

# LA VOZ DEL CORAZÓN

Claves para el despertar de la conciencia

Javier Revuelta Blanco



INTRODUCCIÓN .....	1
ENTRE LA TIERRA Y EL CIELO.....	1
Dos realidades interconectadas .....	9
El origen de este libro .....	18

## INTRODUCCIÓN

### ENTRE LA TIERRA Y EL CIELO

*No olvidéis que la tierra se regocija cuando  
siente vuestros pies descalzos y que a los  
vientos les encanta jugar con vuestro cabello.*

Khalil Gibran

Estamos aquí para realizar una misión. ¿Te has preguntado alguna vez cuál es el propósito de tu vida? Puedes hacerlo ahora. Detente un instante, respira hondo y observa el sentido que tiene tu existencia. Más allá de las obligaciones o de las rutinas diarias, ¿por qué motivo has venido al mundo? No hace falta que respondas en este momento. Solo cierra los ojos, déjate sentir con sinceridad y experimenta las sensaciones que te provoca esta pregunta.

Nuestra misión de vida presenta dos dimensiones: una es individual y la otra, colectiva. A nivel personal deseas liberarte del sufrimiento y alcanzar la felicidad suprema. En lo más profundo de tu corazón no te conformas con cualquier cosa. Anhelas vivir en paz y en armonía, disfrutar de salud y disponer de oportunidades que te permitan realizar tus sueños. La vida es un proceso maravilloso. Cuando sientes que tiene sentido y te dejas guiar por el corazón, lo que experimentas es una gran alegría. Sin embargo, también sabes que la felicidad solo llega cuando te liberas de los obstáculos que se interponen en tu camino. La enfermedad, el aislamiento, la pobreza, el conflicto, el miedo, la preocupación... son algunos de ellos. En ocasiones piensas que los impedimentos que limitan tu dicha se

encuentran fuera de ti y te empeñas en cambiar las cosas para que la vida se ajuste a tus expectativas. Crees que la felicidad es una idea en lugar de una experiencia. Esto es un error muy común que solo acarrea confusión y sufrimiento. En realidad todo aquello que se opone a tu prosperidad se encuentra dentro de ti mismo. Dicho de otra forma, para ser feliz necesitas sanar el dolor interno que te acompaña a lo largo de la vida. Mientras sigas resistiéndote a esto, vivirás en una contradicción.

Para poder alcanzar la plenitud, también es necesario que desarrolles tus virtudes personales. Desde un punto de vista espiritual, estas bondades son los brillos del alma que has decidido materializar en la realidad física. Muestran tu esencia, se reflejan en tu personalidad y adoptan la forma de talentos o habilidades. Cuando enfocas la atención en aquello que de verdad te ayuda a ser feliz, recuperas tu sabiduría interna. Entonces la conciencia y la acción se unen y no necesitas pensar demasiado en lo que haces. Te diviertes con ello y te cuesta menos esfuerzo realizarlo. La clave está en conectar con la esencia y habitar en el espíritu, no solo para liberar el dolor interno sino también para disponer de una pauta que te permita disfrutar de la vida al máximo. En lo más profundo de tu ser sabes que estás aquí para algo y deseas llevarlo a cabo y sentirte realizado. Como dice la poetisa senegalesa Irénée Guilane Dioh<sup>1</sup>:

Llegará un día en el que también tú deberás compartir tu conocimiento de las cosas y de los hombres. Testigo singular de un acontecimiento único revelado solo a ti, en un idioma todavía inédito, mostrarás a tus hermanos la indecible sabiduría de tu corazón.

Desde el punto de vista colectivo, tu misión es más concreta: estás aquí para facilitar el camino de otros seres. Quizá sea el de tus hijos, tus empleados, tus amigos, tus clientes... o, a lo mejor, el de otras especies animales y vegetales. En términos generales, hemos venido a servir para lograr que la mayor diversidad posible de formas de vida y de conciencia convivan en armonía sobre la Tierra. Esto es algo que las antiguas tradiciones han sabido desde siempre. El libro sagrado de los mayas, el *Popol Vuh*, dice<sup>2</sup>: «En la naturaleza, nada ni nadie sobra». En la tradición africana hay una metáfora que cuenta lo siguiente<sup>3</sup>: «El clavo sostiene a la herradura, la herradura sostiene al caballo, el caballo sostiene al hombre y el hombre

sostiene el mundo». En Oriente, también los hindúes admiten la diferencia y la pluralidad como base de la convivencia<sup>4</sup>: «La unidad en la diversidad es el orden del universo». Por su parte, los indios de América del Norte afirman<sup>5</sup>: «Esto es lo que sabemos: en la Tierra todas las cosas están relacionadas como la sangre que une una familia. Hay una unión en todo». Es razonable pensar que el motivo de nuestra existencia como humanidad consista en estar al servicio del planeta en el que vivimos. Es lógico, pues la Tierra es un ser vivo dotado de conciencia. Es nuestra madre y nuestro hogar y sin ella no podríamos vivir.

Para lograr resultados a nivel personal y ser coherente con tu misión colectiva, te sirves de tus creaciones en diferentes escalas. Cada vez que desarrollas un proyecto con entidad creativa, ayudas a otras personas en la tarea de realizar la misión personal que traen a la vida. Todo lo que haces desde el corazón contribuye en alguna medida a este propósito. La misión que has decidido realizar la llevas a cabo mediante el refinamiento de tu personalidad y el despliegue de determinados atributos. Tú forma de ser y de estar en el mundo, así como las habilidades que utilizas para la vida, cambian con el paso del tiempo. Cuando ya te sientes cómodo en una, inicias un nuevo camino que te conduce a desarrollar otra.

Las virtudes personales que dibujan tu personalidad y los talentos que muestras al mundo son la forma que le das a tu esencia para que pueda expresarse en la materia. Además, todas las situaciones por las que has pasado a lo largo de la vida, incluyendo tu experiencia presente, están relacionadas con tu misión personal y te conducen a ella. De hecho, constituyen «pruebas» por las que de alguna forma necesitas transitar. Nada de lo que nos sucede es casual. Todo responde a un propósito y está en perfecto orden con el universo y con nuestro momento evolutivo. Esto es algo de lo que no siempre somos conscientes, sobre todo si vivimos enfocados en la realidad física y estamos siendo gobernados por el ego. En todo caso, el nombre que des a tu misión es irrelevante. Lo importante es el proceso que estás viviendo ahora y la sabiduría que seas capaz de extraer de tu experiencia.

En estos momentos, la humanidad se encuentra en medio de una encrucijada. A nivel colectivo ya hemos decidido dejar de vivir desde el miedo y estamos comenzando a hacerlo desde el amor. De no haber sido así, ya nos habríamos destruido hace tiempo. Hemos dado el primer paso. Esto implica ponernos al servicio de la Tierra y abandonar la vieja costumbre de esquilmarla. También significa

dejar de destruirnos entre nosotros. Estamos aceptando que formamos parte del entramado universal y que la pretensión egocéntrica de dominar la naturaleza es solo una ilusión sin sentido. La decisión de vivir en comunión con el planeta que nos da la vida es muy básica y no se debe solo a una cuestión espiritual. La humanidad entera está despertando a una nueva conciencia, un estado del ser que presenta una raíz biológica e instintiva. En el fondo, es una medida de supervivencia que evitará la extinción de nuestra especie, y buena prueba de ello es el movimiento espiritual que está barriendo la Tierra como un tsunami y que crece de forma exponencial e imparable.

