**296**

**Vivir Sin Sufrimiento. Parte 1**

"El viaje más largo es el que se hace hacia el interior de uno mismo."

-Francisco del Real

 Después de muchos años de "imprescindible búsqueda", por fin hoy disfruto del estado de paz y equilibrio interior por el que tanto he luchado y por el que –para mantenerlo y a ser posible aumentarlo– sigo esforzándome continuamente.

 Y digo imprescindible búsqueda porque no he tenido otra opción: o seguía indagando o me sumergía en la apatía, en la desesperación o, lo que es peor, en el desequilibrio mental. Varias veces estuve al borde de la demencia y otras muchas, inmersa en la confusión y la desesperanza. Y en los momentos más difíciles siempre llegó a mis manos el libro apropiado. Gracias a la “mano invisible” que me lo hacía encontrar, a las personas que lo escribieron y a mi empeño por librarme del sufrimiento, pude continuar y llegar al estado que me ha permitido elaborar la técnica que ahora presento y que es una mezcla de todo el bagaje que durante los últimos treinta años he adquirido.

 Durante mucho tiempo he tenido dificultades –y aun las tengo– con el apego. Me resultaba tremendamente trabajoso desprenderme mental y físicamente tanto de las cosas materiales como de las personas o las situaciones en las que me encontraba cómoda. Y aun comprendiendo que el desapego era imprescindible para mi evolución, un miedo irracional me mantenía “enganchada” a la seguridad que me producía el creerme protegida por causas ajenas a mi propia entidad como persona. Me había aprendido muy bien la teoría de que nuestra seguridad solamente depende de nuestro reforzamiento interno y de nuestra conexión con lo divino; pero ni el esfuerzo que hacía para integrar en mí dichos conceptos, ni las técnicas que conocía, me eran suficientes para acelerar mi proceso de desapego.

 Además, a medida que fui conociéndome mejor, descubrí otra forma de apego que se relacionaba directamente con el ego. Necesitaba producir en los demás un determinado efecto que me obligaba a comportarme contradictoriamente con lo que en realidad sentía o deseaba. Me resultaba demasiado gratificante ser admirada y necesitada, con lo cual mis actos estaban siempre mediatizados por los efectos que deseaba obtener.

 Sin embargo, hoy me siento como nunca imaginé. Y es que un estado equilibrado de serenidad no se parece en nada a los extremos polares de depresión y euforia en los que me movía en el pasado y, como es lógico, desde ellos nunca había podido tener acceso a la verdadera armonía que he logrado conocer a base de ser consciente de mis pensamientos y emociones.

 En este momento el Universo me ofrece la oportunidad, por tener tiempo disponible, de compartir con los demás las enseñanzas que he llegado a integrar en mí. Además, mi intuición me dice que debo escribir este método de trabajo personal por si a alguien pudiera serle de utilidad. Pues la palabra por sí sola no es suficiente para llegar a la “esencia” de quien la lee o escucha. Para eso ha de contener, además, la energía de amor suficiente para que sea leída o escuchada por aquel a quien corresponda aprovechar su contenido; así, el que expresa una idea y el receptor de ella, se convierten en la misma cosa, ya que de nada sirve el uno sin el otro.

 Y si de escribir no sé demasiado, mucho menos sé de cómo actúan y en qué consisten exactamente las energías sutiles; por lo tanto cuando, más adelante, diga que la Energía entra por la parte alta de nuestra cabeza no puedo afirmar que eso sea exactamente cierto. Lo indico porque lo he aprendido y, sobre todo, porque lo experimento continuamente al hacerme consciente de ello; pero tampoco sé si es que al concebirlo de esa manera, estoy utilizando el poder de mi mente para hacer que se produzca.

 De cualquier modo, los hechos no necesitan demostración y las explicaciones que tratemos de encontrar sobre el cómo y el porqué de los mismos, no son más que el intento de incorporarlos a esa parte lineal de nuestra mente que se aleja mucho de esa otra mente ilimitada que el ser humano posee, aunque esto todavía, no se pueda demostrar científicamente.

