



# CAPÍTULO 1

## NUESTRO CUERPO

- ¿Cómo funciona nuestro cuerpo?
- Cuerpo físico
- Cuerpo mental
- Cuerpo emocional
- La enfermedad



# Formación Alcalá

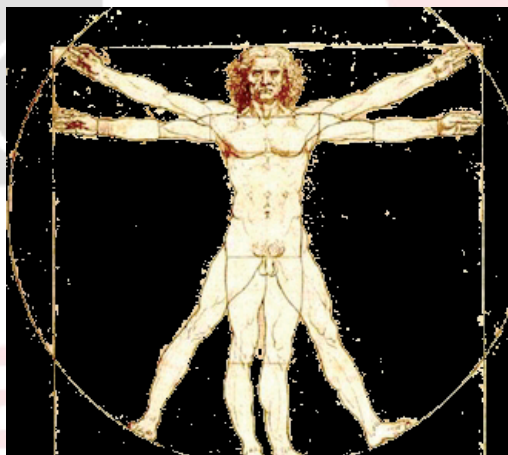


# ¿Cómo funciona nuestro cuerpo?

---

Siempre hay que empezar por el principio, no al revés como se suele hacer todavía.

Lo primero que tenemos que hacer es saber cómo funciona nuestro cuerpo y cómo reacciona frente a los estímulos que causa el malestar o la enfermedad, para así poder encontrar dónde se originó el problema y para solucionar un problema, ¡hay que entender el problema! Entonces: ¿Cómo funciona nuestro cuerpo?



Cuando entendamos cómo es que nuestro cuerpo funciona podremos saber cómo enfrentar el padecimiento.

En la antigüedad, en la época de Hipócrates, se consideraba que el cuerpo estaba constituido por cuerpo–mente–alma. Por diferentes razones se fue perdiendo este concepto.

Después de muchos siglos de considerar al cuerpo independiente de la mente y alma, estudios científicos están llegando a la conclusión de que somos estos tres cuerpos, regresando a lo que antiguamente ya se conocía.

Para poder entender mejor nuestro cuerpo tiene un parecido al iceberg, solo una pequeña parte es la que nos permite expresarnos (lo que solo físicamente vemos), pero hay dos grandes partes que no lo vemos, pero que sin embargo son tan importantes en nuestras vidas. Tenemos que tener en cuenta estas otras dos partes para sanarnos. A lo largo de nuestra historia fueron suprimidas por desconocimiento o intencionalmente. Pero en estos últimos años diferentes investigaciones, nos están llevando a considerar nuevamente este sistema holístico: **Cuerpo – Mente – Alma.**



En un iceberg lo único que vemos es la parte que sobresale desde el mar.

Sin embargo lo que vemos constituye menos del 30% de lo que realmente.

- En la antigüedad **Hipócrates** (padre de la medicina - 2800 a.C.) hablaba de este sistema holístico.
- **Descartes** en Francia (siglo XVI) eliminó el sistema holístico y propuso estudiar el cuerpo por separado. Dividió el cuerpo en sistemas digestivo, circulatorio, nervioso, etc.
- **Giovanni Morgagni**, italiano (siglo XVIII) planteó el concepto de la *enfermedad local*. Y por ende empezó a tratar el cuerpo a nivel local, estómago, corazón, pulmones, riñones, etc.
- **Rudolf Vichow**. Alemania (siglo XX). Plantea que “los cambios morfológicos son los que producen la enfermedad”.
- **Abraham Flexner** de EEUU (1910): Bajo el *informe Flexner* permitió que surgiera la medicación. Este informe fue patrocinado por el Instituto Rockefeller quien creó la industria farmacéutica. Desde allí crearon pastillas y pastillas y todo lo que hasta ahora se consume, que en muchos casos solo son calmantes que no hacen sino que cada vez sea más crónica la enfermedad.
- **Watson y Crick** de EEUU (siglo XX). Descubre el ADN y la biología molecular. Se empieza a pensar que la enfermedad se origina en las moléculas.
- **Lee Hood** de EEUU (siglo XXI). Descubre la biología sistémica a través de la secuencia automática del ADN. Conecta con la física cuántica y se intenta llegar al holismo.



Todos sabemos que si el cimiento de una estructura es fuerte puede aguantar factores externos, como una fuerte tempestad. Como veremos, el cáncer es meramente una indicación que hay algo deficiente en nuestro cuerpo y en la vida en sí. El cáncer muestra la vida como algo integral (físico, mental, espiritual), que está sobre cimiento débil y es bien frágil, por decir lo mínimo.

Sería tonto, que un jardinero moje hojas marchitas de un árbol cuando el verdadero problema no es lo que parece ser, específicamente en el nivel sintomático (hojas marchitas). Al regar las raíces de la planta él naturalmente atiende al nivel causativo, y consecuentemente, la planta se regenera a sí misma con puntualidad y brevedad automáticamente.

Al ojo experto de un jardinero, el síntoma de hojas marchitas no es una enfermedad de temer. Él reconoce que el estado de deshidratación

de estas hojas es solo una consecuencia directa de una nutrición inadecuada que es tan necesaria para su propio sustento y la del resto de la planta.

Aunque este ejemplo de la naturaleza parece simplista, ofrece un entendimiento profundo de un proceso de enfermedad bien complejo en el cuerpo humano. Si se describe con exactitud uno de los principios más fundamentales que controla la formas de toda vida en el planeta, no importa cuántos adeptos seamos en la manipulación de las funciones de nuestro cuerpo por medio de las herramientas de la medicina alopática, principio básico altamente evolucionado que no puede ser suprimido ni violado sin pagar el alto precio de un sufrimiento lleno de efectos colaterales y dolor físico, emocional y espiritual.