Sin embargo, aun a pesar de que ya lo hemos decidido, todavía encontramos muchas resistencias. Para disolverlas y entrar en la madurez del corazón, estamos modificando la forma tradicional que tenemos de ver la realidad y de actuar sobre ella. Este es un proceso gradual que tiene su propio ritmo interno. Cada persona necesita su tiempo y su nivel de experiencia. No obstante, los cambios también los estamos experimentando a nivel colectivo. A medida que más individuos se hacen conscientes de sí mismos, los grupos y las comunidades se retroalimentan y se transforman más rápido.

En términos generales yo diría que lo estamos haciendo muy bien. Llevamos mucho tiempo bajo el yugo de un paradigma que se basa en el miedo, la dependencia y la dominación. Tenemos tantas ganas de liberarnos de esta vieja carga que a veces sentimos que las cosas no cambian o que lo hacen a una velocidad muy lenta. En ocasiones, lo que vemos ahí afuera o lo que experimentamos a nivel personal nos conduce a pensar que estamos retrocediendo. Pero es solo una ilusión. Nadie puede detener la evolución y mucho menos si quien ha decidido cambiar es la propia Tierra. De modo que seamos pacientes y vivamos este proceso con cierta perspectiva y objetividad. De esta forma, podremos hacer la transición de forma pacífica y será más sencillo crear una nueva civilización basada en el amor y en la sabiduría.

*Estamos aquí para cumplir con una misión de vida. A nivel individual, esta consiste en liberarnos de las resistencias internas que dificultan la realización de nuestros deseos. Desde un punto de vista colectivo, servimos a la Tierra para lograr que la mayor diversidad posible de formas de vida y de conciencia convivan en armonía.*

Todas las experiencias que vives se manifiestan en cinco niveles de personalidad: el cuerpo, las emociones, la mente, las relaciones y el espíritu. Cada uno de ellos te aporta una información diferente sobre un mismo aspecto de la vida. Una comida deliciosa, por ejemplo, no solo nutre tu organismo. También te proporciona placer emocional, te estimula mentalmente, te ayuda a relacionarte y colma tu espíritu de gratitud. La mayoría de las personas limitan su experiencia a una o a dos dimensiones. Lo habitual es que se identifiquen con la mente racional y vivan a partir de sus ideas. El resultado es por ello incompleto y, en alguna medida, también conflictivo. Cuando somos capaces de integrar los cinco niveles de la personalidad en una sola experiencia, sucede algo prodigioso: nos reconocemos como seres únicos y, al mismo tiempo, como partes indisolubles de una totalidad que nos trasciende. En ese momento nuestra experiencia vital se enriquece y los niveles de felicidad aumentan. ¿Te has preguntado alguna vez lo que significa ser un humano?

Para integrar el espíritu y el ego es necesario que aprendas a mover la conciencia con maestría. En otras palabras, que observes de forma simultánea lo que estás experimentando en cada nivel de personalidad. El cuerpo es la base de la experiencia. Nos habla mediante sensaciones físicas y un sistema interno de equilibrado. Para disponer de salud y vivir en equilibrio, necesitas escucharlo y atender sus necesidades. También es preciso que seas consciente de tus estados de ánimo. Este aspecto es crucial, pues de lo contrario las emociones negativas te «secuestran» y te conducen a reaccionar de forma destructiva.

Asimismo, es imprescindible que controles la mente. Si no lo haces, la razón se pierde en el laberinto de la lógica y, en vez de pensar o razonar, lo que haces es racionalizar. En otras palabras, niegas la intuición y la imaginación como fuentes de conocimiento y te separas de ti mismo. Cuando la mente se extravía, en lugar de ocuparte de crear la realidad que deseas experimentar, fuerzas esta para que se adapte a tus expectativas de logro. Entonces vives en tensión y con frecuencia te dedicas a juzgar o a criticar a los demás, al entorno o a ti mismo. También te preocupas inútilmente, te obsesionas con ideas que ni siquiera son tuyas o te agobias porque las cosas no salen como tú deseas. Esto te conduce a vivir con miedo, a someterte a los demás y a intentar controlar el entorno y a ti mismo.

Además de ser consciente de lo que te sucede a nivel físico, emocional y mental, necesitas aprender a gestionar las relaciones que se presentan en tu vida. En caso contrario, es muy fácil que te hagas dependiente de otras personas, de objetos o de experiencias de distinta naturaleza. Las situaciones de dependencia son muy poco saludables y pueden llegar a ser muy dañinas. Finalmente es preciso que te abras a la trascendencia y te dejes guiar por el alma y el espíritu. Cuando consigues ser consciente de los cinco niveles de personalidad mencionados, entras en comunión con la totalidad del universo, pero no pierdes la noción de ser alguien diferenciado del resto. Entonces te sientes uno y único y vives tu humanidad de manera completa.

La conciencia tiene la propiedad de ser multidimensional, es decir, puede estar en varios sitios al mismo tiempo. Dicha característica es de suma importancia para el desarrollo personal. En la naturaleza, esto es una constante. Las plantas, por ejemplo, extraen la luz solar y la transforman en materia orgánica. De esta forma, logran funcionar tanto a nivel esencial como tridimensional y por eso son capaces de convertir la energía en materia. Esta es la razón por la que son mucho más eficientes que cualquier célula fotoeléctrica creada por el hombre, que se limita a transformar la energía lumínica en eléctrica pero no crea materia<sup>6</sup>. También sabemos que las aves migratorias, para poder orientarse en sus viajes, perciben simultáneamente la realidad física y los campos magnéticos de la Tierra<sup>7</sup>.

La encargada de mover la conciencia es la mente. Imagínate que estás viajando por África. Circulas por la selva en un coche alquilado. Está atardeciendo y te faltan doscientos kilómetros para llegar a tu destino. Estás muy emocionado, pues has contratado un safari fotográfico que incluye un viaje en globo, acampar en la sabana y otras actividades interesantes. Al día siguiente tienes que coger un avión muy temprano. De repente se pincha una rueda. Cuando bajas para cambiarla, los sonidos de la selva lo inundan todo. El aullido de los monos, el croar de las ranas, el fragor de millones de insectos..., el ruido es sobrecogedor. Comienzas a reparar la avería. El trabajo es lento porque el gato no funciona muy bien, los tornillos están oxidados y la llave presenta un poco de holgura. A mitad de la faena, escuchas un rugido que te deja paralizado. La alegría de la aventura se mezcla ahora con el miedo a ser atacado. Por si fuera poco, comienza a llover de forma torrencial. Maldices el día en el que se te ocurrió contratar el safari

y tu mente viaja al pasado. Te acuerdas de la seguridad de la civilización, de tu casa, de tus hijos... Tu pareja no quería que fueras solo. Antes de salir, os peleasteis y tuvisteis una fuerte discusión.