 Las disquisiciones filosóficas que surjan en torno a los hechos, serán también un intento de comprender al hombre en su maravilloso mecanismo cuerpo/espíritu y de dar respuestas –aun incorrectas– a sus interrogantes.

 La ciencia importa, claro está, pero podemos y debemos aprovecharnos de los hechos, que siempre van por delante de ella. Y en cuanto a ellos, puedo asegurar que todo lo que digo ha sido experimentado personalmente con muy buenos resultados. Es por eso que me siento en la obligación de contarlo.

 Mi único objetivo, durante tantos años de búsqueda, ha sido la eliminación de mi propio sufrimiento, lograr mi propia paz, y he llegado a la conclusión de que al eliminar el miedo, la ira, el enjuiciamiento etc. y equilibrar la autoestima, habré salvado “mi mundo”. Porque si en mi mente no aparece el miedo, es que realmente estoy protegida; y si no aparece la baja o la exagerada autoestima, es que me considero con las mismas posibilidades que todos los demás y, a consecuencia de ello, tampoco aparecen las otras emociones como la ira, la culpa, los celos etc. que son las que alteran el equilibrio químico del cuerpo físico dando paso a las enfermedades. Consecuentemente mi mente estará libre para experimentar solamente la excelencia en lo adecuado. Todo lo demás lo considero secundario.

 Vivir en el presente, momento a momento y en paz, es el propósito que me impulsa y conduce continuamente. Y aunque me encantaría que sanáramos –y confío en que así sea– este hermoso plantea con todo lo que contiene, hacer lo que hago por él –amarlo y perfeccionarme yo– me deja la tranquilidad suficiente como para que la crisis que atraviesa no me produzca sufrimiento, ni siquiera desconcierto.

 Siento que si el grupo de personas que pensamos de esta manera, aumentara lo suficiente y consiguiéramos la expansión mental necesaria –que nos llevara a la sincronización de los dos hemisferios cerebrales– podríamos impulsar al conjunto de la humanidad más allá de la genialidad. Pues es sabido que de esa manera nos potenciaríamos solidariamente en una progresión geométrica que podría propiciar la transmutación de todo el conjunto.

 Tenemos dentro de nuestro ser la capacidad para sanarnos a nosotros mismos, sanarnos mutuamente y sanar al planeta. Solamente tenemos que descubrir ese poder y hacerlo emerger. Para ello podemos usar el toque de nuestras manos, el poder del pensamiento y, sobre todo, el amor de nuestro corazón.

 El método que propongo es tan simple, –como se puede apreciar en la sección del método– que una página sería suficiente para contener la información necesaria para practicarlo a la perfección. Con lo cual, el resto del contenido de este texto es explicativo en cuanto a beneficios, actitudes y obstáculos que se pueden presentar. Y sobre todo pretende dar respuesta a las múltiples preguntas –o trampas– que nuestra mente finita nos plantea; ya que ésta, al estar dominada por las emociones, nos limita el acceso a esa otra mente nuestra que va más allá de los límites del cerebro y en la que se encuentran las respuestas a todas las incógnitas.

 El ser humano es una unidad psicosomática y espiritual. Es decir, constituido por cuerpo, mente y espíritu. Y esta técnica pretende fusionar esos tres elementos con la intención de liberarnos del sufrimiento y poder utilizar al máximo nuestros potenciales mentales y energéticos para convertirnos en seres felices, creativos y a ser posible geniales.

 Pero este material debe leerse, además de con la mente, con el corazón; porque si ambos no están completamente abiertos, la información no llegará a los correspondientes centros donde ha de ser registrada y procesada. Si se crea la dicotomía entre ambos, estaremos continuamente extrapolándonos con el consiguiente peligro de perder la oportunidad de aprovechar los beneficios que la práctica de este sistema puede aportarnos. Dice María Pinar Merino que las ideas deben ser estructuradas por la mente pero sabiamente mezcladas con el bálsamo del corazón. Los procesos intelectuales son más lentos que los del corazón, pero no debe haber desarmonía entre ambos, pues los dos son necesarios para evolucionar.

