestras vidas es controvertido, sin embargo, veo que sucede continuamente.

Un caso que muestra que los pensamientos afectan al cuerpo

Janice había estado preocupada durante años por un cáncer que había tenido debido a un desequilibrio energético. Estaba muy ansiosa cuando me llamó y me pidió que le analizase el cuerpo y yo le dije que lo veía energéticamente. Según un análisis de sangre reciente, Janice tenía indicios de cáncer, y los médicos le habían dicho que algo se escondía en su cuerpo. Entonces le dije que la veía sana.

No veía bultos en los que el cáncer pudiera esconderse. Me dijo que le había dicho lo mismo, que estaba sana, seis meses antes, y otros sanadores energéticos a los que había llamado le habían dicho que estaba básicamente bien, aunque la comunidad médica le dijese que estaba enfermando aunque no sabían de qué. Solo aparecían indicadores negativos en los análisis de sangre.

Creo que este caso es interesante por cómo los pensamientos influyen en el cuerpo físico. Hace unos años, como parte de mi grado en la Universidad de California, Los Angeles, realicé un experimento para ver si podía influir en los resultados de unos análisis de sangre mediante el pensamiento. El primer análisis se hizo después de que me concentrara en una experiencia emocionalmente negativa que había tenido cuando era más joven. La sangre generada durante esta concentración negativa mostró células sanguíneas aglutinantes y anemia. Ese mismo día, en el mismo laboratorio, realicé un segundo análisis, pero antes escuché un rato mi música preferida (Mozart y Chopin) y miré fotografías de caras felices e imágenes de lugares que había vivido con alegría. Cuando sentí que mis pensamientos y sentimientos cambiaban hacia el positivismo, me saqué más sangre. Cuando fue analizada, la sangre estaba muy sana, sin células sanguíneas aglutinantes y también sin anemia.

Gracias a esta experiencia supe que los pensamientos influyen en los resultados. Lo que pasaba con Janice era que no se había propuesto pensar en algo positivo, ni tan solo en lo que le habían dicho los sanadores a los que había llamado. Se aferraba a los resultados de los análisis de sangre que le hacían creer que su cuerpo se estaba derrumbando. Empecé a preguntarme si era su expectativa negativa, un nocebo, lo que influía en sus pruebas.

Janice y yo hablamos sobre las creencias que la confundían. Había recibido consejos de fuentes alternativas, pero había optado por no creer lo que defendían. Tenía la creencia preconcebida de que los análisis eran más precisos que lo que le decían los profesionales de salud alternativa. También habló del miedo a que la juzgaran si sucumbía al cáncer. Entonces hablamos de cómo podía cambiar sus pensamientos aceptando solo aquellas sugerencias que apoyasen su salud. Eso sería un gran paso para ella, ya que siempre había seguido los consejos de los demás; y después de contemplar varias opciones ya no sabía qué pensar.

Los campos energéticos de Janice estaban confundidos y parecía como si también estuviesen recibiendo instrucciones de muchas fuentes diferentes. Le sugerí a Janice que se tomara un tiempo alejada de las personas que le negasen cualquier resultado positivo y que empezase a liberar cualquier creencia negativa que supiese que no la ayudaba en su lucha contra el deseo de morir. También le sugerí que empezase a concentrarse en los *inputs* positivos que recibía de los

médicos intuitivos, trabajadores del cuerpo, nutricionistas holísticos y otros que había estado viendo. La negatividad que poblaba su mente podía desvanecerse si controlaba conscientemente sus pensamientos y escogía solo aquellos que se alineasen con la salud, la paz, la felicidad y un sentimiento profundo de bienestar.

Muchos de mis clientes han usado la enfermedad para conseguir la atención de alguien. Eso le pasaba también a Janice, y le sugerí que pensase si estaba usando la enfermedad para conseguir atención. Cuando este es el caso, la persona tiene motivos para seguir enferma. Me llamó una semana más tarde y me dijo que tenía razón. Dijo que después de la sesión, cuando se dio cuenta de que había estado usando la enfermedad para obtener atención, lloró durante una hora.

Es absolutamente esencial que una persona que está pidiendo una curación de cuerpo, mente y espíritu encuentre algún lugar para retirarse, tanto si es un centro de salud como una habitación tranquila en medio de la vida diaria, donde poder estar tranquila y descansar durante un tiempo; atraer energía positiva, pensamientos positivos y sentimientos positivos; y llevar la paz, la tranquilidad, la reflexión y la curación a través del deseo y la intención. La mayoría de nosotros tenemos la habilidad energética de crear un espacio de curación y sucumbir a las energías curativas que pedimos. A veces encender una vela, leer un poema, oler una flor o escuchar música tranquila puede dar lugar a una transformación energética saludable. Algunos están demasiado débiles para crear su propio espacio curativo, así que es importante ser sensible a las necesidades de los demás y ayudarles a encontrar lo que les dará una sensación de paz en cuanto empiecen a curarse.

* Rabindranath Tagore, «Stray birds (CIX)», en *Collected Poems and Plays of Rabindranath Tagore*, 1974, p. 109. [Versión en castellano: *Chitra. Pájaros perdidos*, Grupo Editorial Marte, Algete, 1988.]

1. Rupert Sheldrake, nota de prensa de la *Electric Universe Conference*, Albuquerque, enero de 2013, disponible en: <http://www.sheldrake.org>

2. Gregg Braden, *Spontaneous Healing of Belief: Shattering the Paradigm of False Limits*, Hay House, Inc., Nueva York, 2008, p. 129. [Versión en castellano: *La curación espontánea de las creencias*, trad. de Miguel Iribarren Berrade, Editorial Sirio, Málaga, 2013.]



24. Comportamiento obsesivo compulsivo y cómo sentirnos bien abre las puertas de la curación

«Si las cosas se ponen mal en el mundo, es porque algo va mal en el individuo, porque algo va mal en mí. Por lo tanto, si soy sensible, debería arreglarme a mí primero».

*C. G. Jung, en Obras completas de C. G. Jung**

Sophie, una mujer de treinta y tantos años, me llamó para preguntarme sobre un desequilibrio químico (debido a alergias) en su cuerpo. Sentí que era importante empezar lentamente con ella, porque notaba que estaba en un estado emocional delicado. Supe intuitivamente que había un trauma en su campo energético, y vi que había empezado cuando nació su hijo. También vi que había algunas emociones no resueltas de acontecimientos de su propia infancia. Pensé que centrarnos en ambos temas era vital para la curación.

Los beneficios del ejercicio, las endorfinas y el oxígeno

Sugerí a Sophie que empezara una rutina de ejercicio para que las endorfinas fluyesen y proporcionaran más oxígeno a su cuerpo. Sabía que las endorfinas y el oxígeno la pondrían no solo en un estado receptivo sino que también le harían sentir una mayor salud y un mayor bienestar. Después de esta conversación, durante la primera parte de nuestra llamada, me preguntó si estaba dispuesta a utilizar mis visiones intuitivas para ayudarle a resolver algunas emociones difíciles y también a formarlas en el ámbito nutricional para su familia.

Ansiedad y pensamientos repetitivos

Sophie descubrió que pensaba las mismas cosas una y otra vez y que también las hacía, como reordenar los armarios de la cocina, porque pensaba que no lo hacía bien. Dijo que creía que quizá era demasiado crítica y quisquillosa. Le pregunté si sabía algo sobre personas obsesivo-compulsivas. Paró y entonces dijo: «¿Sabe? A

veces me pregunto si lo soy». Entonces, como quería saberlo, una puerta se abrió en su interior, y supe que podría ayudarla.

Sophie dijo que tenía un profundo miedo a sufrir un trastorno obsesivo-compulsivo. También tenía miedo de que sus hijos pudiesen heredar este trastorno de ella, ya que uno de los pequeños había mostrado que temía las mismas cosas. No quise decir más en ese momento sobre lo que sentía intuitivamente sobre su primer hijo. Quería guiarla hasta que pudiese tener sus propias visiones y hablar de ellas.

Con técnicas de medicina energética, empecé a suavizar las chispas de energía que veía salir del campo energético de su ansiedad. Llegadas a este punto, también le sugerí que empezara a escribir un diario. En la siguiente llamada, Sophie me dijo que había empezado a escribirlo. En el proceso, recuperó el recuerdo de sí misma como una chica muy joven de pie delante de una puerta inmensa en casa de su tía abuela, paralizada por el temor y el miedo de no poder cruzar la puerta. Temía el olor de aquella casa y la forma en la que su tía abuela la trataba. Nunca era lo bastante buena a sus ojos.

Las raíces de los pensamientos obsesivos

Sophie y yo trabajamos juntas para descubrir los orígenes de este trastorno, que había empezado en su infancia. Sus padres cuestionaban lo que hacía en el colegio y que no iba bien peinada. Me dijo que solía quejarse compulsivamente a su padre de cosas que le molestaban y, a su vez, él la criticaba por sus quejas. Si él le preguntaba cómo estaba, en lugar de decir «bien», era sincera y le decía a su padre cómo se sentía. Nunca sintió que fuese suficientemente buena y, cuando le explicaba sus sentimientos, su predecible crítica reforzaba el problema. El círculo vicioso con su padre nunca había sido resuelto por Sophie. Una vez ese recuerdo salió a la luz, sentí que podíamos empezar el proceso de sanación. Si Sophie podía cambiar su miedo, le ayudaría a relacionarse de forma más sana con la vida.

Había otro factor relacionado con esos problemas: el temor venía de la infancia, pero el miedo estaba relacionado con recuerdos del 11 de septiembre y las torres gemelas. Uno de sus hijos había nacido en Nueva York un día después de que cayeran las torres. Tres amigos de su marido murieron en ellas, y se sintió abandonada por él mientras los buscaba y lloraba la pérdida en vez de estar con ella mientras paría a su hijo.