Mientras cambias la rueda, tu atención se sitúa en el estrépito de la selva, en la necesidad de llegar a tiempo para coger el avión al día siguiente y en una conversación que te advirtió de los peligros de la jungla. Estás en un espacio físico concreto. Sin embargo, tu conciencia se desplaza entre el pasado, el presente y el futuro. Todo sucede de forma sincrónica, es decir, te mueves en distintos planos de realidad de manera simultánea. En cuanto consigues apretar el último tornillo y subes al coche, la sensación de peligro desaparece. Respiras aliviado y vuelves a centrarte en el presente. Accionas la llave y prosigues el viaje.

*Ser humano equivale a experimentarnos en comunión con la totalidad sin perder la conciencia de nuestra individualidad.*

Si deseamos desarrollar nuestra condición de seres humanos, necesitamos integrar el espíritu con el ego. Este proceso transcurre de forma gradual y nos conduce hacia un mayor equilibrio. Para recorrer este camino utilizamos dos herramientas: la sabiduría y el amor. Más adelante las veremos con detalle. Ahora centrémonos en las cinco dimensiones de la personalidad. Las tres primeras forman el ego, es decir, nuestra individualidad. Aquí tenemos el cuerpo, las emociones y la mente. El ego es de crucial importancia para la vida sobre la Tierra y presenta la particularidad de responder y adaptarse con bastante fidelidad a nuestros deseos de transformación. Dicho de otra forma, tenemos cierto poder sobre nuestra salud física, podemos regular nuestros estados anímicos y estamos capacitados para controlar la mente.

La cuarta dimensión afecta a las relaciones que mantenemos con otros seres, con los objetos y con los fenómenos de la naturaleza. En este nivel la vida es mucho más incierta y se escapa al control racional. El poder que tenemos sobre otros es solo una ilusión de la mente. Nadie tiene la potestad de hacer feliz a otra persona, de salvarla de su desdicha ni de limitar su libertad de conciencia. Puedes encerrar a alguien en una celda de por vida, lavar su cerebro o chantajearlo, pero nunca podrás apropiarte de su alma.



Esta dimensión es por naturaleza paradójica. ¿Por qué razón? El deseo de entrar en comunión con otras personas se opone a la necesidad de preservar nuestras señas de identidad. Por un lado nos gusta estar unidos a los demás, pero de igual forma sentimos la necesidad de separarnos de ellos. Esta aparente contradicción realiza una función muy valiosa: hace de puente entre el espíritu y el ego. ¿Qué significa esto? Las relaciones evidencian tus límites y ponen de manifiesto tus virtudes personales. En ellas se reflejan las conductas «anómalas» que están condicionando tu experiencia. Cuando reaccionas con ira, miedo, soberbia, odio, desconfianza, insatisfacción, etc., lo que haces es proyectar tu malestar sobre los demás. Los otros te permiten ver aquello que has venido a liberar para poder hacer realidad tus sueños. De alguna forma, ponen en evidencia las resistencias que estas oponiendo a la vida y te dan la oportunidad de reconocerlas y transformarlas.

Al mismo tiempo, te abren la puerta para que puedas recordar los aspectos de ti mismo que aún no has incorporado a tu personalidad. Gracias al otro, eres capaz de reconocer los brillos del alma que están gravitando sobre el ego a la espera de ser encarnados. La satisfacción, el valor, la confianza, la perseverancia, la bondad, la libertad, la compasión, la fe... Las virtudes personales que ves en los demás son en realidad reflejos de tu propia grandeza y te dan la oportunidad de reconocer tu valía y de ponerla en práctica. En esta dimensión de personalidad también te relacionas con los seres inmateriales que pueblan el universo. Si no te abres al espíritu, no los puedes reconocer, pero eso no significa que no existan y que no convivan contigo.

El quinto nivel de experiencia es el espiritual. Todos venimos de este plano y volveremos a él después de la muerte. Tú no eres una excepción. En este espacio tienes la conciencia del alma, que es quien realmente experimenta, aprende y continúa el viaje a través de la existencia. A esta dimensión accedes al trascender la realidad física. Cuando accionas esta llave, recibes las intuiciones geniales que iluminan tu mente y eres nutrido por los sentimientos de placer que experimentas como llovidos del cielo. El espíritu se arraiga en ti a través del afecto y la compasión y gracias a él eres capaz de amarte a ti mismo para poder amar a otros. Sin su impulso no existirías y tampoco podrías modificar la percepción que tienes sobre la realidad. El aliento del espíritu es el latido de tu corazón, es tu cuerpo en constante transformación y es tu esencia divina interna «observándote» y guiándote por la vida.

*Las tres primeras dimensiones de la personalidad (cuerpo, emociones y mente) forman el ego. La cuarta (relaciones) sirve de puente para que podamos reconocer e integrar el espíritu.*

## **Dos realidades interconectadas**

Tradicionalmente hemos considerado que estos dos grandes ámbitos de la vida –el material y el espiritual– son independientes entre sí. La ciencia se ha ocupado de explicar lo que sucede en la dimensión física y la religión ha hecho lo propio con el espíritu. Este intento de separar dos aspectos que están interconectados nos ha alejado de nuestra verdadera esencia. Sin embargo, también nos ha permitido enfocarnos en la realidad física para experimentarla y conocerla a fondo. De esta forma, ahora podemos trascenderla.

En estos momentos, la humanidad está recuperando la espiritualidad de forma colectiva. Cada vez son más las personas que cuestionan los sistemas de creencias y los dogmas religiosos basados en el miedo, la dependencia y la dominación. El resultado es que se sienten libres de experimentar todo aquello que consideran útil para liberarse de su dolor interno y poder así realizar sus más profundos anhelos. Aunque el despertar de la conciencia no sea un movimiento místico, la espiritualidad está cobrando una gran importancia. En Estados Unidos, por ejemplo, meditan ya veinte millones de personas y el yoga es practicado por el ocho por ciento de la población (en España, por el doce por ciento) y estas cifras crecen año tras año<sup>8</sup>. Todo parece indicar que las personas son cada vez menos religiosas pero más espirituales.

Por otro lado, los nuevos descubrimientos que ha realizado la ciencia están dinamitando las fronteras entre el mundo material y el espiritual. Aunque no sea esa su intención inicial, lo cierto es que está creando un puente entre ambas realidades. En el universo, lo que encontramos es energía que vibra en distintas frecuencias. La materia es la expresión más densa de esa energía. La cuestión es que ambas, materia y energía, no solo no se pueden separar sino que la primera se forma a partir de la segunda. Es una consecuencia, no una causa. La ciencia también ha demostrado que la mente y el sentimiento son capaces de modificar el curso de esa energía que vibra en el espacio.