# Formación Alcalá

## Cuerpo físico

---

¿Qué es “nuestro cuerpo físico”? ¿Es un vehículo, una herramienta, un medio de comunicación con realidades no físicas? ¿Realmente es lo que pensamos que es o sabemos todo lo que es?

### Cuerpo físico

En nuestro proceso de apertura de conciencia tomamos contacto con fuentes de información que rompen, cada vez con mayor frecuencia, los paradigmas establecidos sobre lo que es nuestra realidad y lo que se oculta tras nuestra limitada capacidad de observación.

Somos seres multidimensionales y nuestro cuerpo físico es sólo el escalón más denso en esta dimensión. Es en este plano que actuamos y experimentamos gracias a nuestro cuerpo físico, con una conciencia y percepción independiente del resto de nuestros cuerpos (mental, emocional y álmico).

Según la mayoría de las religiones conocidas, **el cuerpo físico es un templo ya que en él reside la chispa divina**, aunque realmente en el día a día lo usamos, lo utilizamos, lo intoxicamos, lo hacemos enfermar, lo cuidamos, lo mimamos o, simplemente, lo ignoramos.



## **Somos seres electromagnéticos**

Tal y como reconoce la ciencia oficial, nuestros cuerpos físicos son entidades electromagnéticas dentro de un entorno electromagnético.

Cuando nos interesamos sobre la composición de nuestro cuerpo físico nos encontramos muy pronto con esas entidades llamadas **células**, nuestras células dan paso a las moléculas, que a su vez dan paso a los átomos, y la relación entre los átomos es mayoritariamente electromagnética. Lo que impide que mi mano atraviese un muro no son los átomos del muro sino el campo electromagnético que producen los átomos de mi mano y el campo electromagnético que producen los átomos del muro (ambos campos se repelen).

El **electromagnetismo** rige las relaciones entre las diferentes partes de mi cuerpo físico y su entorno. Debemos ser conscientes de que nuestro vehículo más denso, a pesar de sus apariencias, es energía y necesita de esta para seguir existiendo. Pero la energía es también información, pues el universo nos está informando y normando a través de una insospechada red electromagnética.

La frecuencia a la que vibra cada órgano depende de su estado de salud y éste depende a su vez de una serie de variables que se auto-complementan: oxígeno, flujo sanguíneo, pH de la sangre, etc.

Nuestros órganos internos poseen patrones energéticos bien determinados. Se sabe que la actividad de los órganos se ve alterada por ciertas emociones (tristeza, ansiedad, miedos, etc.), que no dejan de ser **entidades energéticas**, siguiendo un patrón de afectación vibracional.

No cabe duda de que los órganos tienen conciencia, y que bien podría ser una **conciencia colectiva** de unas entidades aún más pequeñas, las células.

## **Inteligencia celular**

Las células son algo más que entidades unidimensionales que solo realizan tareas mundanas y repetitivas; y esto se deduce a partir del momento en que una célula muestra **comportamientos adaptativos**, y en que es capaz de recoger e integrar una variedad de señales físicas diferentes e imprevisibles como base de toma de decisiones para resolver problemas. Las células pueden **medir** los ángulos y los intervalos de tiempo, pueden leer o modificar a voluntad su **programa interno de movimiento** y se pueden comunicar entre sí sobre los **programas de movimiento** (migración en grupo).

Las células utilizan la luz (infrarrojos y ultravioleta cercano) para comunicarse entre ellas y esta luz es transmitida tanto a células contiguas como a células distantes. Así, la comunicación entre las células se realiza por un **sistema de ondas electromagnéticas**. Pero esta comunicación intercelular no está limitada al interior de un organismo, sino que incluye la comunicación a distancia (**telesomatización**) y esto es lo que permite a su vez la sanación a distancia (con miles de casos documentados).

Sabemos también que cuando se altera el funcionamiento natural de un sistema vivo, los campos magnéticos del mismo emiten ondas irregulares.

## **Fuentes de energía externas y fotosíntesis humana**

Afortunadamente es creciente la toma de conciencia sobre la necesidad de mantener una **alimentación sana y equilibrada**.

Nuestra dentadura determina la proporción en que se deberían consumir los diferentes tipos de alimentos: el 65% de nuestra dentadura está destinada a moler (granos, semillas, legumbres), el 25% a cortar (verdura y fruta) y el 12% está destinado a cortar (carne y pescado). Aún más cierto es que no hay un manual de alimentación para todo el

mundo y que podemos personalizarla a través del **diálogo con las células**. Otro dato importante es que la enfermedad en general aumenta los requerimientos metabólicos, así que una alimentación adecuada se torna un factor indispensable de todo tratamiento terapéutico.

Tradicionalmente se reconoce la función del **oxígeno** en el proceso de extracción de energía en el interior de las células, y de ahí la importancia de respirar correcta y conscientemente (paso indispensable para tener una correcta oxigenación). Culturalmente la respiración es entendida en Oriente como la puerta de entrada de la **energía de la vida**, el **Prana**. Otro dato, del que habíamos hablado antes, el nivel de pH (balance óptimo entre 6,8 y 7,4) en sangre se descubre como factor clave en el proceso de absorción del oxígeno por parte de las células.

Por último nos referiremos a la **luz** como fuente de energía propiamente dicha. En el proceso de bioquímico llamado **fotosíntesis humana**, que se produce en la piel, el cabello y en la retina humana, se rompen las moléculas del agua, separando el oxígeno y el hidrógeno y extrayendo energía de ese proceso. Tampoco debemos olvidar que la luz es también información organizada, o lo que es lo mismo, la luz es portadora de paquetes de información configurados en patrones geométricos.

## **Cuerpo físico y conciencia**

Nuestro cuerpo físico es un pilar de nuestro estado de conciencia. Sin un vehículo físico en buenas condiciones nos privamos de nuestra máxima expresión de **acción**.