Sophie sabía que yo había estado usando la medicina energética con ella cuando hablábamos; dijo que sentía que la energía se movía y que estaba más tranquila. Notaba que eliminaba la energía emocional negativa de su campo y que la reemplazaba con sentimientos de amor incondicional. La alenté a tomarse un

tiempo cada día para perdonarse a sí misma por cualquier pensamiento o sentimiento negativo que tuviese (hacia sí misma y hacia los demás). Reaccionó positivamente y me dijo que lo estaba poniendo en práctica cada día.

Rastrear en los pensamientos y comportamientos obsesivos

Según le sugerí, Sophie empezó a rastrear en sus comportamientos anotándolos en el diario. Hizo una lista de los pensamientos y acciones obsesivo-compulsivos que llevaba a cabo. Luego, cada vez que hablábamos, tratábamos esos temas y cómo afectaban a su vida. Una vez ella vio el patrón, le sugerí que parara cualquier hábito que llevara a cabo sin pensar; en otras palabras, debía romper conscientemente el hábito y reemplazarlo por sentimientos de armonía en su vida.

Sophie está muy comprometida con su curación así como con la salud mental, emocional y física de sus hijos. Practicó de forma diligente la toma de consciencia, estando atenta a sus pensamientos o comportamientos compulsivos u obsesivos y tomando notas cuando tenía visiones. Esas notas le ayudaban a detectar patrones similares en sus hijos. Cada vez que hablábamos, sentía más paz y estabilidad en ella, y su voz se volvió más ligera, sus energías más fuertes. En dos meses, Sophie empezó a crear nuevas formas de expresar la paz interior que finalmente sintió.

* C. G. Jung, *The Collected Works of C. G. Jung*, vol. 10, Routledge & Kegan Paul, Londres, 1964, p. 164.
[Versión en castellano: *Carl Gustav Jung: Obra Completa*, trad. de AA.VV. Editorial Trotta, Madrid, 1999-2010.]



25. Resistencia y perdón

Claves para la salud

«Curarse puede no tener tanto que ver con mejorar como con pasar página de todo aquello que no somos nosotros, todas las expectativas, todas las creencias, y convertirnos en quienes somos».

*Rachel Naomi Remen, Healing the mind**

Básicamente somos seres que sabemos que valemos la pena y que la vida tiene que hacernos sentir bien. Cualquier elemento contrario a eso no es más que una creencia que hemos heredado o formado. Cuando las cosas no parecen fáciles, es porque nos estamos resistiendo al flujo natural de la vida debido a algún pensamiento o creencia.

Claves para curar: un caso real

Muchas veces, a lo largo de los años, al oír historias de mis clientes sobre dolor y otros retos me he quedado sorprendida por su resiliencia. La resiliencia nos envuelve. El diccionario de inglés *Merriam-Webster* define la palabra *resiliencia* como «la capacidad de recuperarse o de adaptarse ante una desgracia o un cambio». Un buen amigo mío la describe como «seguir insistiendo, a pesar de lo que suceda».

Las personas muy valientes saben hacerlo y nos enseñan al resto a vivir en el momento, a afrontar retos físicos extraordinarios con coraje y a tomar decisiones ante las que muchos de nosotros nos encogemos y de las que huimos. La vida se vuelve más bonita cuando descubrimos cómo vivir en el presente cuando nos enfrentamos a un reto; estar en el momento, no mirar demasiado atrás o adelante, aporta presencia y potencia en este sentido.

En su libro *El poder del ahora*, Eckhart Tolle escribe sobre rendirse o sucumbir ante, en vez de luchar contra, el flujo de la vida, en toda su presencia visible e invisible. Tolle escribe: «Rendirse implica aceptar el momento presente de forma incondicional y sin reservas». ¹ Esta cualidad parece ser la esencia de la curación

en muchos de mis clientes. En cuanto empezamos a trabajar conjuntamente en la curación, sucumben a un poder vital mayor y son más resilientes ante las circunstancias; se ajustan fácilmente a vivir el presente, en cada momento, tal y como sucede.

Asegurarnos de que el cáncer no vuelve

Kathryn es una mujer encantadora que me llamó pidiendo ayuda. Ya había tenido cáncer de pulmón, de mama y en parte de la columna, y se había sometido a tanta quimioterapia como los médicos le habían permitido. También se había sometido a tratamientos de radioterapia. Empezó a buscar tratamientos alternativos y consultó con diferentes médicos intuitivos. Decidió trabajar conmigo para reconstruir su salud.

Kathryn había oído hablar de la importancia del pensamiento positivo y de centrarse en lo que quería: un cuerpo totalmente sano. Sin embargo, como estaba curada, quería que trabajásemos para asegurarnos de que el cáncer no volvería. Tuvimos unas cuantas citas irregulares, normalmente cada dos meses; las programó para tenerlas justo antes de hacerse análisis de sangre que le mostrarían como estaban los indicadores del cáncer. Realizamos nuestras citas por teléfono justo antes de las pruebas para que estuviese tan positiva como fuese posible.

Kathryn me pedía que le analizase el cuerpo de forma intuitiva. Después de analizarlo, le decía lo que veía, y cada vez me parecía que estaba más libre de cáncer. Los indicadores de las pruebas confirmaban que mejoraba. Sin embargo, noté que se estaba obsesionando con las pruebas y con los resultados, y que temía mucho que estos cambiasen. La animé a evaluar su forma de pensar y de sentir. Sabía que necesitaba ajustar su actitud si quería mantenerse sana y que necesitábamos trabajar juntas para darle algo positivo en lo que centrarse en vez de en el miedo, que en realidad estaba activando lo que ella no quería. Le dije que fuera lo que fuera lo que temiese, lo estaba dirigiendo hacia sí misma y que cualquier cosa en la que nos concentramos viene a nosotros.

Enfaticé que le beneficiaría ser más positiva en cuanto al hecho de que ya estaba curada y aceptar la salud en vez de aferrarse a miedos pasados. Había abandonado amigos y compañeros de trabajo cuando le diagnosticaron el cáncer, así que le sugerí que intentase volver a tener contacto con esas personas a las que había echado de su entorno y que también empezase a pasear con las vecinas con las que había paseado antes. Estuvo de acuerdo.

Le di a Kathryn la tarea de practicar tanto como pudiese un ejercicio muy sencillo, uno que a menudo doy a mis clientes para ayudarles a recuperar la

energía curativa positiva. El objetivo de este ejercicio es perdonarse a uno mismo por cualquier pensamiento, juicio o recuerdo negativo sobre uno mismo o sobre los demás. Después de hacer esto, uno puede empezar a perdonar las circunstancias, las experiencias y a las demás personas implicadas.

He visto que la gente puede intentar perdonar a los demás, pero siguen juzgándolos a no ser que se perdonen a sí mismos. La curación tiene lugar de verdad cuando nos perdonamos a nosotros mismos. Supe que eso era importante para el trabajo de Kathryn. Había tenido experiencias dolorosas y de abuso por parte de su padrastro. Estas experiencias dolorosas le habían ayudado a crear un patrón poco saludable que afectaba a su capacidad de ser vulnerable con los demás, y había derrumbado parte de sí misma.

Después de terminar la llamada telefónica, no sabía si Kathryn tendría más citas conmigo, porque había sido muy firme con ella en relación con su necesidad de concentrarse en los resultados positivos que buscaba. Dos meses después, Kathryn llamó para concertar otra cita. Tenía noticias fantásticas. Había llevado a cabo tareas de perdón. Había dejado de preocuparse por los análisis, y los últimos mostraban que estaba mejor de lo que esperaba. Las mejores noticias eran que ella y su marido habían podido hablar sobre cómo sería la vida si viviesen en el presente. Él le dijo que había estado esperando oír durante mucho tiempo que ella estaba preparada para aceptar cada día como uno nuevo y centrarse en estar sana.

Kathryn no solo siguió sana, sino que ganó mucho más de lo que había imaginado cambiando las emociones de miedo y temor por una idea más optimista de la vida. Con su marido a su lado, empezó a planear un crucero por todo el mundo así como otras aventuras que, en el pasado, habrían parecido imposibles. Kathryn aprendió a ser más resistente y a sucumbir al presente, viviendo cada momento con paz y salud. Solo necesitaba perdonarse a sí misma y centrarse en lo que quería: salud, que está ahí, poderosamente, para todos nosotros, en el presente.

* Rachel Naomi Remen, citada en Bill Moyers, *Healing and the Mind* (Nueva York, NY: Broadway Books, 2002), 354.

1. Eckhart Tolle, *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste Publishing, Inc., Vancouver, 1997, p. 237. [Versión en castellano: *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*, trad. de Miguel Iribarren Berrande, Gaia Ediciones, Móstoles, 2001.]



26. Un caso de sinusitis e infecciones

«A no ser que estés alineado con el amor que la fuente te envía, es como si no estuviese ahí, cuando, de hecho, siempre está ahí».

*Esther y Jerry Hicks, Getting into the Vortex**

He trabajado con muchos clientes para ayudarles a curar problemas en la nariz. La sinusitis y la congestión a menudo tienen un componente emocional. Cabe decir que las emociones no gestionadas, sentimientos dolorosos que no han sido liberados, por ejemplo, pueden causar problemas en la nariz. Con el tiempo, me he dado cuenta de que las sesiones de llanto suelen aliviar la congestión y el dolor nasal. Las lágrimas contienen toxinas, y liberarlas llorando, o incluso riendo, puede ser curativo.

Emociones, llanto y alivio nasal

La historia de uno de mis casos ofrece un buen ejemplo de que llorar puede liberar el dolor nasal y la congestión. Patricia estuvo pidiéndome ayuda todas las semanas durante meses. Tenía una congestión nasal terrible y se había sometido a cirugía por ese problema. Supe intuitivamente que necesitaba llorar, pero así como es fácil aconsejar a alguien que lo haga, puede ser difícil que la persona empiece a llorar sin más.

Patricia tenía tantos problemas en sus relaciones personales que no había tenido tiempo para procesar sus emociones. Oía su tono nasal de voz cuando trabajaba con ella. Al final, me habló de los problemas que tenía en sus senos nasales. Llevaba varios años cargando con un peso emocional que no había procesado. Entonces pasó algo interesante durante la sanación de sus senos. Tuvo un accidente de auto que lo dejó completamente destrozado; quería tanto a aquel auto que pensar en cómo había quedado le hacía llorar. Lloró mucho después del accidente.