Si dotamos a la energía de conciencia, lo que obtenemos es un ser espiritual, es decir, una entidad capaz de observar y transformar la realidad física. En el Instituto de Ciencias Noéticas de Estados Unidos se ha demostrado que la mente es capaz de afectar al comportamiento de la materia a nivel subatómico<sup>9</sup>. En un experimento conocido con el nombre de Doble Rendija se demostró que la conciencia influye sobre la energía y, por tanto, también sobre la materia. Se seleccionaron dos grupos de personas. Unos eran meditadores experimentados y los otros, no. A todos ellos se les pidió que trataran de influir sobre una corriente de electrones que emitía una máquina. Para ello, debían centrar su atención en un lugar concreto del espacio y sostener la intención de influir sobre las partículas atómicas que pasaban por unas rendijas. Los resultados fueron sorprendentes. Los meditadores experimentados influyeron sobre los electrones de forma mucho más relevante que los no meditadores. Además se demostró que el efecto era más intenso después de unas cuantas sesiones y que los cambios que experimentaba la energía no eran lineales sino repentinos.

En otra investigación llevada a cabo en la Universidad de Princeton, en Estados Unidos, se pidió a un grupo de personas sin ninguna habilidad especial que intentara influir sobre la distribución de unas bolas que caían aleatoriamente a través de una mampara. En condiciones naturales, formaban una campana, es decir, la mayoría se concentraban en el centro y el resto hacia los lados de forma simétrica (es la típica distribución de Gauss que se estudia en Estadística). Sin embargo, cuando las personas decidían modificar su rumbo con la mente (hacia la izquierda o hacia la derecha), la forma resultante era bien distinta. La psicóloga norteamericana Brenda J. Dunne, que ha dedicado más de veintiocho años al estudio de la influencia que ejerce la conciencia sobre la materia, afirma que después de cientos de miles de pruebas experimentales, este hecho es sencillamente irrefutable. En este sentido, su colaborador, el físico norteamericano Robert G. Jahn, afirma lo siguiente<sup>10</sup>:

La conclusión que sacamos con esto [refiriéndose al experimento de las bolas] es que la mente es mucho más potente, que no solo observa sino que crea y es capaz de influir sobre la materia. Y eso es alucinante, si me permite la expresión.

Ser espiritual no es una opción, es una realidad. Otra cosa es que no queramos admitirlo o ser conscientes de ello. Todo lo que sentimos y pensamos nos afecta de manera inequívoca. En todo momento estamos influyendo sobre la materia (empezando por nuestro propio cuerpo) y, para ello, nos servimos de la energía que producimos con el pensamiento y el sentimiento. Tenemos dos opciones: negar este poder o hacernos conscientes de cómo estamos usando esta energía. Si hacemos lo segundo, seremos más lúcidos y nos beneficiaremos de ello. En este caso, lo más práctico es poner atención en el momento presente y decidir la intención con la que nos relacionamos con otros seres y con nosotros mismos.

*La materia se crea a partir de la energía. Si dotamos a esta de conciencia, lo que obtenemos es un ser espiritual, es decir, alguien que es capaz de transformar la realidad y crear vida.*

La ciencia especula también con la idea de que el universo sea multidimensional, es decir, que esté formado por distintos niveles de realidad. Cada uno vibraría en una frecuencia y representaría un aspecto diferenciado de la totalidad. Al parecer, esto es algo muy normal pues muchos fenómenos físicos no se pueden entender en un contexto de solo tres dimensiones<sup>11</sup>. Por ejemplo, la medicina no puede explicar la remisión espontánea de una enfermedad. ¿Cómo es posible que un ciego recupere la vista o que un tumor maligno desaparezca en apenas unos días?

Lo que sucede es que con los sentidos físicos solo percibimos tres dimensiones. Eso nos conduce a creer que la única apariencia en la que se presenta la vida es la nuestra. Pero esto es solo una falsa impresión. Como veremos más adelante, en cada una de estas dimensiones, la energía adopta una configuración particular y la vida, simple y llanamente, se expresa de otra forma. En cualquier caso, el hecho de que la ciencia esté desmitificando esta versión de la realidad es muy ilusionante. Indica que el espíritu está dejando de ser un misterio y se está convirtiendo en algo normal. En un futuro próximo, todo el mundo reconocerá su espiritualidad sin prejuicios y podrá experimentarla en completa libertad, sin el miedo irracional a ser castigado por ello.

Las realidades paralelas que forman el universo permanecen ocultas a nuestros sentidos, pero no están separadas de nosotros.

Lo único que nos impide relacionarnos con el más allá es la costumbre de permanecer enfocados en la materia. Sin embargo, si entramos en el silencio y nos abrimos al espíritu, los umbrales de percepción se amplían y estas dimensiones se vuelven familiares. En este sentido, es fácil imaginar la existencia de seres inmateriales dotados de conciencia que conviven con nosotros (ángeles, guías espirituales, ancestros, seres elementales, entidades...). La relación que mantenemos con ellos está siempre supeditada a nuestra forma de pensar, sentir y actuar en el mundo. Si eres receptivo y estás atento, no te será difícil comprobarlo.

El cosmólogo británico Stephen Hawking no tenía dudas acerca de la existencia de vida más allá de nuestras fronteras. En su opinión, el tema de discusión no debe girar en torno a su existencia, sino a su apariencia. Para afirmar algo así se basaba en un hecho objetivo: en el cosmos hay treinta trillones de sistemas planetarios similares al nuestro. Si a esto le unimos la presencia de dimensiones paralelas, la probabilidad de que no estemos solos es tan alta que parece incuestionable.

La ciencia está llegando a conclusiones que coinciden con muchas de las experiencias espirituales que nutren nuestra cultura desde el origen de los tiempos. Además, confirma algo que los místicos orientales vienen diciendo desde hace miles de años: la dimensión física es el reflejo de un complejo y rico entramado de relaciones energéticas en el que la conciencia desempeña un papel esencial. A partir de aquí, lo más lógico y también lo más sensato es deducir que somos seres multidimensionales y que el ego es solo un aspecto de una realidad trascendente e inaprensible desde la razón. Dicho de otra forma, somos seres espirituales viviendo una experiencia en el plano físico.

La importancia de utilizar la conciencia a voluntad es enorme. A diferencia de los animales y de las plantas, los seres humanos podemos moverla para mejorar nuestras vidas. Las sensaciones físicas nos dicen lo que sucede en el cuerpo. Los estados de ánimo hacen lo propio con el nivel emocional y las ideas nos revelan cómo está funcionando la mente. Al comprender lo que sucede en cada sector de personalidad, podemos potenciar o atenuar la experiencia que estamos viviendo. De hecho, es algo que hacemos de forma cotidiana. Si, por ejemplo, tienes una entrevista de trabajo y estás muy nervioso, intentarás calmarte. Para lograrlo tienes que ser consciente de tu estado emocional, y para eso necesitas mover la conciencia a ese nivel. Solo así podrás respirar con calma y despejar

la mente para que no te traicione. Lo mismo sucede cuando te das un golpe en el cuerpo. Al poner las manos en la zona dolorida, sitúas la conciencia sobre ese lugar y le envías energía para mitigar el dolor.

La conciencia tiene la función de observar, comprender, aceptar y permitir que la realidad que está observando se equilibre (o se alinee) en coherencia con una totalidad trascendente de naturaleza amorosa. De esta forma, sostiene el proceso del cambio que emana desde el espíritu y que se vierte sobre la materia. Posee la particularidad de poder estar en varios sitios al mismo tiempo y la encargada de moverla es la mente. Si deseas tener dominio sobre ti mismo y evolucionar de manera favorable, debes aprender a utilizar tu mente con maestría. El objetivo es que haga exactamente lo que deseas.