Hemos invertido mucho tiempo hasta darnos cuenta de que **actuamos de una forma** (cuerpo físico), **pensamos de otra** (cuerpo mental) y **sentimos otra cosa** (cuerpo emocional). Nuestro nivel de conciencia depende de nuestra capacidad para integrar nuestros tres cuerpos más densos en una única vía. Nuestra capacidad para crecer

en conciencia es nuestra capacidad para mantener los tres cuerpos al mismo nivel.

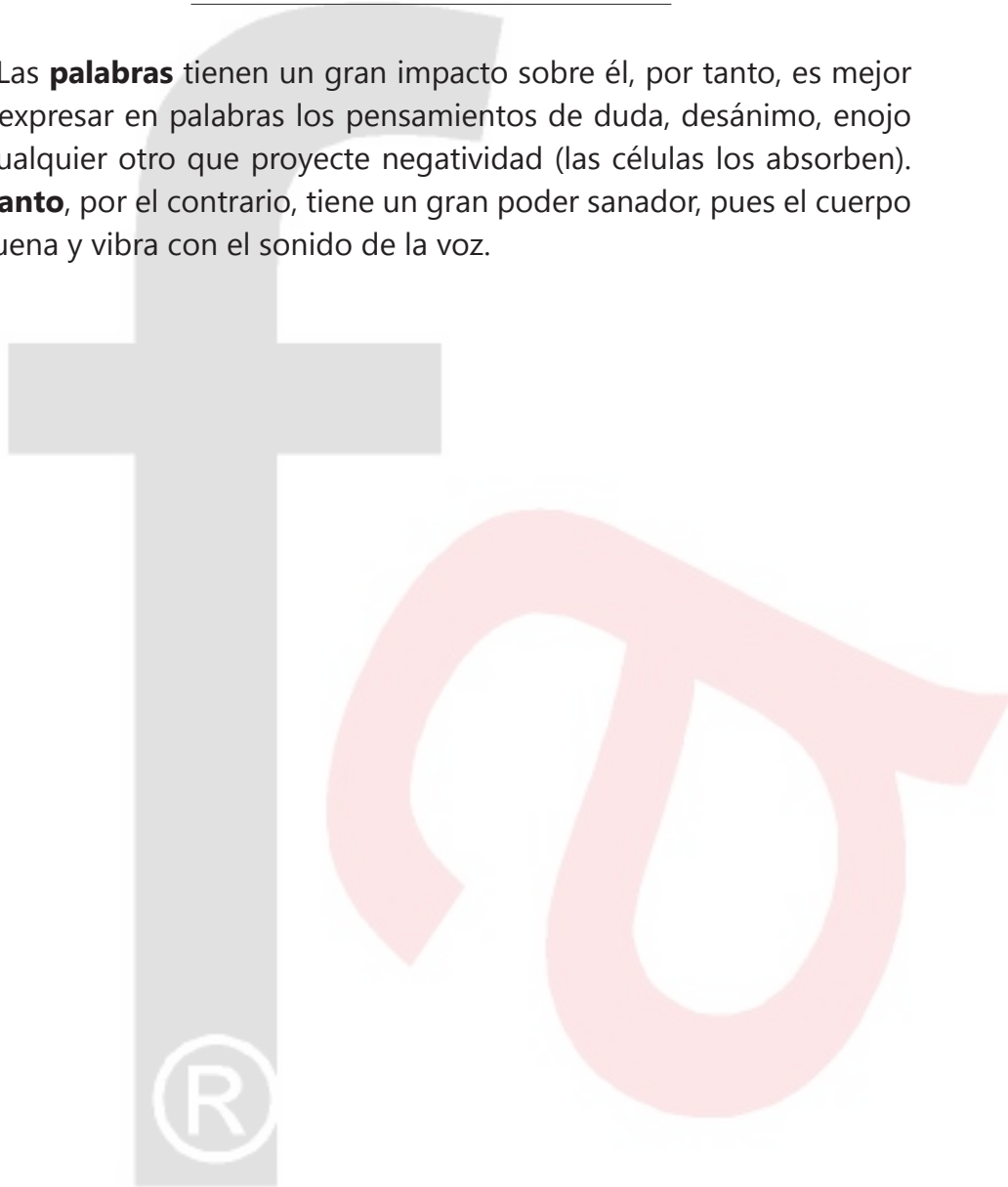
Es hora de ser coherentes con nuestras necesidades, de **darnos nuestro tiempo**, de ser amables con nuestro cuerpo. De reconocer la emergencia de emociones olvidadas pero ancladas en nuestro subconsciente. De la necesidad de dejar ir todo aquello que no nos es útil. De crecer en el no apego (muy diferente del desapego). Todo esto nos hará el camino más fácil. Y en cualquiera de los casos, lo mejor es no asumir nada. Todo lo que tuvo su valor en algún momento, puede ya no ser verdadero: por ejemplo, ya no es cierto que el dolor sea sinónimo de resistencia o apego a algo.

### **Comunicación mente - cuerpo físico**

Hoy sabemos que las señales que nos envía el cuerpo Físico son de gran trascendencia para nuestro desarrollo. Hemos dejado de enfocarnos sobre el maleficio de los patógenos externos para profundizar en la importancia de trascender los conflictos internos para sanar. Hamer en su *Nueva medicina germánica* llega a desarrollar la correlación entre la psique, el cerebro y cada órgano dentro del contexto del desarrollo embrionario (ontogenético) y evolutivo (filogenético) del organismo humano. Así, un conflicto como no ser capaz de atrapar un bocado auditivo, por ejemplo, no escuchar la voz de mamá, afectaría el oído derecho y la actividad de conflicto intensa daría como resultado una infección del oído medio durante la fase de curación. Qué duda cabe que prestar atención a las señales del cuerpo físico nos ayuda a traer a la luz conflictos existenciales, y esto, es un paso clave en nuestro desarrollo.