La siguiente vez que Patricia llamó, que fue justo después del accidente y de haber llorado, su nariz estaba mucho mejor. Estaba tan bien que me pareció que llorar le había ayudado a liberar un montón de energía emocional que le había

estado afectando la nariz. Entonces trabajamos juntas para ayudar a liberar más emociones relacionadas con el accidente de auto. En este punto me di cuenta de que sus senos nasales estaban mejorando significativamente.

Con el paso de los meses, me empezaron a llamar más clientes pidiendo ayuda por problemas nasales que por cualquier otro problema. Como había tantos clientes con problemas en la nariz, empecé a buscar patrones en sus enfermedades y sus síntomas. Todos mis clientes tenían síntomas relacionados con lo siguiente: zona geográfica, estación del año, alergias alimentarias, entorno, proximidad a animales, adaptaciones, situación meteorológica y emociones. Muchos de los que me llamaban querían alivio del dolor nasal, mientras que otros se encontraban en medio de una crisis con inflamaciones o infecciones nasales. Muchos de los que sufrían dolor nasal estaban prácticamente paralizados por los efectos de su enfermedad. La medicina energética a larga distancia que usé les ayudó a curarse.

Una prueba de una curación virtual

Elizabeth llamó pidiéndome una curación energética por su «terrible dolor en los senos nasales». En cuanto empecé la sesión, hice lo que hago normalmente: visualicé mis dedos en la zona de su frente y las palmas de las manos bajo los ojos para poder concentrar el flujo de energía curativa ahí. Visualizar mis manos en la zona, incluso si el cliente está al teléfono, me ayuda a llamar al flujo de energía curativa.

De repente, oí un jadeo. Le pregunté a Elizabeth qué había pasado, y me respondió que había mirado al espejo mientras yo trabajaba en ella y, en las mismas zonas donde le dije que estaba trabajando, vio su piel de un color rojo brillante. Dijo que fue sobrecogedor, pero para mí no lo era. Eso pasa a menudo con mis clientes cuando llamo a la energía curativa. Esta confirmación les da, como hizo con Elizabeth, una mayor fe en la eficacia de la medicina energética. Su dolor se fue cuando terminamos de trabajar conjuntamente por teléfono. Nuestros cuerpos son realmente conductores de energías electromagnéticas, y si permitimos que las energías curativas fluyan hacia nosotros, incluyendo las que vienen de otra persona o de una oración, nos curamos más rápido.

Problemas nasales, medicación y toxinas

Alison tenía graves problemas nasales. Me dijo que había empezado a ver halos alrededor de las cosas. Preguntó a su médico por ello, y él le advirtió sobre el uso de ciertos medicamentos sin receta para curar la congestión nasal y el sueño, porque algunas pueden provocar glaucoma. Así que Alison decidió acudir a la

medicina energética natural y segura. Me llamó y empezamos una serie de sesiones en las que nos centramos en curar sus ojos y nariz. El día después de una sesión en la que la nariz estaba especialmente taponada, me llamó y me dijo que había empezado a drenar justo después de la sesión curativa. Había estado sufriendo infecciones, pero empezaron a ser menos frecuentes a partir de nuestro trabajo conjunto. Cuando Alison dejó la medicación que había estado tomando, sus ojos mejoraron también.

El trabajo en medicina intuitiva y energética tiene que ser muy concreto. A veces veo que un cliente con problemas nasales ha estado expuesto a toxinas en su lugar de trabajo, a veces es un pálpito intuitivo y otras es porque me lo terminan confesando. Por ejemplo, una clienta estaba afectada por un nuevo cliente que tenía que llevara un perfume al que ella era sensible. Otros clientes reaccionan a cosas como pintura fresca.

Una madre me dijo que sus hijos se habían quedado en casa a menudo por alergias y resfriados. Normalmente, los niños se contagian virus entre sí, pero también puede haber temas relacionados con alergias alimentarias, la dieta o una predisposición genética que afecte a la nariz. Eliminar ciertas comidas como el gluten o los lácteos, o quitar las alfombras con tendencia a la humedad, podría ser importante. Dejar el azúcar abre la puerta a una mejor salud en muchos sentidos. Los cánceres se apoyan en el azúcar, las alergias parecen surgir con el consumo de cantidades excesivas de este, y el azúcar también puede causar estragos en el sistema inmunológico.

Hay muchas causas de problemas nasales, pero encontrar temas emocionales latentes es también muy habitual. Quien practica la medicina intuitiva puede ayudar a sus clientes a descubrir cosas que afecten a su salud que quizá no hayan notado aún. El cuerpo es un instrumento muy destacable y maleable, y literalmente cualquier enfermedad puede mejorar cuando uno permite y se acoge en la energía curativa.

* Esther y Jerry Hicks, *Getting into the Vortex: Guided Meditations Audio and User Guide*, Hay House, Inc., Nueva York, 2010, p. 30.



27. Límites, la acción de permitir y la salud completa

«Mi cuerpo se estremece como el de una gran bestia hambrienta ante el aroma de la Luz».

*Hafiz, en Mala of the heart: 108 Sacret Poems**

Hablemos con más detalle sobre el campo tan amplio del bienestar, base de toda vida, y su efecto incluso en los niveles más sutiles del ADN. La investigación científica ha confirmado que existimos en un campo de energía interconectado que no deja de fluir y, en mi opinión, nos lleva a un constante flujo de bienestar. Esta fuente alimenta nuestros cuerpos y, como cualquier construcción física básica, se caracteriza por la energía lumínica, u ondas de luz ralentizadas. Esta energía nos nutre todo el tiempo; alimenta a las partículas más pequeñas de materia física así como a las células y, por tanto, a los sistemas celulares más grandes, como órganos, y, por ende, a todas las funciones del cuerpo. Se dice, con razón, que no solo de pan vive el hombre.

Conexión con el bienestar puro

Es importante confiar en la idea de que estamos conectados al bienestar puro, y aceptar que eso es, en última instancia, un misterio. Igual que el brillante físico Max Planck dijo, «la ciencia no puede resolver el misterio último de la naturaleza. Y eso es porque según los últimos análisis, nosotros mismos somos parte de la naturaleza y, por tanto, parte del misterio que intentamos resolver. La música y el arte son, por extensión, otros intentos de solucionar o expresar el misterio. Pero en mi mente, cuanto más progresamos con lo que sea, más en armonía estamos con toda la naturaleza».¹

Somos parte de la naturaleza, y nuestra relación con los límites es una forma fascinante de ver que, a veces, causamos nuestro propio desequilibrio o enfermedades, así como nuestra sanación. Nos enfrentamos con límites a diario. Por ejemplo, ponemos los reproductores de música a un volumen respetuoso con la situación y el momento. Este es un límite relacionado con el ruido, e implica

respetar el espacio físico así como las mentes y emociones de los demás. De forma similar, en las conversaciones, empleamos una voz amable, en lugar de gritar, para respetar el espacio de los demás. Cuando alguien habla demasiado fuerte, nos preguntamos si busca atención o intenta controlar algo. Nos planteamos si poner un límite a la relación. A menudo, cuando comprendemos nuestra responsabilidad en relación con los límites, somos más capaces de expresar y comunicar de forma más empática nuestros propios límites con respecto al sonido u otros factores; hacerlo ayuda a mantener la paz mental y nuestra salud en general, y lanza un mensaje a los demás.

Controlar el pensamiento

Los límites de pensamiento son también muy importantes. Una forma de curar incluso enfermedades muy graves durante toda mi vida ha sido controlar el pensamiento; he sufrido algunos accidentes gravísimos y me he recuperado, en contra de las predicciones de los médicos, concentrándome en un buen final y no cediendo a otros pensamientos. Mucha gente lo ha hecho. El pensamiento de que vamos a enfermar causa una resistencia al flujo de salud; se parece a poner límites a que vengan cosas buenas a nuestra vida. Nuestra condición actual no es decisiva para nuestro futuro. Observemos, pues, los límites de la psique.

Dada mi hipersensibilidad y mis capacidades intuitivas, cuando era joven tuve que aprender a no invadir o mirar demasiado en la mente, las emociones o el cuerpo físico de los demás. Mi primer recuerdo de la necesidad de controlar mis percepciones fue cuando mi madre me tapaba la boca con la mano. Tendría unos seis años, pero habían tenido lugar muchas situaciones en las que yo había dicho inocentemente algo que era verdad o que finalmente se hacía realidad; lo que decía era real, pero socialmente vergonzoso para mi madre y para otros adultos de su entorno.

También es importante para mí ser consciente de los límites que me rodean. Sigo percibiendo y sintiendo cosas de los demás como lo hacía de pequeña, pero ahora soy adulta. Ahora sé que tengo que mantener mi sensibilidad inactiva a no ser que me pidan que la use. Yo puedo sentir lo que le pasa a alguien solo con mirarlo y saludar, y tengo que reprimir conscientemente esas percepciones. Creo que eso nos pasa a todos en distintos grados, y es un ejemplo de la importancia de ser consciente de los sentimientos propios y, por tanto, de los límites de todas las situaciones.

En algunos casos, siento algo en mi cuerpo justo antes de que un cliente llame. En seguida descubro que lo que sentí justo antes de la llamada era su problema. A veces es una enfermedad nerviosa o un dolor en un órgano en

concreto de mi cuerpo. Otras veces, un nuevo cliente llama y pregunta por una sesión de sanación y, después de concertar una cita, empiezo a sentir la enfermedad de esa persona. Por supuesto, puedo eliminarla de mí para que no me afecte y ser de ayuda para el cliente.

Efectos de una percepción sensible y consciente

Conocemos el efecto del campo de energía cuántica y de la conexión de todo a nivel cuántico, pero los saltos que tienen lugar en ese campo mediante la conciencia solo están empezando a ser comprendidos por la observación y la medición científica. Es muy difícil medir los movimientos y los efectos de la conciencia; pese a eso, podemos percibirlos, y cuanto más sensibles somos, más los percibimos.