*Los seres humanos tenemos la capacidad de mover la conciencia por las distintas dimensiones de la realidad. De esta forma, podemos transformar la experiencia que vivimos y mejorar nuestra vida y la de los otros seres.*

La ciencia moderna nos está diciendo algo que va a cambiar el mundo: la realidad básica no es la materia ni la energía sino la conciencia. El científico norteamericano Dean Radin ha dedicado más de veinticinco años al estudio de la conciencia humana. En su opinión, esta se encarga de organizar la energía y es la responsable de sostener todos los procesos vitales que tienen lugar en los organismos vivos<sup>12</sup>. Por su parte, el físico británico galés y Premio Nobel de Física en 1973 Brian David Josephson, sostiene que, a la hora de explicar el mundo, los fundamentos no hay que buscarlos en la materia sino en la mente<sup>13</sup>.

Las implicaciones de este nuevo paradigma aún no se han comprendido del todo, pero son el germen de una revolución sin precedentes en la historia de la humanidad. A partir de ahora, la realidad ya no existe tal y como la percibimos con los sentidos físicos. Somos nosotros los que creamos esa realidad, que incluye nuestro cuerpo y todas las experiencias que estamos viviendo. Lo interesante es que esto está siendo corroborado desde muchos ángulos (física cuántica, computación, neurociencia, epigenética, nueva biología...). Los resultados de las pruebas experimentales que se están llevando

a cabo confirman la veracidad de este nuevo axioma. Mucha gente no desea aceptarlo, pero la información está ya al alcance de todo el mundo.

A medida que tomamos conciencia de esta situación, nos hacemos responsables de nuestra vida y recuperamos el poder que hemos venido delegando en otros (maestros, políticos, sacerdotes, médicos...). Cuando comprendemos que somos uno con todo, nuestra experiencia, en lugar de dualista, se torna integrativa y holística. Entonces, sustituimos los cimientos del viejo paradigma, basado en la separación, por una nueva forma de entender la realidad y de actuar sobre ella. La flamante civilización que estamos creando es el resultado de un movimiento interno que parte del corazón. Por este motivo, es irreversible e irrenunciable.

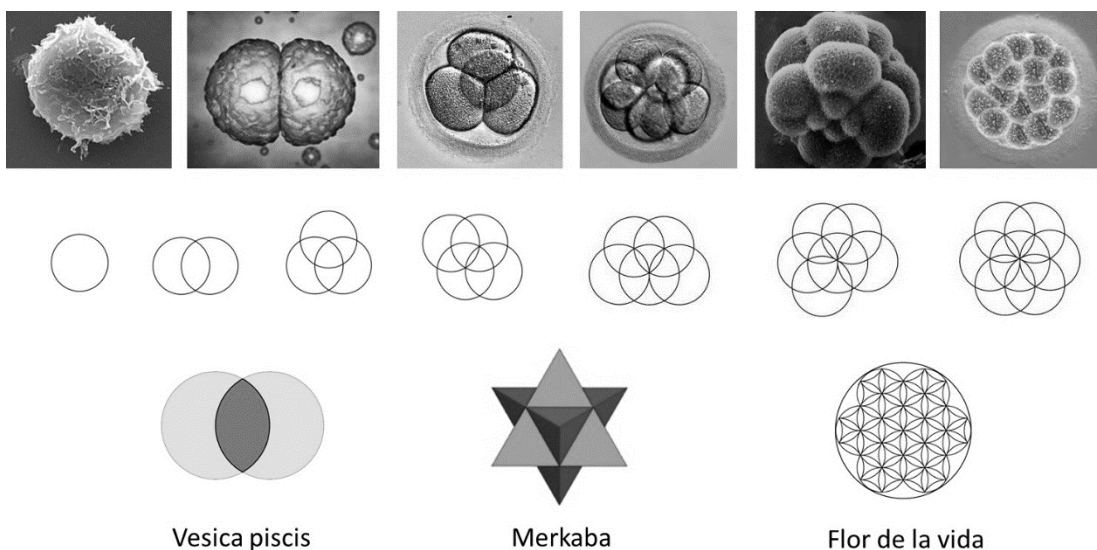
Si somos los creadores de la realidad que experimentamos, ya no tenemos que seguir aferrándonos al ego para definir nuestras señas de identidad. Es obvio que somos algo más. La ciencia clásica ha evitado siempre entrar en el debate de la conciencia y se ha mantenido separada de la realidad que observa. Esto es debido a que está muy influida por la energía masculina, que busca siempre una validación externa de sus acciones. Así crea la falsa ilusión de que puede controlar la naturaleza o, incluso, dominar el mundo. Con esta actitud, la lógica cobra mucha importancia, pero la imaginación y la intuición quedan relegadas a un segundo plano. El físico alemán Albert Einstein dice lo siguiente: «La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional, un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y ha olvidado el regalo». En estos momentos, la ciencia es consciente de que no se puede separar de la realidad que observa. Quizás por esta razón está comenzando a adentrarse en el mundo del espíritu.

También se sabe que el universo es como un gran engranaje y que todo lo que sucede en la naturaleza está regulado por leyes generales. Cualquier forma, animada o inanimada, evoluciona a través de ciclos (el clima, las fases de la luna, los biorritmos, las mareas, la reproducción, la actividad solar...). Estos ciclos actúan en distintas escalas espacio-temporales. Los geológicos, por ejemplo, duran millones de años y afectan a extensiones muy amplias o incluso a la Tierra en su conjunto. Sin embargo, el tiempo que tarda un electrón en completar su ciclo de traslación alrededor del núcleo de un átomo es muy pequeño y el espacio que recorre es infinitesimal. Lo que resulta curioso de estos modelos repetitivos es que todos ellos están relacionados entre sí, es decir, o bien se

insertan en ciclos cada vez más grandes, o contienen ciclos cada vez más pequeños<sup>14</sup>. La vida se expresa periódicamente a través de acontecimientos sucesivos, pero todos ellos forman parte de un mecanismo único que no parece tener ni principio ni fin.

La segunda singularidad de la vida es que se origina a partir de estructuras muy simples y que evoluciona de acuerdo con leyes y patrones matemáticos (la espiral logarítmica y la proporción aurea)<sup>15</sup>. Toda forma de vida comienza con una esfera<sup>16</sup>. A partir de ella y a medida que la conciencia interacciona con la energía, se van creando formas geométricas cada vez más complejas. Es como si se tratase de un juego de malabares en el que no cesan de aparecer nuevas y sorprendentes figuras. Diseños como el cubo, el hexágono, el octaedro, etc. actúan como verdaderos códigos ocultos de un lenguaje que sugiere una relación íntima entre el espíritu y la materia. Estos arquetipos contienen un potencial de evolución. En la mitosis celular, por ejemplo, esta dinámica es muy evidente. Las células, al dividirse, crean figuras geométricas, muchas de las cuales están presentes en todas las culturas del mundo. La vesica piscis (que sugiere la unión entre el cielo y la tierra y el portal hacia una nueva vida), el merkaba (que significa carroza y representa el vehículo que pone en relación la luz del espíritu con la materia) o la flor de la vida (que simboliza la red que lo conecta todo) son algunas de ellas.