El cuerpo físico posee su propia conciencia inteligente, y es importante saber que en el estado actual de conciencia el cuerpo físico solo oye lo que se le dice en voz alta (quizás como resultado de tanto tiempo de recibir desatinos mentales y emocionales).

Las **palabras** tienen un gran impacto sobre él, por tanto, es mejor no expresar en palabras los pensamientos de duda, desánimo, enojo o cualquier otro que proyecte negatividad (las células los absorben). El **canto**, por el contrario, tiene un gran poder sanador, pues el cuerpo resuena y vibra con el sonido de la voz.



# Formación Alcalá

## Cuerpo mental

---

¿Qué es “el cuerpo mental”? ¿Es “lo que pensamos”, o es algo más? ¿Qué energía se crea con cada uno de nuestros pensamientos? ¿Cuán libres somos de pensar? ¿Dónde se crean nuestros pensamientos y quién los controla? ¿Dónde “mueren” los pensamientos?

### Cuerpo mental

Es otro de nuestros vehículos de **experimentación** en este plano terrenal. El campo electromagnético que rodea al cuerpo físico se denomina Cuerpo Mental, porque recibe su energía de los pensamientos conscientes, subconscientes o inconscientes que se generan en su interior.

Comulgues o no con la frase **pienso luego existo** (un gato existe porque “es gato”, y no necesita de una mente que le diga que lo es) tu cuerpo mental irradia energía; esa energía es captada por lo que nos rodea, y lo creas o no, nuestro entorno reacciona ante nuestros pensamientos. **La telepatía** no es la capacidad de **emitir** pensamientos sino la capacidad de **leerlos**.

Los **pensamientos** tienen una vibración específica (generalmente asociada a la carga emocional que llevan asociados) y su frecuencia puede alcanzar niveles insospechados, capaces de producir materia

o de destruirla. Aun así, la mente por si misma sólo permite hilvanar ideas. Conseguir que las cosas sucedan no depende de la mente, ni del exterior, sino de la consciencia.

Nuestra **herramienta de generación de pensamientos** no es únicamente nuestro cerebro, pues las **células pensantes** están distribuidas por todo nuestro cuerpo, y, aunque la ciencia no lo valide, desarrollamos procesos cognitivos en **soportes entéricos**. También cometemos el error de asociar a la mente parlante con los pensamientos, algo así como creer que un pensamiento para existir debe haber sido verbalizado. Como veremos, los pensamientos no necesitan sujeto, verbo y complementos; además los pensamientos son más libres e independientes de lo que nosotros creemos, tienen consciencia y evolucionan con o sin nuestra ayuda.

## Mente y ego

Cuando hablamos de mente y de ego estamos hablando de lo mismo, un conjunto de **conductas aprendidas**, un gran **sistema operativo** (programas) que tenemos todos diseñado para asegurar nuestra supervivencia en el plano físico.

En sus primeras formas, las **expresiones de la vida** eran muy primitivas y la supervivencia dependía únicamente de adquirir la energía necesaria del exterior. Ese fue el escenario en el que se originó el núcleo básico del ego, cuyo principal objetivo es sobrevivir a través de la adquisición, la conquista y la rivalidad. A medida que la vida evolucionaba y adquiría formas cada vez más avanzadas, la mente adquiría elementos más benignos y armoniosos, tales como la preocupación por los demás, la lealtad al grupo, la capacidad de empatía, y esto permitió asegurar la supervivencia a través de las actividades de una comunidad. También fue el principio del establecimiento de las reglas sociales, aunque a menudo sólo cumplen con una necesidad egóica.

Con la progresiva incorporación de funciones más elevadas (nuevas versiones del sistema operativo) llegamos a la cúspide de la evolución de la mente lineal cuando el imperio de la razón se expande sobre las emociones y las neutraliza a base de grandes dosis de racionalidad y de conceptualización.

Es aquí cuando la mente pierde de vista el bosque al focalizar sobre los árboles, se enamora de los conceptos y de la teoría, y pierde de nuevo el punto esencial de la vida (que no es sobrevivir sino crecer espiritualmente).

El **ego** está enamorado de su propia historia de vida y de su carácter central. Representa en todo momento una gran herramienta (que no debe ser combatida) y, al mismo tiempo, un serio obstáculo para el crecimiento espiritual (de ahí la necesidad de disciplinarla). El ego es como un niño sin reglas, que constantemente busca atención. La mente intenta, por otro lado, que nos identifiquemos con muchas cosas (papeles, figuras, retos, posiciones, penas, etc.), todas ellas superfluas, con el objeto de mantenernos entretenidos y ajenos a nuestra verdadera identidad.

*Nota:* En Psiquiatría el término *ego* se utiliza para referirse al aspecto de la mente que tiene que lidiar con la realidad externa, balanceando y resolviendo los conflictos internos entre los instintos primitivos y la conciencia.

Esa sensación o estado en la que nos sentimos abandonados de la mano de Dios, sin ninguna esperanza, es curiosamente un signo de progreso espiritual latente, pues no es el alma sino el ego el que está en la oscuridad. Nos acercamos a un punto de inflexión en el que deberemos decidir abandonarnos a una realidad que nos supera o seguir anclados en la gran ilusión de la mente. Todo miedo es ilusión; el miedo surgió como requisito a la supervivencia animal.

Las circunstancias personales son, a los ojos de la mente, accidentales o caprichosas. Pero la mente es incapaz de discernir entre verdad



y falacia, tanto de lo que nos viene del exterior (juicios, moralismos, puntos de vista, contenidos, etc.) como de lo que sentimos en nuestro interior. **Nuestros mecanismos mentales tienden más a protegernos que a permitir nuestro propio descubrimiento.**

Curiosamente, los obstáculos o resistencias de la mente son el resultado del apego que tenemos a los beneficios que obtenemos de nuestras propias limitaciones. El ego busca secretamente recompensa en las propias emociones que le causan malestar. Por ejemplo la renuncia a perdonar no es sólo renunciar al licor del ego que obtiene de la injusticia percibida, sino también la reacción ante la ilusión de que otros merecen ser castigados. Cuando en realidad es el que perdona y no el perdonado quién más se beneficia.