Un ejemplo concreto de cómo la percepción sensible tiene un papel en la sanación lo encontramos en el caso de un hombre llamado Jim, que había tenido serios problemas en los bronquios. Justo después de llamarme para acordar una cita, empecé a sentir su problema, congestión en el sistema respiratorio, en mi cuerpo. En cuanto siento que me están afectando los problemas de los clientes, puedo frenarlos, eliminarlos o ponerles límites para poder trabajar para ayudar a la sanación sin que la enfermedad me afecte.

Mujeres, abusos y límites

Un ejemplo de manifestación de límites son las mujeres que se encuentran en situaciones de violencia doméstica o se sienten obligadas a seguir con una relación de abusos. Las mujeres en esta situación sufren mucho estrés, que afecta no solo a sus emociones, sino también a sus cuerpos. Como hago con todas las clientas que se enfrentan con estas situaciones, les recomiendo que consulten con un abogado para empezar a liberarse física y emocionalmente de la relación de abusos. Eso las empodera y les da un conocimiento práctico que acaba por tener efectos en la salud física y las ayuda a empezar a establecer límites saludables para sí mismas.

A menudo, estas mujeres se enfrentan a problemas relacionados con los límites como mínimo de dos formas. En primer lugar, tienen que establecer sus propios límites y dejárselos claros a sus parejas y a todo su entorno. Al no haberlo hecho, no reciben el respeto merecido. En segundo lugar, necesitan ampliar los límites sobre sí mismas en sus mentes. En ocasiones, se han encerrado a sí mismas en un espacio pequeño en su relación y las condiciones se les van de las manos. Mi consejo es que acudan a un abogado o a un asesor legal que les ayude a crear límites propios, ya sean físicos, emocionales o mentales.

Vivir nuestro sueño

No estamos viviendo nuestro sueño cuando no nos establecemos límites: lo que haremos y lo que no, con qué estamos de acuerdo y con qué no. Cuando no vivimos nuestro sueño nos estamos resistiendo a él, y eso es lo mismo que resistirse al bienestar. Puede aparecer cualquier problema de salud. Por ejemplo, una nueva clienta llamada Georgia tuvo un cáncer de mama cuya causa era que no establecía límites. Había dejado de quererse; había dejado de escuchar su propia voz sobre quién era y lo que quería en la vida. Ponía los deseos de su marido y de su familia por delante; intentaba complacerlos y dejaba de lado sus necesidades. El estrés la hizo enfermar.

Cuando Georgia dejó sus necesidades de lado, su vida se volvió muy estresante. Al principio, no lo notaba. De hecho, no entendía que poner sus necesidades detrás de las de los demás le afectaba. Cuando hablamos sobre sus patrones y reacciones consigo misma su familia vio que sus límites eran demasiado laxos; estaba permitiendo demasiado a los demás y no lo bastante a sí misma como para cuidarse. Algunas formas de cuidarse incluyen tomarse un tiempo, meditar, escuchar música, estar en casa u observar la naturaleza. Haciendo eso, tenemos tiempo de sentir y procesar nuestros pensamientos y volver al equilibrio.

Judith tenía unos padres muy mayores, ambos afectados por demencias; pese a eso, las antiguas dinámicas familiares la hacían funcionar de determinadas maneras. Solía referirse a sus padres como «una carga». Me llamó con un dolor lumbar crónico y extraordinario que no podía aliviar con cirugía. Trabajamos diferentes maneras de establecer límites en cuanto a sus padres, incluyendo realizar ejercicios de perdón a sí misma y meditaciones específicas para el bienestar general; el dolor lumbar desapareció en cuanto se liberó de los cuestionamientos.

Los límites y el respeto por uno mismo y por los demás

Ahora volvamos a Jim, el hombre que he mencionado al principio de este capítulo, que tenía un problema en los bronquios. Jim es bastante sensible. Sin embargo, no sabe protegerse de las influencias externas. Lo importante para la historia, es que tiene una gran necesidad de conexión con los demás. No suele concentrarse en sí mismo para encontrar la paz en el silencio, ni trabaja la confianza o la seguridad. Por eso, como no respeta sus propias necesidades ni sus límites, no respeta los de los demás; está empezando a entenderlo. Jim no escucha a su propia guía y, en vez de eso, se entrelaza con las necesidades y límites de los demás. Esta vinculación no solo lo hace vulnerable a los

pensamientos y a los sentimientos de los demás, sino que afecta a su sistema inmunológico, porque no escucha a su guía interior sobre lo que es bueno o malo para él. Así que Jim se limita a mirar hacia fuera para encontrar una guía en vez de confiar en su propio sistema de dirección.

Otro cliente, Craig, ha tenido numerosos problemas en las cervicales; aun así, baila dos veces por semana en actos sociales. Le gusta bailar con una mujer en concreto, pero siempre que baila con ella le duele el hombro. Le pregunté qué pensaba de ella y, después de un rato, empezó a abrirse. Habló de sus sentimientos y su afecto por ella y, cuando se abrió completamente, dijo: «Ay, Dios, el hombro se me ha puesto en su sitio otra vez». Craig había estado reprimiendo e ignorando sus sentimientos por esa mujer, hasta que hablamos y se abrió. Esos cambios repentinos e inesperados son una de las razones por las que amo lo que hago: ayudar a los demás a encontrar las causas reales del dolor. Veo que las personas se acercan a su potencial de salud.

Todos debemos ser conscientes continuamente de nuestros límites personales. Todos tenemos grados distintos de sensibilidad, pero cuanto más sensibles, más conscientes de nuestros límites debemos ser. Podemos decidir ser más pacientes con nosotros mismos y con los demás. Intentar no dar demasiado cada día, para poder estar suficientemente presentes para escuchar nuestros sentimientos. Los límites son personales, pero siempre están activos en todos los ámbitos de la vida; están en toda interacción con los demás, incluidos animales, y en nuestros pensamientos y sentimientos cuando vemos las noticias. Es importante ser conscientes de cuándo empezamos a implicarnos emocionalmente en algo negativo, porque puede afectar a nuestra salud. Observemos nuestras reacciones, pero no las juzguemos; mantengámonos simplemente tranquilos, y hagamos que los sentimientos sean positivos.

Los límites son importantes en toda interacción social. Por ejemplo, digamos que discutes con alguien. Ves que la otra persona se está cargando emocionalmente. ¿Puedes eliminar su carga de forma pacífica? ¿Te estás cargando tú? ¿Qué tienes que hacer para calmarte? Céntrate en tu cuerpo, vigila el ritmo cardíaco y sé consciente del entorno, incluida la panorámica de toda la gente que vive en la ciudad o en el país. Estamos conectados con todo, y desde ese centro podemos practicar ser más conscientes de cómo nos afectan los pensamientos u acciones negativas. Entonces podremos actuar para cambiar la situación. Estar en nuestro centro de paz es estar en una salud completa.

* Ravi Nathwani y Kate Vogt (ed.) *Mala of the Heart: 108 Sacred Poems*, New World Library, Novato, 2010, p. 32.

1. Ken Wilber (ed.) *Quantum Questions: Mystical Writings of the World's Great Physicists*, Shambhala Publications, Inc., Boston, 1984, p. 153. [Versión en castellano: *Cuestiones cuánticas: escritos místicos de los físicos más famosos del mundo*, trad. de Pedro de Casso García, Editorial Kairós, Barcelona, 1987.]



Epílogo

La vida después de la vida y ayudantes invisibles

«Precisamente por eso también nosotros, envueltos como estamos en una gran nube de testigos, [...] y correr con perseverancia en la prueba que se nos propone».

Carta a los hebreos, 12:1*

Quiero explicar a cuantas personas abiertas de mente sea posible, que sé, sin duda, que los seres queridos que han realizado la transición que llamamos *muerte* siguen con nosotros, aunque de otra manera. ¿Cómo lo sé? De forma natural.

Mehmet Oz ha entrevistado dos veces a Theresa Caputo en su programa de televisión. Oz llama a Caputo *la médium de Long Island*. Caputo fue invitada a volver al programa por petición popular y porque, como dijo Oz, «me dejó anonadado». En su segunda visita, Caputo dijo que para ayudar a los demás empieza ayudándoles a superar su ansiedad, y que comunicarse con sus seres queridos que han traspasado ayuda mucho. El equipo de Oz anunció el programa así: «¿Pueden tus seres queridos fallecidos ayudar a aliviar tu ansiedad sobre la salud y el futuro? En el programa de hoy, [Theresa] sorprende al público comunicándose en el plató con sus seres queridos traspasados».¹ Caputo dijo que los seres queridos fallecidos tienden a intentar darnos mensajes para ayudarnos a entender cosas y aliviar nuestra ansiedad sobre ellos o nosotros mismos. Caputo dijo que solo logró calmar su ansiedad cuando empezó a conocer y a valorar la información que recibía gracias a la percepción extrasensorial. Cuando empezó a expresar a los demás lo que veía en espíritu y la información que lo acompañaba, se sintió mejor, especialmente después de informar de que los seres queridos invisibles querían ayudar. Caputo dijo que, cuando habla con otros, le llega tanta información que ha tenido que aprender a abrirse y a expresarla para ayudar a la gente.

El alivio de saber lo que sabes

Aunque me comunico con los seres queridos tras pasados de muchos de mis clientes (y otras personas), nunca he realizado este trabajo en público. No obstante, este programa es una prueba más de que millones de personas han abierto sus mentes a la comunicación con seres queridos que han muerto y a que la vida nunca termina. Oz le preguntó a Caputo: «¿Cree que hay espíritus del más allá que intentan comunicarse y que esta es la sensación que tenemos, que esas son las preocupaciones que a veces sentimos?». Caputo dijo que cree que sí.

Yo también lo creo. Sé que muchas personas sienten como los seres queridos que los rodean intentan contactar con ellos, pero por su falta de apertura de mente, la sensación solo causa ansiedad. Aprendí hace mucho tiempo que, como dijo Caputo, si una impresión intuitiva o algo del más allá viene a mí a comunicar algo y no lo expreso, no me siento bien. Me estreso y me deprimó si no lo afronto y me expreso. A menudo he tenido que escribir mis impresiones o meditar, que es lo que más recomiendo. Aquí tienes un pequeño resumen sobre cómo desarrollé mis aptitudes.