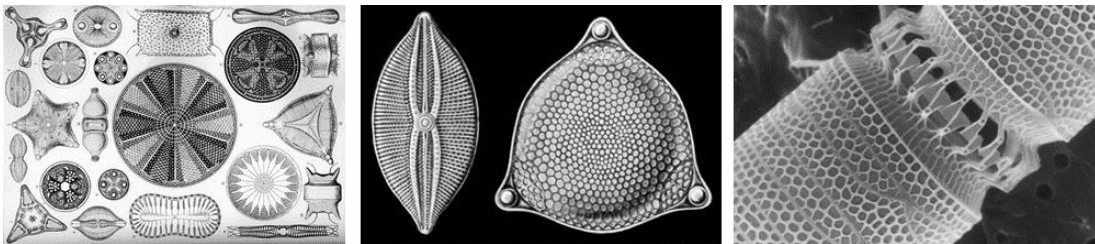
La geometría sagrada y el proceso de diferenciación celular<sup>17</sup>





Otro ejemplo que confirma que la vida se origina a partir de estructuras muy sencillas lo encontramos en la cresta neural. El paleontólogo estadounidense John Maisey ha descubierto que todos los vertebrados (aves, mamíferos, peces, reptiles y anfibios) presentamos, en la fase embrionaria, el mismo tejido neuronal. Es como una cresta que se va doblando hasta formar la espina dorsal. Estas células son auténticos vestigios de otra época, con una edad estimada de 450 millones de años<sup>18</sup>. Otra muestra de arquetipos básicos se puede observar en las diatomeas, que son las algas unicelulares que forman los tipos más comunes de fitoplancton. Sorprenden por su diseño matemático. Viven en todos los océanos de la Tierra y son las responsables de producir nada menos que el cincuenta por ciento de la materia orgánica que sirve como base de la cadena alimentaria oceánica.

#### Diatomeas<sup>19</sup>



Este entramado vital sugiere la existencia de un principio dinámico o de una red de conciencia encargada de regular todos los procesos creativos, algo parecido a una enorme tela de araña en la que cada parte está relacionada con el todo. En física cuántica, este fenómeno se conoce con el nombre de holomovimiento<sup>20</sup>. Si todo lo que existe está interconectado, con independencia del tiempo y del espacio, nada de lo que sucede en la vida es producto del azar. Cualquier suceso afecta a todo y es regulado por esa totalidad. De ahí que los pensamientos, las palabras y los estados de ánimo sean el germen de nuestras experiencias futuras. Al hilo de estas reflexiones, podríamos decir que Dios está en el punto de mira de la ciencia. Algunos científicos, como el físico teórico estadounidense Michio Kaku, están sugiriendo ya la existencia de una fuerza inteligente encargada de gobernarlo todo<sup>21</sup>.

*El nuevo paradigma científico está disolviendo las fronteras entre el espíritu y la materia. Nos invita a considerar que la vida es una creación intencionada y orquestada por la conciencia.*

Aun a pesar de que la ciencia se muestre conservadora, la existencia de un universo multidimensional no es una novedad. Es algo que ha estado presente desde que el hombre comenzara a tener experiencias de carácter sagrado. Sacerdotes, brujas, maestros, chamanes y videntes, entre otros, lo han experimentado desde entonces y lo han ido incorporaban a los rituales religiosos y esotéricos. Los viajes astrales, la ensoñación, los exorcismos, la bilocación, la sanación de enfermos mediante el uso de energía, la visión mística, la clariaudiencia, etc. ponen de manifiesto algo que los seres humanos siempre hemos sabido: que la vida presenta una faceta multidimensional. Digamos que más allá de lo material hay algo más. Es un misterio. No podemos percibirlo con los órganos de los sentidos y mucho menos controlarlo con la mente, pero sí podemos experimentarlo y aprender a convivir con ello.

Durante mucho tiempo, la opción de explorar las distintas dimensiones de la realidad estuvo reservada a unos pocos elegidos. El resto se tenía que conformar con una fábula muy elocuente que decía lo siguiente: existe una jerarquía celestial y otra terrenal que media entre esta y el resto de los mortales y se encarga de tomar las decisiones que afectan a la vida de las personas. Este relato permanece aún vigente en nuestros días y constituye el discurso dominante de la mayoría de las religiones. El mensaje original dice que el espíritu de Dios está dentro de nosotros. Sin embargo, se nos ha excluido de la ecuación. El espíritu pasó a ser algo externo procedente de algún lugar remoto. Para alcanzar a Dios había que estudiar su doctrina y cumplir con sus mandatos. Contábamos con su bondad y su misericordia, pero su cólera era terrible. Además, se excluía la experimentación soberana como vía de acceso a la divinidad. De este modo, Dios se convirtió en un juez supremo y las personas pasamos a desempeñar el rol de seres extraviados e indefensos.

Al crear un límite a la conciencia, las religiones se convirtieron en instrumentos de dominación y control social. De alguna forma, olvidaron su función original de ayudar a comprender la experiencia trascendente y guiar a las personas y a los pueblos sin interferir en su destino. Este escenario ha sido poco propicio para el desarrollo

saludable de la espiritualidad. Nos ha alejado de nuestra esencia amorosa y nos mantiene cautivos de dogmas morales y sistemas arbitrarios de creencias. Por suerte, está cambiando a pasos agigantados.

La condición humana es desafiante y hermosa. Implica vivir una experiencia en la materia con plena conciencia de lo que eso significa. Como dice un proverbio anónimo: «La vida no es un problema para ser resuelto, sino un misterio para ser vivido». Para desentrañar este enigma y disfrutar de la vida al máximo, es necesario que comprendamos, aceptemos e integremos el espíritu en la dimensión física. Renunciar a la espiritualidad por prejuicios religiosos o devociones ciegas nos aleja de nuestra verdadera naturaleza humana. Las consecuencias están a la vista. Hemos perdido el rumbo y cabalgamos ciegos en un caballo que se ha desbocado. Negar nuestra esencia es como visitar un bello paraje en la naturaleza y pasarnos todo el día haciendo fotos o mirando el móvil. La vida se nos escurre entre las manos y no aprovechamos lo que tiene para ofrecernos. En cualquier caso, ser espiritual no es el objetivo. La finalidad es ser humano.

## **El origen de este libro**

Durante muchos años, mi vida consistió en un ir y venir desde el mundo del espíritu al de la materia. Para mí, ambas realidades eran excluyentes, es decir, identificarme con una significaba negar la otra. Vivir exclusivamente en la materia me resultaba aburrido. Al principio, los placeres corporales y la ilusión de controlar la realidad me parecían atractivos. Sin embargo, la rigidez de la dimensión física terminaba por provocarme la sensación de estar aprisionado. Así que, llegado un momento, iniciaba un movimiento de liberación en la dirección contraria. Normalmente era la naturaleza la que me proporcionaba los recursos que necesitaba para conectar con mi esencia y recuperar la libertad que tanto anhelaba. No obstante, también utilizaba la meditación, la música, el yoga, la literatura, el reiki...