El ego es envidioso de lo que intuye superior a él, y por lo tanto aborrece fácilmente y denuncia lo que no puede entender. El amor y respeto a uno mismo requiere coraje, humildad, paciencia y compasión por los aspectos inmaduros de uno mismo. Trascender la programación del ego recontextualiza la vida, la vuelve más benigna, y nos permite experimentar compasión por todas las manifestaciones de la vida.

Sobre todo al principio, es difícil deshacerse de los apegos y de los sistemas de creencias que tanto han sido reforzados socialmente (riqueza, éxito, fama, belleza, etc.) pero en el proceso de evolución cognitiva (la forma de ver y entender el mundo que nos rodea) la fisiología el cerebro nos presta una ayuda inapreciable.

## **Cerebro**

El cuerpo físico nos dota de varias estructuras capaces de generar respuestas neuronales. Desde el prisma de la evolución como especie, el ser humano, cuenta con una primera dotación que representa su estado más primitivo, el **tronco encefálico**, o **cerebro**

**reptil**, encargado de **reflejos instintivos** vinculados a la supervivencia y a la reproducción. Más adelante, en la evolución, adquirimos la corteza cerebral (diez mil millones de neuronas) y el cerebro límbico. A nivel del cerebro límbico actuamos y reaccionamos de acuerdo a nuestras experiencias más tempranas. Las emociones son clave para aprender. Cuanto más fuerte es la emoción, más claramente se aprende. Los códigos culturales se fijan durante la primera niñez y son difíciles de cambiar.

Además contamos con el llamado cerebro digestivo o **cerebro entérico**, localizado en la zona de los intestinos, compuesto por 100 millones de neuronas, y que se encarga de controlar directamente el aparato digestivo para que las funciones digestivas mantengan un funcionamiento coordinado, integrado e independiente. Se relaciona con este cerebro una parte importante de la gestión de las emociones (sensación de tener *mariposas en el estómago*, náuseas) y cierta participación en nuestro estado mental en el día a día al producir sustancias psicoactivas que influyen en el estado de ánimo (serotonina o dopamina, y otras sustancias que modulan el dolor).

Como fuera que esté diseñado biológicamente nuestro cerebro, o sistema nervioso en general, lo importante a destacar es que el peso o importancia que recibe cada parte de este entramado cambia con nosotros a medida que ascendemos en conciencia.

El camino que siguen los estímulos (flujo de datos) en nuestro cerebro cambia, se aceleran y al mismo tiempo el circuito se vuelve cada vez más independiente de las emociones más primitivas o básicas.

No obstante, no debemos perder de vista que lo que guardamos en nuestro subconsciente puede jugar un papel determinante en nuestras vidas.

## **Subconsciente**

La mente subconsciente se encarga de controlar las funciones vitales del cuerpo físico, es **atemporal** (sólo concibe el presente) y su capacidad de procesamiento alcanza los 40.000.000 Hz (contra los 40 Hz de la mente consciente y pensante).

El diálogo mente consciente - mente subconsciente no puede realizarse a menos que ambos alcancen un intervalo de frecuencias compatible. Las creencias aprendidas, los instintos de supervivencia, se almacenan en la mente subconsciente y ésta tiene, por su poder de procesamiento, el bastón de mando en situaciones de crisis, o en situaciones cotidianas en base a una serie de disparadores emocionales.

Numerosos comportamientos están influenciados por nuestro subconsciente y es en gran parte **responsable de las limitaciones** auto infligidas, patrones mentales, que pretendiendo protegernos del exterior, nos obligan a permanecer en situaciones de mediocridad o en situaciones simplemente insatisfactorias.

El valor propio, la capacidad para dejar ir, la confianza en las propias decisiones, la capacidad para el no-apego, nuestro entendimiento sobre la vida armónica o nuestro compromiso con el amor incondicional, son algunos ejemplos de lo que se guarda en el subconsciente.

Cuando no está bien polarizado, el subconsciente nos puede estar generando situaciones de auto sabotaje. Una creencia subconsciente puede estar emitiendo señales tan desgarradoras como quiero morir, y en esos casos no nos es difícil intuir lo complicado que resulta para esa persona crear para él/ella una vida plena, placentera y fructífera, cuando una parte de si está pulsando por dejar de vivir.

**Conocerse a sí mismo** es indagar en la propia realidad interna para reconocerse y liberarse de las ataduras del subconsciente.

Llegamos a entender que para alcanzar la paz interior, necesitamos de la búsqueda del **silencio interno**. Es ese espacio anterior al pensamiento, pero al mismo tiempo es donde se generan los pensamientos.

Los pensamientos son vanidosos por naturaleza, pues nacen de una necesidad de controlar, etiquetar y clasificar cada acontecimiento, cada objeto, cada persona. El intelecto busca comprender a través de la lógica (aunque sea falseada en beneficio propio), adquirir datos, y escucharse hablar, le encanta escucharse hablar.

Por lo general tratar de bloquear el pensamiento resulta infructuoso e incluso pretencioso. En realidad suele ser el mismo ego el que controla el proceso y se permite el engaño de ser libre de sí mismo.

Podríamos atrevernos a decir que la verdadera libertad se alcanza cuando hay un verdadero abandono, a una realidad superior, o conciencia superior, y esto se alcanza a través de un camino que es propio a cada individuo y que da su fruto sin previo aviso, cuando menos lo esperas, cuando las condiciones son las adecuadas, en el momento justo.