Como ya he contado, cuando tenía seis o siete años, estuve enferma durante tanto tiempo, sola en la cama durante tantas semanas, que tuve muchas experiencias fuera del cuerpo y cercanas a la muerte. Entré y salí de la consciencia de mi cuerpo y la consciencia de estar fuera de mi cuerpo tantas veces me hizo ver que morir era muy fácil, y que no había nada que temer. De hecho, tuve que desear mantenerme en mi cuerpo, porque me sentía muy bien abandonándolo. Eso me abrió los ojos ante el hecho de que hay más de lo que los ojos ven y que realmente nunca morimos.

Experiencia cercana a la muerte

La primera experiencia cercana a la muerte, o ECM, que recuerdo tuvo lugar cuando estaba muy enferma. Estuve en cama durante casi todo el primer curso de la escuela. Los médicos no sabían por qué no quería comer y por qué parecía que tenía pequeñas convulsiones. Recuerdo desear tener la misma energía para jugar que las demás chicas, pero me cansaba muy fácilmente y me ponía enferma. Mi madre insistía en que pasara más tiempo en la cama descansando y leyendo libros que me compraba para que estuviese entretenida.

Recuerdo muy bien que una noche que me sentía muy mal, pensé que iba a sufrir otra convulsión, que para mí significaba desmayarme y terminar vomitando. Sin embargo, el lento latido de mi corazón y la sensación de estar en una nube me sentó genial, así que me dejé elevar en lo que llamé *la niebla* y vi personas bellas, con aspecto nebuloso, que venían a verme. Me cubrían con un abrazo amoroso que era muy distinto al amor que me daban mis padres, y saboreé la

sensación de ser amada y protegida con tanto cariño. No reconocí a ninguna de las personas nebulosas, pero quería quedarme con ellas. Sentí que estaba en el cielo, y la experiencia me enseñó a no temer nunca a la muerte o a salir de mi cuerpo para ir «al más allá». Estuve lo bastante en el otro reino como para recordarlo, y fue como si me hubiese dejado llevar y tuviese que volver a mi cuerpo. Recuerdo que llamé muy débilmente a mi madre, que estaba durmiendo en su cuarto, al otro extremo de la entrada que separaba mi habitación de la de mis padres.

Tuve muchas experiencias de transición de la vida en mi cuerpo a ser consciente de algo fuera de él, y eso me convenció a una edad muy temprana de que la vida sigue para siempre. En aquel momento de mi vida, no había oído nunca que nadie hubiese tenido experiencias fuera del cuerpo o cercanas a la muerte. Hoy, por supuesto, eso es sabiduría popular gracias al trabajo de Raymond Moody, Ken Ring o muchos otros investigadores.

Ver a quienes han muerto

De niña, no solo viví experiencias cercanas a la muerte y la consciencia exterior al cuerpo que las acompaña, sino que también desarrollé la integración intuitiva en mi vida, pese a que eso preocupase a mi madre. Como parte de mis sensibilidades intuitivas, comprendí que veía a quienes habían dejado su cuerpo. Como he descrito antes, mi primera experiencia en este sentido fue cuando mis abuelas fallecidas, ambas traspasadas antes de que naciese yo, se me aparecieron al mirar sus retratos y desear conocerlas.

Cuando aún era joven, seguí viendo e interactuando regularmente con otras personas que habían realizado la misma transición. Entonces, cuando tenía doce años, nació mi hermana. Compartimos habitación y ya no volví a estar tan sola. Para concentrarme más en mi hermana, empecé a reprimir un poco mis percepciones extrasensoriales. Sin embargo, seguían conmigo. Seguí viendo personas que habían muerto siempre que estaba con alguien que hablaba sobre sus seres queridos fallecidos.

Puedo dar un ejemplo más concreto. Cuando tenía dieciocho años, tuve un novio conductor de ambulancia. Me hablaba de las personas que había transportado en sus turnos. Muchas eran historias macabras sobre personas que habían sufrido accidentes y habían muerto. Entonces no había cinturones de seguridad o sillitas para bebés. Algunos seguían atrapados en el accidente, confundidos, preguntándose por qué no podían seguir en su cuerpo o qué les había pasado o por qué sus cuerpos tenían el aspecto que tenían. Intentaba ayudarles y guiarles.

Cuando percibo el reino sutil de lo no físico, la persona se hace visible en una especie de neblina que aparece ante mí. No hay una línea clara alrededor de esa neblina, pero está ahí. Imagina la luz que sale de un proyector. Veo a la persona como proyectada en una pantalla. Aparece como si estuviese en una pantalla, pero en un espacio tridimensional. Otra forma de describirlo es que la persona aparece ante mí como una película de luz y humo. Normalmente mide unos sesenta centímetros. Como nunca he visto a la persona antes, describo lo que veo a mis clientes; quiero asegurarme de que la persona que está delante de mí está relacionada de alguna forma con el cliente antes de centrarme más a fondo en su espíritu. Hago cosas como describir su pelo, el color de los ojos y la estatura, y si mi cliente indica que podría ser un abuelo, entonces hago más preguntas para saber si lo es. Si lo es, entonces conecto un poco más, cosa que permite a la persona en espíritu acercarse y comunicarse.

A los veinte y pocos años, tuve que poner muchos límites a mis percepciones para poder concentrarme en esta realidad. Por ejemplo, a menudo cuando iba en auto a alguna parte y veía un accidente de tráfico, veía el desastre de la escena, por supuesto, que ya de por sí distrae a todo conductor. Pero también veía, con percepción extrasensorial, a las personas que habían muerto. A veces me paraba ante el accidente, y los muertos me hablaban. Estaban confundidos, y tenía que hacerles saber que su cuerpo había muerto, y que tenían que ir hacia la luz. Eso no era fácil para mí, así que hasta cierto punto tuve que dejar de prestar atención a algunas de mis percepciones. Tuve que aprender a mantener la concentración en esta realidad para no acabar quedándome con todo lo que pasaba y todas las personas de mi alrededor, a no ser que alguien de mi entorno necesitase saber algo en concreto.

La madre que quería tener el pelo rubio

Siempre que hablo con alguien y la persona menciona a un ser querido que ha muerto, esta persona se me aparece inmediatamente. Normalmente se sitúa en segundo plano, educadamente, a no ser que la invite a comunicarse. En los casos en los que trabajo con un cliente que quiere comunicarse con un ser querido que ha traspasado hacia lo no físico, pido a la persona que aparece que diga algo o que me dé alguna señal que el cliente reconozca. Así sabemos que esa es la persona con la que el cliente se quiere comunicar.

Un caso reciente es un buen ejemplo de lo interesantes que pueden ser estas situaciones. Anne me llamó porque quería comunicarse con su madre, que había muerto hacía ocho meses. Estuvo muy distraída la primera parte de nuestra cita telefónica y lloraba mucho. Añoraba muchísimo a su madre. Me pregunté qué

podía hacer para calmarla. Vi a una mujer aparecer ante mí, pero quería asegurarme de que era su madre, así que le pedí a la mujer que estaba en espíritu que me diese alguna señal para Anne para indicar la conexión. La mujer dijo: «Dile que estoy intentando teñirme el pelo de rubio». Cuando le dije eso a Anne, dejó de llorar y rompió a reír.

Me alegré, por supuesto, de que se riera, pero lo pregunté por qué le hacía gracia eso. Me respondió: «Mi madre era morena, y siempre quiso teñirse de rubio». Este comentario de la mujer que estaba en espíritu nos confirmó a mí y a su hija que era la madre de Anne. Obviamente, fue muy sanador para mi clienta. La sesión siguió con Anne preguntándome un par de cosas más sobre su madre y sobre sus respuestas. Hice de mediadora, por supuesto. Una de las cosas que la madre de Anne quería, era que Anne dijese a su nieta, con palabras que pudiese entender, que su abuela estaba en el cielo y que era muy feliz.

Trabajar en un hospital con personas en transición

Aunque siempre he tenido estas percepciones extrasensoriales, cuando empecé a hacer voluntariados en hospitales empecé a utilizar mis habilidades regularmente para ayudar a los demás. A los veinte años, y durante dos décadas, tuve que mantener a raya mis percepciones por distintos motivos. Me casé y tuve hijos, fui a la universidad durante muchos años y finalmente me doctoré en psicología. Trabajé a tiempo completo de distintas cosas durante los siguientes veinte años. Cuando tenía cuarenta y seis años y mis hijos eran mayores empecé con el voluntariado. Trabajé tanto en casa de las personas como en grupos de apoyo, donde ayudé a muchas familias a prepararse para la muerte de algún ser querido. También hice voluntariado en una unidad de enfermos terminales de un hospital.

Ese trabajo me dio más confianza en mis habilidades. Dejé de cuestionar mis percepciones de personas con forma no física invisibles para otros, porque se me aparecían como una parte normal de mi vida. Durante los siguientes trece años ayudé a innumerables personas a prepararse para pasar página con sus seres queridos diciendo a las familias cosas como: «Veo que se está preparando para irse». Hacía afirmaciones generales como esta cuando veía el espíritu salir del cuerpo. Nadie lo veía, claro, así que yo decía lo que sabía, pero no podía decir a nadie lo que veía en realidad. Por supuesto, trabajaba con un equipo médico, las enfermeras, y cuando veía un ataque al corazón o que la respiración se iba parando, las llamaba. Pero veía que el espíritu se iba. Veía el punto en el que no había más vida física en el cuerpo.