 Para practicar este método no hay que dominar ninguna disciplina, ni es algo en lo que haya que creer. Todo el mundo, independientemente de sus creencias o enfermedad, puede ejercerlo. Pues se trata simplemente de ser consciente de lo que sentimos para poder darle a las emociones dañinas y a los malestares físicos un sencillo tratamiento, con la intención de que dejen de hacernos sufrir. Y cuando se practica, siempre aporta magníficos resultados; pero hay que ejercitarlo y, aunque es muy simple, hay que hacerlo; y si se hace funciona.

 La consecuencia será que el miedo y la irá se vayan extinguiendo, aumentando así nuestra confianza en “el apropiado proceso que es la vida” y en nuestro poder para elevarnos por encima de cualquier dificultad, ya que detrás de cualquier aparente desgracia siempre hay una lección que hemos de aprender, una oportunidad para evolucionar. Y comprender esto es muy importante porque dejaremos de sentirnos víctimas de las circunstancias.

 ¿Te imaginas lo que sería moverte con serenidad y aceptación en los ambientes más hostiles, donde normalmente lo que se quiere es huir porque la presión del sufrimiento se hace insoportable? Diariamente a la hora de las noticias, nos sorprenden en televisión escenas de esa índole y nos vemos obligados a cambiar de canal, porque no podemos soportar el malestar y preferimos apartarnos de ello a golpe de dedo en el mando a distancia. Que esas imágenes dejen de aparecer ante nuestros ojos no significa que dejen de existir, pero nos decimos: "¿para qué sufrir gratuitamente si no podemos hacer nada para remediarlo?", pues yo te digo que sí podemos hacer algo, y con un ejercicio tan rápido como cambiar de emisora. Con ello conseguiremos, sin tener que cortar la noticia, –si queremos estar informados– disminuir nuestro malestar hasta eliminarlo, y eso por sí solo ya sería motivo suficiente; pero, además, al estar transformando una energía de sufrimiento en otra de amor, es seguro, aunque no podemos demostrarlo, que de alguna manera ese hecho repercute en el conjunto de las energías sutiles que nos afectan a todos constantemente.

 No somos más humanos por sufrir ante el sufrimiento ajeno. Podemos alejarnos de esa estéril actitud transformando esa energía negativa en un proceso creativo y productivo para nosotros y para el conjunto.

 Nos equivocamos cuando pensamos que sabemos lo que los demás sienten, creyendo que tenemos que actuar de una determinada manera para aliviar su sufrimiento. En esos momentos en los que sufrimos a causa de la contemplación de lo que interpretamos como sufrimiento ajeno, lo único que es absolutamente seguro es que nosotros estamos sufriendo y lo único que debemos hacer es actuar para que ese sufrimiento –nuestro– se extinga. En realidad nunca sabemos cómo se sienten realmente los otros, solamente podemos intuir cómo nos sentiríamos nosotros al estar en su lugar, pero eso también es imaginario, porque tampoco sabemos cómo encajaríamos nosotros esa situación en el caso de que nos tocara vivirla; luego entonces, es irreal, absurdo, y por lo tanto un padecimiento inútil.

 Todos estamos de acuerdo con la afirmación de que el amor es el sentimiento más pleno y noble que puede experimentarse. Forzosamente ésta debe ser la Energía que nueve el Universo. Pero aun sabiéndolo, no encontramos la manera de canalizar adecuadamente ese potencial que todos poseemos, para nuestro provecho, el de nuestros semejantes y el del conjunto planetario.

 Pues bien, en estos capítulos tendrás a tu disposición un mecanismo que sirve para transmutar toda inconveniencia que se te presente, en energía sanadora para la liberación de todo sufrimiento.