## **Control mental y ataque mental**

El ataque mental es todo tipo de pensamiento que nos separa de alguien o de algo, su objetivo es dañar, menospreciar, limitar o debilitar el objeto del ataque. El sentimiento de culpa, por ejemplo, genera un ataque mental hacia nosotros mismos, que generalmente se verá retro alimentado por los acontecimientos externos. Cuando la culpa se proyecta hacia el exterior nacerá el sentimiento de odio. En ambos casos el ego es el juez y el verdugo, el que da la orden de ataque (sin darse cuenta de que realmente se convierte en su propia víctima). Los egos no saben lo que es el amor.

En un ataque mental se proyecta una gran cantidad de **energía mental negativa** que se vierte en el cosmos y que llegará a su destino en forma de paquetes de información de muy baja densidad. Nadie

está al abrigo de recibir un ataque, pero todos tenemos la capacidad de **trasformar** esa energía para que aquello que podría ofendernos o dañarnos se revierta en el universo en forma de luz.

## **El pensamiento y su propia conciencia**

Un pensamiento nace con una energía que la mente le atribuye, puede ser un pensamiento mundano o repetitivo, sin trascendencia, es decir un pensamiento que tendrá tanta energía como para generar un campo que le dé independencia y conciencia.

En nuestro fuero interior también contamos con pensamientos que sobreviven a nuestra voluntad consciente, que tienen vida propia, pues se reproducen, se alimentan de la energía de otros pensamientos menores, y se perpetúan en nuestra psiquis. Este tipo de pensamientos tienen conciencia, y pueden llegar a tener una influencia notoria, a veces positiva, a veces destructiva, en el desarrollo de nuestra existencia por la propia vibración que emiten.

Hemos visto que los pensamientos están estrechamente vinculados a las emociones. Un **pensamiento neutro** no es un pensamiento sin emoción, sino un pensamiento balanceado, equilibrado.

## **El trenzado del ADN y la regeneración del timo**

Ciertos experimentos han demostrado que la gratitud, el amor y el aprecio, provoca una relajación del ADN (los filamentos se estiran), y al contrario, la rabia, el miedo o el estrés, provoca una contracción del ADN.

Pero esto no acaba ahí, pues las ondas fonón u ondas de sonido del corazón, es decir los armónicos del corazón, afectan el trenzado del ADN, y ésta es la primera evidencia sobre el hecho de que **tus emociones te permiten crear tu realidad física.**

Teniendo en cuenta los plazos de renovación de las células en el cuerpo humano (todas sus células al completo cada siete años, aunque cada tipo de célula tiene un período de renovación diferente) podemos decir que si cambiamos las emociones que emanamos podemos reconstruirnos genéticamente y ser **seres diferentes** en un período de tiempo no muy largo.

El **timo** es el encargado que controlar y regular la corriente energética del cuerpo, y mantener el equilibrio armónico de la energía vital. El timo es donde reside nuestra chispa divina.

El timo captura el sonido del corazón y resuena con él. Aunque se dice que el timo se encoge con la edad, lo que realmente sucede es que el timo deja de vibrar a causa de las emociones emitidas por el corazón. De ahí que el amor y la felicidad sean tan importantes para reactivar el timo, y técnicas como la risoterapia den tan buenos resultados.

## **Emoción versus sentimiento**

En el mundo académico se definen las **emociones** como la respuesta de nuestro sistema nervioso a ciertos estímulos externos o al resultado de mecanismos internos de reflexión o procesamiento de datos. Se suele incluso diferenciar entre **emociones primarias**, cuando son innatas, y **emociones secundarias**, cuando han sido objeto de aprendizaje.

Existe bibliografía contradictoria sobre qué es un sentimiento y qué es una emoción. La versión académica más comúnmente aceptada dice que un **sentimiento** sería el resultado de mezclar emoción y pensamiento. Nosotros pensamos, al contrario, que un sentimiento es algo puro, una semilla que crece en el corazón, y que viene directamente de nuestra alma. La emoción es entonces el resultado de la intervención de la mente, es decir un sentimiento filtrado (o incluso contaminado) por el prisma del ego.

La pureza de nuestras emociones dependerá de cómo son tratados nuestros sentimientos en su paso por nuestra mente. Como hemos visto previamente nuestra mente genera emociones, en un intento de suplantar al corazón, pero la mente es y siempre será incapaz de sentir.

La toma de conciencia de nuestra realidad emocional es el primer paso hacia la madurez emocional. Debemos intentar no identificarnos con las emociones aunque formen parte indisoluble de nuestra existencia y dejarlas fluir sin estorbos, sin bloqueos, para que florezcan y se marchiten por su propia naturaleza. Es así como podremos mantenernos equilibrados en todo momento. El equilibrio es siempre interno. Los eventos externos desestabilizantes no desaparecen (al menos no en un primer momento), lo que cambia realmente somos nosotros.

A medida que conocemos mejor nuestras emociones, nos conocemos mejor a nosotros mismos.

## **Jerarquía emocional y conciencia**

Todo el abanico de emociones, que forman parte de nuestra dotación como seres humanos, nos permite ser lo que somos. No hay emociones malas y otras buenas, pues cada una en su momento jugó un papel decisivo en nuestro crecimiento, en lo que somos hoy. Como ya hemos dicho antes, "sin importar lo que las apariencias puedan parecer, cada persona nace en las condiciones más óptimas para su evolución espiritual".

Si bien, es cierto que la vibración de cada emoción nos permite ubicarlas en un escalón superior o inferior, respecto al grado de conciencia que nos permite alcanzar.

En lo más bajo de la jerarquía vibracional encontramos **vergüenza**, **culpa** y **apatía**. Estas tres emociones tienen en común que imprimen un **velo de oscuridad** sobre la identidad misma del ser. Nadie puede sentirse

como el **ser de luz** que es si siente vergüenza, culpabilidad o ha renunciado a ser. En la base de estas emociones encontramos la ignorancia de la mente, la no aceptación de nuestras propias limitaciones y la desesperanza ante un mundo que intenta hacernos sentir pequeños e incapaces.