La ayuda de los seres queridos en la transición

Otro ejemplo de mis experiencias en el trabajo en hospitales es lo que me pasó con Fred, que acababa de expirar; mantuvo los ojos abiertos mientras yo veía que su espíritu abandonaba el cuerpo. Me miró, miró a mi marido, a su esposa, y entonces miró a todos los que estábamos sentados a su alrededor. Durante todo ese tiempo no respiró. Yo me preguntaba si volvería a respirar, pero no lo hizo. Entonces, miró hacia arriba unos cuarenta y cinco grados con una bonita y brillante sonrisa; seguí su mirada y vi un pequeño brillo luminoso y dorado en la zona. La luz rodeaba a un ser muy querido que estaba ahí, esperándole. La cara de Fred empezó a brillar con gran belleza. Vi una luz pura y blanca y una forma de túnel, y ese ser querido y los padres de Fred le estaban esperando. En este punto, vi que el espíritu dejaba su cuerpo por completo y se iba por ese túnel en un ángulo de cuarenta y cinco grados. Era el mismo ángulo que había visto en todos los pacientes con los que había estado cuando realizaban su transición; el espíritu deja el cuerpo en un ángulo de cuarenta y cinco grados.

Otro ejemplo del hospital, que me hizo ver hasta qué punto era capaz de ver mundos sutiles, fue el de una mujer que murió de cáncer cerebral. Cuidé de April desde que aún podía caminar, hasta que dejó de hacerlo y realizó su transición. Cuando dejó de caminar, unos dos meses antes de morir, me sentaba a menudo con ella. Antes de morir, empezó a mirar a la izquierda, hacia la pared blanca. Intentaba hablar con alguien en la pared, pero no podía pronunciar nada. Otros podrían haber pensado que estaba demente, pero yo veía a la madre fallecida de April, a su abuela y a su abuelo, que estaban hablando con ella, preparándola para su transición.

Hay muchos más ejemplos que podría dar de mis años en el hospital, pero haría falta otro libro. Durante mucho tiempo me he sentado y he escuchado a las personas. He oído muchas historias destacables de quienes estaban a punto de morir. No tenían nada que esconder. Muchas personas se mostraban arrepentidas, pero otras no. Dejé mi trabajo en hospitales en 1998 para concentrarme en mi práctica privada.

Ahora quiero contar algunos casos de clientes que me pidieron contactar con seres queridos fallecidos. A menudo, cuando mis clientes descubren que puedo comunicarme con fallecidos, me piden ayuda para comunicarse con sus seres queridos traspasados. La visualización que realizo cuando trabajo con mis clientes por teléfono, como he descrito en los capítulos anteriores, parece estimular la capacidad de ver a quienes viven en la energía no física.

Una abuela adorable como un guisante de olor

Este es el caso de una clienta llamada Joan, que tenía problemas con diferentes aspectos de su vida. Al final de nuestra primera sesión telefónica, de repente, una mujer se me apareció en espíritu. Tuve la corazonada de que era la abuela de Joan. Antes de ir más allá con esta historia, puede ser útil explicar cómo es para mí la aparición de alguien que ha muerto, como la abuela de Joan.

A menudo, cuando hablo con alguien sobre un ser querido que ha fallecido, esa persona aparece ante mí en forma de energía (como ya he dicho), casi como si llevase unas gafas 3D. Veo a la persona como en la vida real, delante de mí. Estas apariciones han aumentado con los años, en conjunción con el asesoramiento y el trabajo de sanación que he ido realizando, así que mi capacidad de ver y de comunicarme también se ha desarrollado. Además, debo decir que, aunque no las veas, cuando hablas de personas que han muerto, como no están muertas, se ven atraídas hacia la conversación. Yo sí las veo, como les pasa a algunas personas, y sé que es así.

En este punto de la conversación con los clientes, para confirmar mi percepción, hago preguntas. En el caso de Joan, pregunté si sus dos abuelas habían muerto, y me dijo que sí. Así que pregunté a la mujer que se me había aparecido como una niebla, con una forma etérea aunque reconocible, si podía decirme algo que su nieta pudiera reconocer. Dijo: «Pregúntale si se acuerda de los guisantes de olor».

Le pregunté a Joan: «Sobre tu abuela, ¿recuerdas algo sobre unos guisantes de olor?».

«Oh, sí, los plantaba cada año y adoraba su fragancia».

Cuando Joan dijo eso, noté la fragancia de los guisantes de olor a mi alrededor. Entonces quiso hablar con su abuela.

Cuando me di cuenta de que Joan no dudaba de que su abuela estaba presente, le hice saber que la tenía delante de mí. Joan quería saber si su abuela era la presencia que había sentido a su alrededor cuando experimentaba una gran ansiedad. Entonces la abuela dijo: «Sí, he estado con ella en esos momentos, especialmente cuando estaba nerviosa por cómo la trataba su padre a ella o a sus hijos». Le transmití ese mensaje, y respondió rompiendo a llorar, diciendo que estaba muy agradecida. Entonces, Joan me dijo que su padre vive en el mismo pueblecito que ella, y que es adicto al alcohol.

Cuando su abuela apareció durante nuestra sesión, pensé inmediatamente que había un tema mucho más serio de lo que Joan me había dicho. Creo que la comunicación con su abuela la abrió un momento, y Joan pudo hablar del tema de su padre; la pregunta de la abuela sobre los guisantes de olor ayudó a que se abriese. Eso le dio la oportunidad de preguntar por qué la abuela estaba ahí en

espíritu cuando tenía crisis relacionadas con el comportamiento abusivo de su padre; gracias a esa apertura, pudimos trabajar juntas de forma más efectiva respecto a la relación de Joan con su padre.

La sesión iba a terminar, así que le pregunté a Joan si había algo más que quisiera decir a su abuela. Dijo que le estaba muy agradecida por haber aparecido y por haberse comunicado con ella de esa forma. Vi que la abuela lo oía, y me dijo que seguiría con su nieta dándole todo su cariño; transmití esa información a Joan. Entonces la abuela desapareció lentamente de mi visión.

Pese a que la gente se haya ido y estén aquí en espíritu, lo que veo aparecer ante mí es una especie de campo energético, y en este campo está la imagen de cómo eran las personas en sus cuerpos físicos tal y como los clientes los recuerdan, como en esta historia, en la que la abuela de Joan apareció como la mujer mayor que Joan conocía.

La gerente de cuidados intensivos y sus padres

Sherry era gerente de una unidad de cuidados intensivos. Cuando trabajábamos juntas, un día, me preguntó qué sabía de visiones de personas que hubiesen fallecido. Le dije que algo sabía y ella respondió que había visto el espíritu de uno de sus pacientes en la UCI morir y dejar su cuerpo. Así que ahora quería saber más. Después de hablar y descubrir más sobre ese aspecto de mi trabajo, preguntó si podía hablar con sus padres.

Entonces se me apareció una mujer que parecía ser la madre de Sherry. Es como si los que están en espíritu llegasen con las energías del deseo que tienen las personas cuando piensan en ellos. Dije: «Hay alguien aquí», ya que quería confirmar quién era y no dar por hecho que era la madre de Sherry. Le dije que la mujer llevaba vestido y tenía el pelo corto y rizado, con una red encima. Le pregunté a Sherry si le encontraba algún sentido. Dijo: «Claro, tiene que ser mi madre. A veces su pelo se rizaba mucho y era inmanejable». Los que están en espíritu casi siempre se nos muestran o visten de forma que sus seres queridos les puedan reconocer; también dicen ciertas cosas, como la madre que quería ser rubia.

En ese momento, le pregunté a Sherry si había algo que quisiera preguntar. Quería saber cómo valoraba su madre lo que estaba haciendo, si alguna vez había visto a su padre y si los dos seguían juntos. Entonces apareció un hombre que parecía su padre. Me mostró que estaba cuidando un huerto, cosa que dije a Sherry, y dijo que a su padre le encantaba cuidar el jardín. Entonces me pidió que preguntara a sus padres cómo veían su vida. Había tenido problemas con un hombre con el que había estado durante unos años, y quería la confirmación de

que sus padres veían bien que lo hubiese dejado. Los dos la alentaron a encontrar su propio lugar.

Los padres de Sherry me dijeron que pensaban que lo mejor para Sherry sería mudarse. Los que están en espíritu piensan en lugar de decir las cosas con palabras, y yo recibo el pensamiento. También usan el lenguaje corporal, como mover las manos para indicar lo que intentan comunicar. En ese caso, la madre y el padre de Sherry comunicaron con gestos y pensamientos que su hija podía encontrar algo mejor. Su madre también hizo el gesto de abrazar a su hija, y yo se lo comuniqué.

Sherry se puso a llorar después de eso. Las personas que han traspasado en espíritu, a menudo entienden mejor las situaciones que nosotros, perdidos en la niebla de nuestra vida personal. Quieren ayudar porque las conexiones que tienen con sus seres queridos siguen ahí. En cualquier caso, solo porque alguien haya muerto no significa que tenga una sabiduría total, pero a menudo sí una mejor idea de la vida que muchas personas que viven en la tierra.

Ese tipo de comunicación que ayudo a brindar entre seres queridos, da a mis clientes un consuelo muy grande, ya que saben que no están solos. También aporta el conocimiento de que hay algo más que lo que vemos en el mundo físico. Se sienten más conectados una vez han oído lo que les dice su madre fallecida, su padre, o una persona cercana a ellos. Muchas personas creen en los ángeles, en guías, en maestros espirituales. Creo que esa creencia ayuda a la comunicación entre seres queridos aquí y en espíritu, porque, si no hubiese creencia, no creo que quienes están al otro lado lo intentasen siquiera. Así que las personas tienen una perspectiva más amplia sobre sus seres queridos una vez saben que están vivos en espíritu; la gente los ve más allá de la personalidad que recuerdan, y eso también marca una idea distinta sobre su propia vida.

El hombre que quería saber sobre su genética

Este es el caso de Carl, al que un amigo le había hablado de mi capacidad para comunicarme con los que están en espíritu. Este caso fue único y algo más interesante para mí que los demás porque Carl transcribió su sesión y me la envió. Me preguntó si le comunicaría cosas sobre las vidas de sus familiares que pudieran haber afectado a su vida mediante la herencia genética. Por ejemplo, su abuela paterna se me apareció durante la conversación. Supe quién era después de preguntarle algunas cosas para asegurarme, y él me confirmó que se trataba de ella. Aquí tienes algunas partes significativas de la sesión que Carl transcribió:

Shannon McRae: Hola, ¿estás preparado para empezar?