 Al utilizar adecuadamente este método, –y ya he dicho que eso es asequible a cualquiera– se irá reduciendo hasta extinguirse nuestro sentimiento de culpa por no estar contribuyendo a la paz del mundo, a la erradicación del hambre, a la supervivencia de las especies vegetales y animales, a la conservación del planeta, etc, ya que podremos utilizar, para colaborar en ello, todas las noticias, imágenes, pensamientos etc –en el preciso momento en que así lo deseemos– que continuamente nos atormentan y ante los que nos sentimos tan permeables e impotentes. Esto no nos excluye a la hora de comprometernos con cualquier causa de orden humanitario o ecológico, sino que de esta manera no estaremos malgastando inútilmente nuestra energía, dramatizando o culpabilizando a los demás o a nosotros mismos por no estar actuando adecuadamente. Y emplearemos ese potencial energético para la compasión, la aceptación, la creación y la acción apropiada.

 Lo que se pretende con este método es el adiestramiento en un nuevo lenguaje energético de comunicación que nos fusione con todo lo creado; de manera que podamos esculpir nuestras vidas en completa consonancia con la verdadera evolución. Pero cada uno debe aprender hacia dónde dirigir sus esfuerzos y cuáles serán sus objetivos y los medios para obtenerlos, escuchado en su interior, para no permanecer en esa confusión a la que nos ha llevado el habernos proyectado tan lejos y hacia fuera de nosotros mismos.

 Con este método nos conoceremos mejor: lo haremos a través de la atención y la observación de todo lo que sintamos, pero ese no es el objetivo. El objetivo es la eliminación del sufrimiento y la fusión con todo lo creado. Esa fusión nos permitirá encontrar el propósito de nuestra vida que ya no se centrará en nuestro reducido mundo individual –por ser algo superado– sino en algo mucho más ambicioso: la evolución del conjunto.

 Quien quiera que seas, no estás leyendo esto por casualidad. Yo lo he escrito porque de alguna manera estoy siendo impulsada a hacerlo desde una parte de mí que no atiende a razones. Y por experiencia sé que cuando eso me sucede, “es preciso que lo haga”, aunque yo desconozca el motivo. Quizá alguien –quizá tú– necesitaba leerlo. Pues somos muchos los que ahora, en este planeta, estamos “percibiendo” más allá de nuestras limitaciones de los cinco sentidos y del mundo inmediato que nos rodea.

 El milagro lo hace siempre el hombre, cuando en unas condiciones determinadas sintoniza con el potencial divino puesto a su disposición. Hay un puente ininterrumpido entre tu “yo individual” y el “Dios infinito” que está diciéndonos: “ÚSAME”, pero no nos han enseñado a utilizarlo. Si crees que es así y quieres, aquí puedes aprender una forma de hacerlo, pero si después de conocer este método no te sientes atraído, no importa, existen otras muchas maneras de usar ese puente, sigue buscando la que creas más apropiada para ti.

**I EL AMOR**

Los indios hopi, que han llamado a la lluvia desde hace 4000 años, tienen una expresión que dice: “cuando el corazón es puro, llueve”.

 Ya he mencionado que no estaremos amando más por sufrir con el que sufre y llorar con el que llora. Amaremos más cuando sintamos que estamos haciendo algo por los que sufren. Estaremos amando también cuando aceptemos que las situaciones conflictivas que nos causan sufrimiento tienen una razón de ser aunque no podamos comprenderlo, y que se nos presentan, precisamente, para que las transcendamos, nos equilibremos y podamos salir de esa rueda de energía desequilibradora e introducirnos en la de la plenitud y el amor, contribuyendo, con nuestra aportación, a que esa Energía sanadora y creadora de todo bien, que es el Amor, fluya adecuadamente a través nuestro pudiendo ser expandida hacia fuera.

 Frecuentemente confundimos Amor con pasión, siendo éstas, sin embargo, dos palabras antagónicas. Amor significa dar sin esperar recompensa de ninguna clase, ser generoso y tolerante, incluyéndose en estos dos adjetivos, todos los demás sinónimos que se nos puedan ocurrir. Por el contrario, la pasión, que es consecuencia del miedo y la inseguridad solapados en nuestro interior, conlleva una doble intencionalidad como resultado de una necesidad íntima de ser amados.