Al problema que representa el malestar interno provocado por emociones de baja vibración, se le añade el campo atractor de energía que generan las propias emociones, de forma que en el mundo exterior, los acontecimientos y personas que son atraídos hacia nosotros vibran con la misma frecuencia.

Frecuentemente, los seres humanos echamos mano de medicamentos o drogas para encontrar un alivio temporal, pero esto sólo recrudece la sensación de malestar cuando los efectos inducidos se disipan, y resulta entonces en una mayor motivación para repetir o perpetuar la **intoxicación**.

Cuando nuestra conciencia alcanza a superar estas tres emociones más bajas (no porque desaparezcan sino porque se recontextualizan y se suavizan), tendremos aún que lidiar con emociones tan poderosas como el **sufrimiento, miedo, deseo, ira**, o el **orgullo**.

*Nota:* quizás las etiquetas no se corresponden con emociones propiamente dichas, pero sirva como referencia para indicar la carga emocional que conllevan (las susodichas etiquetas).

Para contrarrestar las emociones de baja densidad contamos emociones de mayor calibre, como el **coraje, confianza, optimismo, perdón, comprensión, amor, serenidad y paz**. Estas últimas emociones, son nuestro bagaje más elevado. Son herramientas para el camino, son también una meta transitoria, pero cuidado, por el funcionamiento propio del ego, se pueden convertir también en callejones sin salida si se lo permitimos. Cuando una emoción toma el control de nuestra vida, su poder puede neutralizar nuestro avance en conciencia. Conocer las dinámicas del ego es importante para trascender cada uno de esos escalones.



Evidentemente, nuestra realidad emocional cotidiana es un caldero con todas las emociones en proporciones variables. Cada día es un nuevo día, una nueva oportunidad de conciliarnos con nuestros más bajos instintos, si no lo hemos hecho todavía, y hacer de nosotros seres **libres y perfectos**.

Contrariamente a lo que se piensa, ser libre de las emociones no es no sentir nada, sino todo lo contrario, es decir **ser consiente de todo lo que se siente** y dar a cada cosa su valor, su importancia, para que no nos condicione y nos permita ser **seres equilibrados**.

## **Chantaje emocional**

Nadie necesita una definición de lo que es chantaje emocional, porque todos hemos sido víctimas o hemos sido perpetradores en algún momento de nuestra vida. Sigue siendo de manual que los progenitores opten por el chantaje emocional a pequeñas dosis para conseguir comportamientos aceptables de los hijos cuando no son capaces de imponer disciplina desde una posición adulta y responsable. Un niño es fácilmente manipulable pues necesita ser aceptado en su manada para sobrevivir; no se puede permitir no ser querido (aunque no sea una opción real).

El chantaje emocional a veces es tan sutil que puede parecer ser el fruto de emociones elevadas, como el amor, y la búsqueda del bien común. Sea como fuere, en todos los chantajes hay un patrón de acción común: un deseo unilateral, una resistencia (abierta o encubierta), presión con o sin amenazas, claudicación, y lo que es peor, reiteración en el tiempo.

Es frecuente que la persona que no cede al chantaje se vea tildada de **egoísta** en un último intento de socavar su resistencia. Mas sería un error confundir amor propio con egoísmo. El **amor propio** te hace libre, el **egoísmo** te encadena a los caprichos del ego. No deja de ser

curioso y contradictorio que el propio ego a veces acepte ser esclavo de otros porque es simplemente lo que se espera, lo que otros esperan de mí.

La persona que es víctima puede estar tan inmersa en el **juego emocional** que difícilmente se percatará de lo que acontece. Normalmente hay un campo de cultivo que facilita la perpetración del chantaje: excesiva necesidad de aprobación, profundo miedo al rechazo-enfado-ira, vulnerabilidad ante la presión externa (que haya paz a cualquier precio), alto nivel de inseguridad, o tendencia a asumir demasiada responsabilidad por la vida de los demás.

## **Responsabilidad ajena y responsabilidad desviada**

Nos referimos a **responsabilidad ajena** cuando nos hacemos responsables de lo que sucede en la vida de los demás, de nuestro entorno más cercano o del mundo en general. Esto sucede cuando perdemos de vista que la vida es un campo de experimentación, para nosotros mismos y para los demás. Adquirir o asumir la responsabilidad de los actos de los demás o por lo que sucede en la vida ajena, nos amarga la vida, porque no hay nada más frustrante que intentar controlar lo que es incontrolable, y, además, estamos privando a los demás de su propio mérito, camino y resultado.

Por **responsabilidad desviada** nos referimos a la capacidad que tenemos para no asumir la responsabilidad de nuestras propias decisiones.

Culpamos a otros por lo que sucede o deja de suceder en nuestra vida. Nuestro camino está escrito por nuestros propios pasos, existen condicionantes, guías y desorientadores, pero al final de cuentas, los pasos son nuestros y sólo nuestros. Perpetuar comportamientos, respetar votos o compromisos caducos, desobedecer el anhelo de nuestro corazón, es sólo una decisión personal. Dejar de vivir o vivir la vida

que otros quieren para nosotros, dejar de hacer, básicamente por miedo, es nuestra responsabilidad, no la de otros.

Posiblemente nuestra capacidad para considerarnos víctimas de las circunstancias sea uno de los obstáculos más difíciles de superar para ser personas plenas. Pero independientemente de que decidamos o no dar el paso que nos hace libres y responsables, la realidad de ahí fuera, seguirá siendo sólo el reflejo de lo que hay en nuestro interior.