Carl: Sí

SM: ¿Como puedo ayudarte?

C: Me gustaría entender mejor cómo me han influido genética y emocionalmente mi herencia familiar y algunos sucesos de mis antepasados. Me gustaría preguntárselo a la madre de mi padre, que es de la que más me acuerdo.

SM: De acuerdo. [Pausa breve.] La primera imagen que me viene es la de una mujer con una especie de cesta para la colada; como una cesta antigua de manzanas. Eran pesadas de llevar, pero casi todas las mujeres tenían una, dos o tres. Tiene algunas varillas rotas.

C: Sí, recuerdo que mi abuela solía llevar cestas como esta.

SM: Bien, también veo que está muy frustrada. ¿Vivía en una granja?

C: Sí, tanto en Lituania, hasta los dieciséis años, como en Estados Unidos, hasta que se casó.

SM: Y, de niña, ¿le obligaron a trabajar en la granja?

C: No lo sé, pero probablemente tuviera que hacerlo. Sé que sus hermanos y hermanas, que eran más jóvenes que ella, trabajaron muy duro en la granja.

SM: De acuerdo. Me muestra que está frustrada porque le obligaron a trabajar, incluso cuando era muy pequeña, y que tenía frío. Lleva un gorro, pero no lleva guantes. Dice que es demasiado pequeña y que le obligan a llevar esta cesta tan grande, y que es demasiado para ella. Ella solo quiere volver a casa, donde se está caliente. Va andando y dice «Nunca haré...», como si hubiese decidido no volver a hacer eso, como si supiese cómo dejar de hacerlo. Y parece que esta decisión se ha mantenido en la transmisión del ADN a tu padre y también un poco a ti. No es tu personalidad, la que habla, sino tu genética, tu ADN, hasta el punto de que dices cosas como «No lo haré nunca» o «Yo jamás».

C: Sí lo hago un poco. Lo hacía cuando me obligaban a trabajar mucho. Decidí no volver a trabajar duro nunca más, pero aun así lo hice.

SM: Tuvo una vida difícil. Me dice: «Quería leer libros, pero nunca me entretenían lo bastante». Se tenía que esconder para leer, porque tenía que colaborar en la granja. Para ella era más importante ir a un rincón y leer para saber más. Y aprendió muchas cosas... ¿Quieres preguntarle algo más?

C: A mí también me encanta leer. A menudo me iba y leía apartado de mis amigos o de la familia. Quiero saber cosas así, cosas de ella y de otros miembros de la familia de los que ella sabe, sobre sus influencias, y lo que podría haberme llegado, y a mis hijos, y a mi padre.

SM: De acuerdo. [Pausa.] Me muestra que tenía un tío, un tío o un primo, que le decía que nunca llegaría a ninguna parte. Lo hacía para ridiculizarla por intentar leer libros. Tenía esa actitud porque las mujeres de su época no podían

hacer lo que ella intentaba: educarse a sí misma. Me dice que su madre la protegía de su padre. La madre mediaba, y el padre acabó por hacer caso a la madre y le dejó leer libros.

C: Mi recuerdo es que no hablaba demasiado bien el inglés.

SM: Dice que no sabía leer en inglés, pero que era excelente en su lengua materna, y que no quería cambiar porque temía no ser igual de buena en inglés. Dice que había demasiadas variantes en inglés y que era demasiado irregular para ella; le gustaba lo estricto y que en su idioma todo encajaba. Así que cuando otros miembros de la familia empezaron a destacar en el inglés, ella no se alegró. Era muy tozuda. Creo que te pasó algo de esta tozudez.

C: ¡Pues sí!

SM: ¿Tienes más preguntas?

C: Mi pregunta principal es sobre la familia y las cosas destacables que podrían ser parte de mi herencia, cualquier otra cosa que me pueda ser útil saber.

SM: Me muestra un granero grande y rojo, está muy cerca. Me parece que lo ha pintado ella. Cubre casi todo el lienzo. Es como una pintura al óleo. Me lo muestra, y me acerca tanto el dibujo que es difícil ver hierba o montañas detrás, o incluso el cielo. El techo del granero empieza en la parte superior del lienzo, y la parte inferior llega hasta abajo del lienzo; también cubre el lienzo de lado a lado. Me lo muestra diciendo: «Esto es lo que hice, y lo que Carl es capaz de hacer, pero tiene que centrarse en el motivo principal del cuadro y dejar las cosas secundarias en un segundo plano». Me muestra su frustración, primero por no leer en inglés y segundo porque el granero tiene que volver a estar atrás en el dibujo y los detalles tienen que volver para que todo sea real. Dice que a veces olvidas los detalles, no solo en tu vida sino también en tu obra. También dice que toda la familia es muy creativa.

C: Sí, todo eso es verdad. Normalmente tengo una visión general, pero a veces olvido lo importantes que son los detalles. Las cosas pequeñas, como sonreír a alguien mientras hablas con él, por ejemplo.

SM: Dice que pasó por muchos momentos difíciles. Vivió con miembros de la familia de forma irregular. Tenía su propio cuarto, pero afuera todo era muy ruidoso. Le gustaba su cuarto y describe los muebles que había y que los disfrutaba, los pomos de cristal de los cajones y la cabecera tallada de la cama. Iba mucho a su cuarto para refugiarse, porque sentía que no la querían, así que iba allí y leía o escribía. En los días más cálidos, dice, iba afuera y pintaba. También dice que no tuvo una relación buena con su marido. Dice que durante un tiempo intentó fingir que estaba satisfecha, pero que no funcionó. Dice: «Sé que no funcionó». Así que tu padre creció influido por ello.

C: Sí. Cierto.

SM: Por otro lado, no le gustaba hablar por hablar.

C: No, lo sé, a mí tampoco.

SM: Dice: «Aprendí a hacer un montón de cosas cuando era más joven». Dice que ahora viaja entre dimensiones para cuidar a los miembros de la familia... Le acabo de preguntar qué piensa sobre la vida eterna y me ha dicho: «¡No seas tan grandilocuente!» Dice: «Es importante que la gente sepa que seguimos viviendo, y que nada cambia, excepto que ya no tenemos un cuerpo con el que movernos». Dice: «A veces el cuerpo es una carga, pero a veces es más divertido tener uno que no tenerlo». Me dice que cuides tu cuerpo.

Me muestra que los rayos vienen del sol, como en un dibujo de niño pequeño, y que puedes ir de una línea hacia otra, pero no lo puedes hacer cuando tienes un cuerpo (se ríe). No está limitada a su pensamiento, aunque en ciertos aspectos es muy recta. Me muestra un dibujo infantil de un sol, que cuando era una niña fingía que iba hacia los rayos del sol y saltaba de uno a otro. Y nunca dejaba de hacerlo. Ese es el lugar adonde iba cuando estaba triste o dolida. Saltaba a una de esas líneas que salían, de una a otra. Dice que era muy parecido a lo que pasa cuando realizas el traspaso. Dice que aunque leas o te lo cuenten, hasta que lo haces tú no entiendes la mecánica. Dice que oirás que algunos dicen que han reformado su cuerpo después de morir y que han construido sus casas soñadas. También lo puedes hacer aquí, en la vida física. Puedes crear tu realidad aquí.

C: Creo todo eso, y tengo ganas de pensar más en ello después de la sesión.

SM: Ahora veo a un hombre que parece ser tu padre. Te pide perdón por no ser un padre atento. Dice: «En aquella época tenía motivos para pensar que lo era, no sabía que no era así». Dice: «¿Recuerdas la moto roja?».

C: Sí, me acuerdo de la moto. De hecho, mi abuelo me llamaba «Scooter».

SM: Dice: «Siento habértela quitado cuando te castigaba. Siempre me sentí mal por eso».

C: Hmm. Ya. No pasa nada.

SM: También me está enseñando una peonza.

C: Sí. Recuerdo que jugaba con una cuando era pequeño, una de muchos colores y que hacía como un silbido.

SM: Hace años que no veo una de esas. Me muestra que la hacías girar durante horas, y dice: «Parecías muy feliz cuando jugabas con la peonza». Le encantaba verte jugar. Dice que solía mirarte mientras jugabas. Dice que te encantaba, y que te encantaba hacer aquel sonido.

C: Es verdad. Lo recuerdo. Era divertido y me hacía sentir muy bien. Me

encantaban los colores al girar.

SM: Ahora dice: «Ojalá te hubiese podido ayudar más con el patinaje». Me muestra que sufriste algunas caídas, y le habría gustado haber estado ahí para ayudarte, porque eso afectó a tu confianza en ti mismo, y se arrepiente. Dice: «Pasé todo el tiempo que pude contigo».

C: Yo también lo creo. Era muy cariñoso.

SM: Sí. Ahora me muestra que viste un traje azul muy elegante. No es azul marino, sino un tono más claro, y le queda muy pero que muy bien; también lleva un jersey azul claro, y una corbata a rayas. Dice: «Ahora prefiero vestir así; me hace sentir bien».

C: Hmmm. Qué gracioso. ¡Me pregunto si lo dice porque de adolescente siempre le decía que tenía que vestir mejor!

SM: También me muestra un sombrero como los que llevaban los hombres en los años cuarenta. Dice: «Lo llevé durante un tiempo, pero ahora está en una percha». También dice: «Estoy muy, muy orgulloso de ti. Lo que haces por la gente es muy grande». Veo lágrimas deslizándose por sus mejillas porque está emocionado por lo que haces por los demás; te elogia por el servicio que ofreces a la gente.

C: Gracias, voy a llorar.

SM: ¿Quién era la persona que se sentaba en la mecedora con un chal en las rodillas?

C: A mi abuela le encantaba la mecedora.

SM: Me muestra como se mecía delante de la chimenea. La mantenía caliente. Tenía artritis en las rodillas y se ponía un chal para estar caliente. Le gustaban esos momentos.

C: También me tenía mucho a mí encima, incluso más tarde, cuando tenía más de diez años, y mi peso era demasiado para ella. A aquella edad me daba un poco de vergüenza.