 A lo que me refiero cuando hablo de Energía de Amor, es a la Fuente de Energía Divina, creadora de vida, que mueve el mundo. Aprender a reconocer esta Energía en nosotros es fundamental para poder tratarnos y sanarnos a través de ella. Y aunque conceptuarla es imposible, yo lo definiría como una indescriptible sensación de placentera plenitud. A continuación sugiero un método para aprender a identificarla:

 Nos situamos en un estado mental y físico de tranquilidad, hacemos unas respiraciones conscientes, pedimos varias veces que nuestra boca se llene de saliva y esperamos a notar nuestra boca ensalivada.

 Cuando creamos haber alcanzado un considerable estado de paz, evocaremos una escena de nuestra vida en la que hayamos tenido una sensación de un infinito bienestar, sin importar que no la sepamos definir con palabras. Será como percibir que los “infinitos elementos”, por un instante, se colocan en su sitio justo para que la perfección se establezca, estando uno mismo fusionado en ese fastuoso “Todo”. Podemos haberlo sentido mirando el mar, manteniendo un cachorro en los brazos, escuchando música, oliendo una flor, viendo a una madre amantar a su niño, mirando a los ojos de alguien... Seguro que encontramos algún recuerdo así en nuestra memoria. Pues bien, se trata de recoger esa percepción y prolongarla en nuestra mente todo el tiempo que nos sea posible, cuanto más mejor. Hemos de hacer esto tantas veces como lo creamos necesario hasta que esa sensación esté tan grabada en nuestra mente que podamos conseguir traerla al presente en cualquier momento y situación en que nos lo propongamos.

 Cuando se desconoce el verdadero significado de la palabra Amor, nos es imposible, lógicamente, utilizar su beneficioso poder. Porque ¿cómo podría amarme a mí mismo o a otra persona adecuadamente si interpreto que amarse es protegerse contra la infinidad de causas externas que percibo como agresiones? ¿Cómo podré enviarme a mi mismo ese poderoso flujo energético si no he aprendido a reconocer esa Energía? y ¿cómo sabré amar al prójimo si creo que amar es esperar que los demás actúen como yo quiero, espero o necesito? Por eso para conocer, comprender y poder compartir esa clase de Amor, primero hemos de saber identificar la impresión que esa energía produce. Sólo cuando uno sabe que lo que está sintiendo, en un momento determinado, es lo mejor que puede sentir, desea que “eso” sea lo que quiere contribuir a crear para sí mismo, para los demás y para el conjunto.

 Esta clase de Amor es pura fuerza transmutadora de sufrimiento, y esto lo comprobamos en cuanto empezamos a utilizarla para transformar las emociones nocivas, pues conseguiremos elevarnos a un nivel energético superior al del conflicto.

 El verdadero Amor produce una sensación indescriptible de serena libertad y bienestar, en la que no hay espacio para la culpa y sí para merecer vivir en la excelencia, fusionados con todo lo creado.

 Pero a consecuencia de un erróneo proceso educacional, caemos en la equivocación de confundir el concepto e interpretar que amar es “necesitar” a alguien, <”le amo tanto que si me faltara me moriría”> se oye frecuentemente. Pero eso no es Amor, sino un síntoma de que la presión de nuestras emociones nos mantiene atrapados y enganchados a situaciones y a personas como si éstas fueran nuestra tabla de salvación.

 Sin embargo, cuando nos instalarnos en la consciencia de estar recibiendo, canalizando sin obstrucción y proyectando hacia fuera –más adelante aprenderemos a hacerlo– la Energía creadora del Universo y enriqueciéndola con nuestra mejor intención, nos sentimos completos, viviendo en un intercambio energético y armónico con todos y todo lo que nos rodea, que habrá pasado a formar parte de nosotros, aunque sin pertenecernos.

 El Amor del que estamos hablando es una Energía que nunca puede dañarnos. Es una tergiversación la creencia de que se sufre por Amor. Cuando creemos que sufrimos por esta causa nos estamos engañando. Sufrimos porque ignoramos el autentico significado del Amor.