Permanecer en la dimensión espiritual de mi personalidad me resultaba muy atractivo. Mi creatividad no tenía límites y mi vida se llenaba de proyectos fantásticos. Esta situación presentaba un inconveniente: el aislamiento. Al cabo de un tiempo, comenzaba a sentir la necesidad de concretar todo aquello que mi imaginación

había fabricado. Entonces me olvidaba de mi esencia y trataba de vivir exclusivamente en el plano físico. Esta alternancia resultaba muy frustrante, pero finalmente me llevó al equilibrio. Comprendí que lo que yo estaba haciendo era dar forma a un profundo anhelo que me trascendía. Si deseaba ser feliz, debía congeniar esta genuina aspiración con los límites que me imponía la realidad material. De esta forma, comencé a confiar más en mí mismo y a dejarme guiar por la intuición. Al rendirme al espíritu y comprometerme con la vida sobre la Tierra, el universo comenzó a ser generoso conmigo. Desde entonces siempre me ha concedido las oportunidades y los recursos que he necesitado para desarrollar mi misión.

A los siete años tuve mi primera experiencia extrasensorial. Una noche, después de mi lectura diaria, apagué la luz y me dispuse a dormir. En ese instante, una claridad blanca y brillante iluminó la habitación. Abrí los ojos pensando que alguien había entrado y encendido la luz, pero para mi sorpresa todo seguía oscuro. Cuando volví a cerrarlos, el resplandor apareció de nuevo. Me quedé sobrecogido y sentí algo parecido a un chorro de agua luminosa y clara. Era como un plasma que impregnaba mi cuerpo desde la cabeza hasta los pies. Sentí que una presencia femenina me acompañaba y me protegía. Como si fuera un ángel o un guía que estuviera velando por mí. Al cabo de unos minutos, esa energía se fue como había venido y me quedé profundamente dormido.

Al cumplir los veinte años, comencé a sentir la presencia de seres inmateriales. Todo empezó en un campamento de verano en el que trabajaba como monitor. Un día, a eso de las dos de la madrugada, me despertaron unos extraños lamentos. Al principio pensé que alguno de los niños sufría pesadillas, de modo que me levanté y examiné las literas: todos dormían a pierna suelta. Intenté negar lo que estaba viviendo, pero los gemidos no se detenían. Al cabo de un rato comprendí que alguien, desde un lugar no manifiesto, me estaba intentando decir algo. El día anterior habíamos descubierto un yacimiento de fósiles. Quizás aquellos seres lamentaban que nos los llevásemos de un lugar en el que habían permanecido durante miles de años. Sentí rechazo y no pude comprender que habíamos profanado la tierra y las memorias que allí se guardaban. Cuando las voces se silenciaron, me quedé pensativo y finalmente me dormí. A la mañana siguiente no dije nada. Me pasé el día como ausente, pensando en los extraños

gemidos y esperando impaciente la llegada de la noche. Sin embargo, no volvieron a manifestarse.

Desde entonces, mi percepción sensorial comenzó a elevarse de manera progresiva. Al principio, tímidamente, pero después con más rapidez. Llegado un momento, terminó por sobrepasarme. Mi existencia diaria se llenó de sonidos extraños. A veces me veía sorprendido por gruñidos, aullidos, sollozos o risas ensordecedoras. Asimismo comencé a escuchar palabras articuladas de seres que reclamaban mi presencia, me acusaban de traidor o de infiltrado, me amenazaban de muerte o me pedían que me fuera. También los había que solicitaban mi ayuda y manifestaban un profundo dolor. Sentía que unos me atacaban y otros me imploraban, pero no sabía qué hacer ni cómo defenderme. En cualquier caso, no podía ignorar lo que me estaba sucediendo, así que mi única salida consistió en aceptarlo. Más tarde empecé a registrar conversaciones que acontecían en lugares muy lejanos y a sentir cómo mi campo de energía era literalmente ocupado por entidades y seres que me acechaban de forma constante. Durante varios años estuve perdido en esta dimensión astral, influido por presencias que escapaban a mi control y a mi comprensión racional. Convivir con esto no fue tarea fácil. En ocasiones pensé que me estaba volviendo loco y hubo momentos en los que me planteé abandonar este plano.

Finalmente me decidí por entrenar estas facultades que por alguna razón se habían despertado en mí. Al principio no podía entender lo que me sucedía, pero a medida que me arraigaba en mi cuerpo y me hacía consciente de mi individualidad, mi visión se iba aclarando. Con el paso del tiempo descubrí que este espacio es un lugar de relación en el que la energía se mueve muy deprisa y en diferentes frecuencias. Comprendí que forma parte de nuestra personalidad y que el hecho de conectar con las almas que lo habitan no es aleatorio. En un primer momento, esta realidad se manifestó de forma desgarradora e incluso terrorífica, pero después empecé a comunicarme con entidades y seres que vibraban en frecuencias más elevadas y tuve el privilegio de vivir experiencias de gran belleza.

A los veintiséis años volví a sentir la misma presencia que me había visitado de niño. Era de noche. Caminaba por una avenida madrileña muy concurrida disfrutando del bullicio de una ciudad que siempre se mostraba abierta y diversa. De repente se produjo un resplandor que lo iluminó todo. El fulgor fue tan grande que miré hacia los lados pensando que otras personas también lo estarían viendo. Sin embargo, todo el mundo seguía ensimismado en sus

tareas y nadie parecía darse cuenta de lo que estaba sucediendo. Alcé la vista y vi que en el cielo se había abierto una gran fisura, como si alguien hubiera descornado una cremallera. De esa fractura surgió una luz blanca y espesa que comenzó a derramarse sobre mí. Aquello parecía una película de ciencia ficción, pero al mismo tiempo me resultaba extrañamente familiar. Permanecí unos segundos sin moverme. Acto seguido escuché una voz femenina que me dijo con dulzura: «Nunca dejes de escribir». Todo sucedió muy rápido. Cuando quise reaccionar, la escena ya había recobrado su disposición original en tres dimensiones. Me quedé allí sin saber qué hacer. Respiré hondo y cerré los ojos. Sentí mucha alegría y una enorme gratitud por aquel mensaje tan hermoso. En ese momento comprendí que la realidad multidimensional convive con nosotros y que no hay distancias físicas que nos separen de otros planos.

Para protegerme de las influencias negativas que recibía de esta dimensión y disfrutar de sus bondades, tuve que hacer un esfuerzo ímprobo en mi desarrollo personal. Tardé varios años en aprender a convivir con esta realidad. Quizás por eso hoy puedo hablar sobre ella con responsabilidad. Si lo hago es para arrojar un poco de luz sobre este aspecto de la vida, que es muy poco comprendido. El mundo astral (o esotérico) se suele confundir con el espiritual, pero son dos cosas diferentes. Esta dimensión es en realidad un umbral perceptivo y un espacio de relación. De igual forma que una abeja es capaz de ver la luz polarizada que nosotros no advertimos, algunas personas tenemos ampliada nuestra banda de percepción. Es una puerta que se sitúa más allá del límite que la ciencia tradicional considera normal y nos ofrece una información que no se detecta desde el plano físico.