## **Emociones atrapadas, heredadas o emociones de vidas pasadas**

¿Qué hay realmente en nuestro bagaje emocional? Las emociones son energía. Esta energía puede ser muy sutil o estar muy condensada.

Compartimos pensamientos y emociones con nuestro entorno. El lenguaje verbal y el no verbal, las ondas que se transmiten desde nuestros cuerpos emocionales, los campos morfo-genéticos, pero lo que no debemos olvidar es que nuestras células almacenan emociones, nuestro ADN lleva impresas emociones vividas.

**Emociones atrapadas** son emociones **no digeridas**, son el resultado de experiencias extremas que no han podido ser liberadas por el paso del tiempo. La mayoría de nosotros prefiere olvidar estos desafíos, pero desafortunadamente, la influencia de estos acontecimientos puede permanecer dentro de nuestro cuerpo causando un significativo estrés físico y emocional.

La **herencia emocional** o las **emociones atrapadas de vidas pasadas** son una realidad constatable en la práctica clínica, que desafía la visión de los neurólogos, pediatras y psiquiatras, como los casos de depresión en niños.

Cuando se libera una emoción atrapada de una vida pasada, se abre una oportunidad nueva en el presente. Aunque la **regresión a vidas pasadas** suele ser una técnica de liberación ampliamente

utilizada, resulta innecesario revivir situaciones traumáticas cuando el objeto primero es permitir una vida libre en el presente, y existen terapias más sencillas e igual de eficaces, como el **código de la emoción atrapada**, las constelaciones familiares o incluso el biomagnetismo.

### **El muro del corazón**

El muro del corazón es un **muro energético** que, a veces, construye nuestro subconsciente para evitar sufrir. Es evidente que las experiencias que lo provocaron causaron más dolor de lo que nuestro cuerpo pensó que podría soportar sentir nuevamente. El muro está construido con la energía de las propias emociones, pero el subconsciente ya no las reconoce como tal. Para el subconsciente el muro es tan real que no dudará en condicionar nuestra conducta, pudiendo alterar el funcionamiento normal de nuestros órganos.

Es, como su nombre indica, una barrera, que nos impedirá trabajar con las emociones atrapadas, pero el mero hecho de que nuestro cuerpo mental tome consciencia de su existencia nos devuelve una oportunidad para liberarnos de ellas.

Pero el mayor problema del muro del corazón no radica en las emociones atrapadas sino en lo que nos impide sentir. El amor es la emoción más poderosa de todas. Se genera y se recibe por el corazón. Si tenemos un muro que nos impide dar y recibir amor estamos totalmente desconectados del mundo para la frecuencia vibracional más elevada. No obstante lo antes mencionado, hay que decir que **uno puede aprender a amar, amándose así mismo**, y ese amor es capaz de romper todas las barreras.

Formación Alcalá

## **Liberación emocional e inteligencia emocional**

**Liberación emocional** no es **desensibilización**, es eliminar los bloqueos energéticos de emociones experimentadas en el pasado, es **desprenderse de esa mochila de sufrimiento o penas** fruto de nuestra limitación, ignorancia o ingenuidad. Crecer espiritualmente nos permite hacer las paces con nuestras emociones, con nuestros pensamientos, con el pasado y con el futuro, y ser libres de experimentar el presente.

A veces no somos conscientes del anclaje físico de las emociones hasta que sobreviene una enfermedad. La manifestación más común es el dolor, provocado en la mayoría de los casos por la tensión muscular.

La **inteligencia emocional** es a las emociones lo que la capacidad de adaptación de nuestro vestuario es a los cambios de la climatología. Debemos aprender a aprovechar las señales emocionales del mismo modo en que aprendimos a saber qué hacer cada vez que se siente frío o calor, hambre o sed, etc. La inteligencia emocional nos permite navegar en la vida sin dejarnos atrapar por tormentas externas o por motines internos, navegar sin perder el rumbo y disfrutar del viaje sin perdernos lo más interesante.

La generación, que siempre es espontánea, de emociones de baja vibración (culpa, celos, miedo), no implica que tenga que identificarme con ellas. Yo decido en todo momento cómo reaccionar, qué energía darle a cada emoción, hasta dónde voy a permitir que una emoción arraigue en mi interior.

Cuando una emoción no me repercute positivamente, tengo el derecho inalienable de reconocerla y dejarla ir. También tengo el derecho de alimentarla y hacerla crecer, pero ésa siempre será mi decisión.

Formación Alcalá

## **Sentir**

**Sentir** es algo de lo que no entiende la mente lineal, racional y controladora. Sentir es permitir que nuestro corazón se ponga por delante de nuestro cerebro, no para abocarnos en un océano tormentoso de emociones, sino para, equilibradamente, **permitirnos ser**, un solo cuerpo, vibrando al unísono, entero, equilibrado. Sentir nos abre las puertas del alma, pues la mente no puede alcanzar lo no manifestado. Todo intento por racionalizar lo espiritual es un mero ensayo (es como querer contener el infinito).

El estudio en el campo de lo espiritual puede hacerse en una profunda observación y contemplación del propio yo, de la naturaleza y del movimiento de la vida como un todo. Sentir forma parte de nuestra esencia como seres humanos. Podemos utilizar nuestra mente para racionalizar y contextualizar lo que nos pasa, y no es dejar de sentir, sino aprender a **sentir de otra forma**, menos agitada y más serena. Pero sentir siempre se hace desde el corazón.

Invaldar nuestra capacidad para sentir es invalidarnos como seres sensibles. Analógicamente creer siempre en lo que otros dicen que es la verdad es invalidarnos como seres pensantes. Actuar según las premisas que otros han establecido según sus propios criterios, egos, miedos, moralismos, experiencias, conceptos, etc. es invalidarnos como seres autores y actores de nuestra vida. Seguirlos nos hace esclavos de aquellos que afirman tener verdad.