 Aquí aprenderemos que “Amor” es también una Energía que siempre está entrando por la parte superior de nuestra cabeza, y cuando nos hacemos conscientes de ello y ejercitamos la manera de darle la dirección adecuada en cada momento, esta inagotable Energía fluirá por nosotros continuamente sin bloqueos, haciendo transmutar con su flujo y nuestra intencionalidad cualquier posible negatividad. Para que esta Energía nos limpie de las emociones negativas, que son la fuente de nuestro sufrimiento, tendremos que dirigirla, precisamente, hacia las personas que más nos desagradan –o cuando hay conflicto con los más allegados– aunque las resistencias, como veremos en el capítulo correspondiente, nos presionen tenazmente para intentar impedirnos esta realización y no podamos comprender cómo puede hacernos tanto bien efectuar algo que nos produce tal rechazo. Pero eso ya lo veremos en los capítulos de las resistencias y la técnica.

 Cuando nos instalamos en la firme consciencia de la Energía del Amor, ésta inunda nuestra existencia de tal manera que se convertirá en cotidiano el sentimiento placentero de estar constantemente amando a todo y a todos. Se acabo la soledad, la tristeza, la culpabilidad, el miedo, la segregación... porque si estamos conscientemente inmersos en el torrente de Energía creadora del “Todo”, estaremos co-creando con la propia creación; y cuando se está colaborando en la facilitación de ese flujo en lugar de estar bloqueándolo, no se puede, lógicamente, recibir otra cosa que no sea más de lo mismo: Amor.

 Todos albergamos en nuestro interior, sin saberlo, a un victimario; motivo por el cual rechazamos tanto al “malo de la película” que es tan digno de ser amado como la victima. Cuando a base de efectuar tratamientos con la Energía del Amor, conseguimos amar por igual a cualquier ser humano, entramos en un espacio donde el sentimiento hacia cualquiera que sufre será de compasión y no de partidismo. No existen los buenos y los malos. En cada uno de nosotros hay un campo muy potente de energía emocional que domina a la mente lineal y que nos arrastra sin que seamos capaces de impedirlo. Toda conducta destructiva es producto del miedo incontrolable. Y de esto todos sabemos lo suficiente, porque a todos, en alguna medida, nos es imposible dominar el miedo. La gente merece saber que no importa cualquier cosa que haya o no haya hecho; en cualquier caso siempre es digna del Amor.

 El miedo se encuentra siempre detrás de nuestros peores instintos y no solamente en situaciones puntuales, sino mantenidas, incluso a nuestro pesar. Un claro ejemplo podría ser el racismo, que es un sentimiento de miedo ante la posibilidad de ser invadido o perjudicado socialmente. Miedo que se transforma en ira para poder dar salida a la angustia que esa idea puede producirnos. Y es un sentimiento muy lógico, una autodefensa primaria, un mecanismo natural de protección; pues ante el miedo, la respuesta lógica sería la huída, pero cuando no podemos huir, entonces tendremos que atacar y nuestra valiosa mente nos prepara para ello aunque conscientemente digamos: no.

 Cuando contemplamos desde fuera esas actitudes, por otra parte, “tan humanas” de agresividad, sólo nos fijamos en el sufrimiento de las victimas que aparecen con claridad ante nosotros; pero, sin embargo ignoramos el sufrimiento de “la otra víctima”, la que actúa impulsada por su incontrolable y oculta emoción. Esos enjuiciamientos internos nos causan mucho más daño del que imaginamos. Porque al tomar parte por “la víctima” caemos en el odio hacia el victimario, y ese odio contiene una emoción de la misma índole que la que siente este último, y de esa manera nos sumergimos, inconscientemente, en esa energía y no en la del Amor.

 Al trabajar con la Energía del Amor estas dualidades dejan de producirse y nos moveremos en un plano en el que formaremos parte de un Todo donde compadeceremos tanto a la víctima como a su agresor porque ambos son seres humanos que están sufriendo.

 Las adversidades que se nos presentan en la vida tienen la intención de servirnos de guía para descubrir nuestra capacidad de amar. Las fatalidades no son un castigo, sino una oportunidad para hacernos descubrir la Verdad. Experimentamos todas esas cosas para que tenga lugar nuestro crecimiento.