SM: Dice: «Bueno, me ponía el chal encima de las rodillas así que no tenía por qué haber ningún problema» (se ríe). Dice que le encantaba estar contigo.

Unos días después de la sesión, Carl me escribió esta nota:

Querida Shannon,

Antes que nada, me fascinó que pudieses ver en espíritu tan fácilmente a mis seres queridos fallecidos y que oyeras afirmaciones que ni tú ni nadie podría haber sabido de ninguna otra forma, porque no sabías nada de mi familia y muy poco sobre mí. Recuerdo muy claramente la cesta de manzanas de mi abuela.

Como mi interés principal era saber un par de cosas que me pudiesen ayudar a saber más de mí mismo, al principio estaba confundido sobre por qué mi abuela me hablaba de cuando era pequeña. Pero después de pensar sobre ello, me di cuenta de que sus experiencias infantiles podrían haberla afectado y habérmelas pasado a mí genéticamente. En concreto, creo que me parezco a ella en mi relación con el trabajo cuando era joven, cuando decidí construir una vida en la que no tuviese que trabajar tanto; por eso me gusta retirarme a una habitación tranquila a leer o estar en calma cuando me siento mal o la vida es demasiado ruidosa.

La parte sobre no permitir que leyera también parece tener un sentido para mí, porque no siempre me fue fácil tomarme el tiempo de hacerlo. Así que su frustración fue una información muy útil, porque me ayudó a resolver mi problema. ¡Creo que no tengo todo el tiempo que necesito para leer todo lo que quiero leer! Tengo que superar el problema del tiempo y recordar que simplemente hay que elegir cómo lo usamos y utilizarlo para hacer lo que disfrutamos. Tengo una gran sed de conocimiento. Supongo que eso nos pasa a todos, pero me preguntó cuánto viene de las frustraciones de mi abuela y de mis antepasados por no poder tener el conocimiento que querían por sus limitaciones. En cualquier caso, me ayudó mucho saberlo, ni que sea para ser más consciente de mis sentimientos.

Creo que es verdad que he heredado algo de tozudez y rectitud. Sé que no me gusta tener frío o que me digan lo que tengo que hacer, así que a menudo hago planes y, si creo que alguien quiere que haga algo, aunque en realidad no sea así, ¡me resisto! También sé que tiendo a decir: «No voy a hacer esto nunca...».

Otra revelación útil fue la del granero rojo y grande. Al principio pensé que no tenía nada que ver conmigo, pero, pensándolo de nuevo, veo que es muy cierto que solo veo lo general y puedo describirlo muy bien. Pero, por el camino, me pierdo los detalles importantes, incluida la interacción social. Es una metáfora muy inusual que usó para confundirme, pero ahora veo que es muy clara e inteligente: «Sé respetuoso con el proceso de la vida a cada momento mientras te diriges hacia tus metas». Eso me ayudó mucho.

También es interesante que mencionaras que mi abuela tuvo una relación no satisfactoria con su marido, mi abuelo. Mi madre me había contado algo. Pero ahora pienso en ello y me doy cuenta de que en el fondo de mi mente una parte de mí se preguntaba si mi relación con mi compañera era satisfactoria. Lo es, pero una parte de mí se echaba atrás. Es como si una parte de mí me estuviese protegiendo porque pensaba que podría no ser totalmente satisfactoria, y entonces me haría daño. Creo que esto fue muy útil.

Algunas de las frases suenan como cosas que diría mi abuela. Ella diría las cosas así, no de forma desagradable, sino con una sonrisa sutil, aunque era muy seria. Recuerdo a mis tías, sus hermanas, expresando una seriedad parecida, sin disculparse por nada. Mi abuela no era de hablar por hablar, para nada.

Y el luto que describió... Bueno, tiendo a vivirlo con muchas cosas, pero supongo que

todos lo hacemos, y creo que todos tenemos duelo y depresión en nuestra herencia familiar de una forma u otra. Pese a eso, fue útil oír esas cosas, porque me hicieron pensar en ciertos aspectos de mí mismo y sobre cómo quiero cambiarlos para ser más feliz y apreciar la vida que tengo.

Tengo que pensar más sobre su descripción de la muerte y sobre lo que dijo sobre cuidarme y mantener mi cuerpo sano. Necesito contemplar más su descripción de saltar entre rayos de sol, pero veo que es una metáfora útil para ser más perspicaz en muchas dimensiones de tiempo o de espacio.

Me encantó la descripción que hizo mi abuela sobre los rayos de sol y cómo usaba esa imagen de pequeña. Me hace pensar en lo que dijo Einstein: «La imaginación es más importante que el conocimiento». Todavía me río cuando pienso en la pregunta que hiciste a mi abuela sobre la eternidad y su comentario de «no seas grandilocuente». Es como si la oyera.

Después, la parte de mi padre también me emocionó. Yo tenía treinta y un años cuando él murió, y no le conocí como adulto porque había estado fuera por la universidad. Me encantó oír las cosas sencillas que dijo sobre coger mi moto y mirarme cuando era niño, y que se arrepentía de no haber pasado más tiempo conmigo. Me sentí muy querido y emocionado. También fue bastante cómico que dijera lo de vestir un buen traje. Después de la sesión, recordé como le reñía a menudo, por diversión, sobre su vestimenta. ¡Siempre le decía que llevase chaquetas y jerséis más buenos! Así que fue como si me dijese que era él quien hablaba, porque solía hacerle bromas sobre vestir mejor.

Luego te referiste a mi abuela con el chal y la mecedor, al releer esa parte recordé que, en esos momentos, mi padre solía mirarnos y sonreír. Ella no hablaba mucho, pero recuerdo estar en su regazo como la comunicación más valiosa que hubo entre nosotros, el sentimiento de amor y de cariño.

Sé que esto puede parecer muy mundano y superficial, pero la sesión fue muy reveladora para mí y muy útil. Creo que tienes mucho talento, y que no lo aprecias lo suficiente, que no juzgas, que es divertido hablar contigo y al mismo tiempo también eres precisa, muy clara. Me impresionó que no necesitas más que unos segundos para «conectar» con mis familiares.

También quiero agradecerte que me respondieses preguntas muy importantes sobre mi salud inmediata. Estoy convencido de que ves las cosas de forma muy clara. Te pregunté si había algo que podría esconderte y me dijiste: «No, para nada. He sido así desde pequeña, pero voy con mucho cuidado con ello. No violo la privacidad de las personas ni voy más allá para saber algo de la gente, pero a veces algo sencillamente viene a mí, y sé cosas sobre la gente que me rodea en ámbitos públicos». Ahora veo que no sé te puede ocultar nada, incluso aunque tú no invadas la privacidad, pero que si pregunto sobre algo tengo que estar preparado para la verdad; tu habilidad para saber es muy profunda. Estoy sorprendido

porque no juzgas a nadie por nada.

*Con cariño,
Carl*

Espero que los lectores disfruten esta nota de Carl. Y en cuanto a su última frase: ¡lo cierto es que no creo que pudiera hacer lo que hago si juzgase a la gente!

No hay separación

Podemos llamar a nuestros seres queridos, pensar en ellos e invitar a quienes han perecido a estar con nosotros, igual que podemos hacerlo con nuestros amigos y seres queridos que aún viven. A menudo nos conectamos a la misma fuente que quienes admiramos, ya que estamos conectados con ellos por la mente. Podemos tener acceso a la misma mente que quienes han triunfado en la ciencia, el arte o cualquier otro campo. Podemos llamar a personas que tienen una cierta capacidad o un talento para que nos ayuden a hacer lo que queremos hacer, y lo harán. Hay mucho más que lo que ven los ojos. Podría escribir sobre muchos otros casos, pero creo que eso tendrá que esperar a otro libro.

* *Carta a los hebreos*, 12:1.

1. Theresa Caputo, *How Talking to the Dead Can Keep You Healthy*, episodio del programa The Dr. Oz Show, emitido por primera vez el 29 de septiembre de 2014. Disponible en: <http://www.doctoroz.com>

Índice

Título	4
Créditos	5
Referencias	6
Índice	10
Prefacio del Dr. Bernie Siegel	13
Prólogo de Scott E. Miners	19
Nota inicial	25
Introducción. La niña que veía lo que los demás no.	27
1. Curación celular, cuestiones cuánticas y nuestro ADN organizacional	38
2. Curar un desgarre arterial, el potencial genético y eliminar células cancerosas	50
3. Curar células y reparar un tímpano	58
4. La presencia, la oración y curar un dolor de cabeza	64
5. El deseo incondicional y curar una herida	71
6. Autoestima, pensamientos, creencias y estrés	76
7. Casos que demuestran la reversión del estrés celular. La importancia de la emoción y el pensamiento positivos	84
8. Viejas creencias, emociones y la percepción intuitiva en la curación	92
9. La importancia de dejar atrás las enfermedades no deseadas	97
10. El poder curativo del perdón	101
11. Ansiedad, depresión y el poder de la terapia hablada combinada con la medicina energética	107
12. Más allá del ego, el perdón y el poder de la simplicidad	115
13. Nuestros cuerpos y los efectos profundamente sanos del aprecio	122
14. Curar el cáncer con medicina energética	126
15. Estar presente incondicionalmente como parte del proceso de curación	137

16. Curarse y dejar atrás el dolor emocional	143
17. Las energías de las emociones y sus efectos en el cuerpo	149
18. Coherencia y curación inesperada	155
19. Intención, concentración y curación a larga distancia: Pensamiento positivo, presencia y un caso de curación pulmonar	164
20. Hepatitis C, medicina energética y convertir un reto en una historia de éxito	171
21. Curar males emocionales	177
22. La importancia de alinearnos con la curación	182
23. Resolver pensamientos conflictivos	186
24. Comportamiento obsesivo compulsivo y cómo sentirnos bien abre las puertas de la curación	192
25. Resistencia y perdón. Claves para la salud	197
26. Un caso de sinusitis e infecciones	202
27. Límites, la acción de permitir y la salud completa	207
Epílogo: La vida después de la vida y ayudantes invisibles	214