 No podemos cambiar a los demás, ni los acontecimientos contradictorios que nos suceden tanto a nosotros como a nuestros seres queridos o al resto de las personas e incluso al planeta, pero sí podemos transformar lo que estos nos hacen sentir. La vida con todos sus momentos de alegría y tristeza, de esperanza y miedo, es sólo una oportunidad para conocer el Amor. Y después de ello vivir siempre en Él. Porque allí donde está el Amor, está el autentico ser humano y está Dios.

 Vemos reflejada la palabra amor por todas partes, pero nadie nos ha enseñado su autentico significado y qué podemos hacer para vivir inmersos en Él. Se nos invita a ser generosos, compasivos, entregados etc. y es cierto que todo eso es imprescindible pero, ¿cómo puedo amar a algo o a alguien que por unos condicionantes internos, que no puedo controlar, rechazo enérgicamente? Con este método encontramos la respuesta. Y será la verdadera respuesta, porque será la nuestra. Lo que obtenemos con este método es personal e intransferible, ni siquiera podemos explicarlo porque responde solamente a nuestras propias interrogantes y cada uno tiene las suyas.

 Es indiscutible que existe una clase de Energía –a la que aquí estamos denominando de Amor– que nos está impactando continuamente, pues de otra manera no podríamos mantenernos con vida. Cada uno de nosotros está, aunque no seamos conscientes de ello, movilizando esa Energía con todo lo que hace: pensamientos, forma de alimentarse, actitudes... Cualquiera de las acciones que realizamos cotidianamente afecta a nuestro cuerpo energético y eso tiene repercusión en el entorno.

 Es curioso que los seres humanos aceptemos fácilmente como verdad, el mundo ilusorio de nuestros pensamientos y, sin embargo, creemos tantos obstáculos a la hora de admitir las autenticas verdades. Y es que tendemos a complicar la simplicidad porque queremos comprenderlo todo. No nos contentamos con intuir lo que es Verdad, además nos sentimos obligados a darle una explicación. Pero como la Verdad proviene de una mente muy superior a la nuestra, sobrepasa nuestra capacidad de comprensión y, al no entenderla, la arrinconamos. Esto tiene el peligro de hacernos caer en el estancamiento de la búsqueda y ésta es imprescindible para que el ser humano siga investigando y progresando, y pueda salirse de la rigidez que le obliga a aceptar como verdad solamente aquello que puede ser demostrado científicamente.

 Nos queda mucho progreso por delante hasta poder demostrar la Verdad. Todavía no podemos explicar ni comprender muchas de las cosas que debemos aceptar como verdades y este es el caso de las energías sutiles. Debemos admitirlas porque están ahí y cada uno de nosotros puede comprobarlo, y aunque aún no se pueda demostrar cómo funcionan exactamente, podemos utilizarlas –y eso sí debemos demostrárnoslo, cada uno, a nosotros mismos, para poder creer en ello– para seguir evolucionando ya que ése es, precisamente, el motivo de nuestra existencia, tanto individual como colectiva.

 Si leyendo estos capítulos intuyes que el método que presento contiene alguna verdad que pueda contribuir a tu evolución personal, por favor tómalo y no permitas que se te escape; practícalo una y otra vez y comprobaras cómo se alivian hasta desaparecer todos tus sufrimientos. Así podrás entrar en una nueva manera de concebir la vida, donde el miedo deja paso a la libertad; la ira a la calma; la tristeza al simple dolor, (nunca al sufrimiento) y la serenidad se convierte en el estado habitual. En esta situación, la enfermedad se disipa, el periodo de vida se prolonga y las posibilidades de creatividad y realización se hacen infinitas. Pues cualquier dolencia es consecuencia de un desequilibrio energético que está ejerciendo su influencia en la bioquímica del cuerpo.

 Dice el Dr. Escudero: <El Amor produce, igual que cualquier pensamiento positivo, una respuesta biológica armónica positiva que nos hace sintonizar con todo lo bueno que necesitamos. El Amor, en el ser humano, es una necesidad biológica, la mejor medicina preventiva que existe>.

Continua en el siguiente capítulo.