Este nivel de realidad forma parte de la vida de todo el mundo. La mayoría de las personas tienden a rechazar su existencia por miedo a lo desconocido. No obstante, es un lugar muy familiar. Aquí es donde creas los sueños y conectas con la guía espiritual a través de la intuición. También es el espacio al que irás después de la muerte y desde el que recibes energía e información de tu linaje de sangre ancestral. Además es el lugar en el que se expresan, a nivel energético, las relaciones que estableces con otros seres vivos. Muchas personas tienen experiencias extrasensoriales, pero no se atreven a manifestarlo por temor a ser rechazadas. Como dice el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung: «Si alguien no comprende a otra persona, tiende a considerar que esta está loca». En Occidente

hemos reprimido el acceso a este conocimiento por dos razones: el miedo y la ignorancia. Sin embargo, aunque tendemos a negar, ridiculizar o etiquetar todo aquello que no somos capaces de comprender, el misterio de lo desconocido siempre nos resulta atractivo.

Como veremos a lo largo del libro, la realidad no manifiesta es tan real como el mundo material. Es muy importante que seamos conscientes de ella. ¿Por qué razón? La dimensión astral es el lugar en el que se gestan los sistemas colectivos de creencias que están guiando la conducta de las personas y de los colectivos. También es el espacio en el que nuestros deseos comienzan a tomar forma antes de que se materialicen en el plano físico. Todo lo que pensamos y sentimos se deposita en este nivel e influye de forma decisiva en nuestras experiencias vitales futuras. Por este motivo, debemos ser muy cuidadosos y revisar la intención que acompaña a nuestros pensamientos, palabras y acciones.

*La dimensión astral es un espacio de relación. Allí la energía vibra en una frecuencia más alta que en la dimensión física y por eso no se puede percibir con los órganos de los sentidos. Este lugar influye en todos los seres vivos que habitan la Tierra y es influido por ellos.*

A la edad de treinta y un años sufrí una crisis de salud que afectó a mis articulaciones. Comencé a padecer dolores continuos muy intensos que me condujeron hasta un estado de sensibilidad herida permanente. Cuando acudí al médico, me diagnosticó una atrofia articular generalizada. Al parecer era una enfermedad muy rara de la que solo se conocían unos pocos casos. El dolor iría extendiéndose hacia los músculos y en unos pocos años perdería completamente la movilidad. De improviso, todo mi mundo se me vino abajo. No podía imaginarme pasando el resto de mis días postrado en una silla de ruedas. Mi primera reacción fue negar lo que me pasaba; luego sentí una inmensa rabia y un gran desprecio por la vida. Finalmente deseché el pronóstico médico y admití que, si quería salir de aquel agujero, tenía que cambiar internamente. Mantuve aquel suceso en secreto, pero sin lugar a dudas fue el mayor revulsivo que me impulsó a transformar mi vida.

A partir de entonces me dediqué en cuerpo y alma a tratar de comprender lo que me estaba sucediendo y a buscar una solución definitiva para mi dolencia. Pasé los siguientes años experimentando con una amplia variedad de escuelas y maestros relacionados con el desarrollo personal. Compartí mi vida con yoguis, consteladores familiares, videntes, sanadores, chamanes, masajistas, bailarines, reikistas, sacerdotes, psicólogos, monjes budistas... Al mismo tiempo se me ofreció la oportunidad de ayudar a otras personas, de modo que comencé a trabajar como formador, terapeuta y *coach*.

Después de buscar con ahínco la solución a mi problema, me di cuenta de que la salud física es una consecuencia de algo que subyace en lo más recóndito del ser. Por consiguiente, lo que hay que sanar no es el cuerpo, sino la personalidad y el alma. Tardé cerca de tres años en recuperarme y, cuando por fin confirmé que ya no tenía dolor físico, me percaté de algo interesante: la persona que había contraído aquella extraña enfermedad ya no existía. Mi forma de ser y de relacionarme con el mundo había sufrido una profunda alteración. Aún me quedaba mucho camino por recorrer, pero disponía de una energía, vitalidad y alegría renovadas. Me sentía muy orgulloso por lo que había conseguido y en mí se fue gestando un anhelo muy sincero de compartir mi experiencia con otras personas. El desarrollo personal se había convertido en el centro y en el motor de mi vida. La aventura no había hecho más que comenzar.

Este libro surge a raíz de un extenso y profundo proceso de transformación y trascendencia personal. Un recorrido que ha cambiado por completo mi percepción y mi forma de estar en el mundo. A diferencia de lo que le sucede a otras personas, mi entrada en la madurez del corazón ha sido lenta, progresiva y meticulosa. He vivido la supremacía del ego y también su estrepitosa caída en el tortuoso laberinto de la enfermedad, la incompreensión y la desesperación más absoluta. He superado muchos obstáculos y comprendido que la connivencia con el alma y finalmente la rendición al espíritu son la clave para sanar de cualquier dolencia física. Sobremanera, es ineludible si deseamos desarrollar el enorme potencial creador que albergamos en nuestro interior.

Me siento muy agradecido a todas las personas con las que he compartido este viaje. En especial a mis maestros y a mis alumnos. Gracias a ellos he podido descubrir el verdadero sentido de mi vida. Si tuviera que definirlo de forma escueta, diría que estamos aquí



para vivir experiencias de lo más diverso, para aprender de ellas y para beneficiar a otros seres con nuestras creaciones originales. Para ser feliz hay que hacer dos cosas que, a mi modo de ver, son fundamentales: liberarse del dolor interno y potenciarse en las virtudes y los talentos personales. Cuando te comprometes a este nivel, lo demás sucede de forma natural.

En este libro trato algunos aspectos que nos pueden ayudar a entender el papel que estamos desempeñando los seres humanos en el planeta Tierra y en el universo. También me propongo sentar las bases que sostienen cualquier proceso de transformación personal que se desee hacer de forma consciente. Algunas de estas cuestiones son ya evidencias científicas que no podemos seguir negando por más tiempo. Otras forman parte de mi experiencia personal y, aunque se mueven en los márgenes de la ciencia, lo hacen a nivel especulativo o teórico. Por razones de espacio, el estudio pormenorizado de cada una de las dimensiones de nuestra personalidad será objeto de otro libro.

En cualquier caso, lo importante es contribuir a un proceso que hunde sus raíces en la memoria de los tiempos y en el que ahora mismo está participando mucha gente. El desarrollo personal forma parte ya de nuestra cultura. Se ha introducido en apenas unos años y ha llegado para quedarse. La enorme cantidad de metodologías y propuestas que hay en la actualidad y la amplia variedad de enfoques evidencian que la sociedad lo está pidiendo. En parte porque el viejo paradigma ya no nos sirve para seguir avanzando, pero sobre todo porque formamos parte de un cambio global que está siendo impulsado por la Tierra a nivel energético. Una situación de la que no podemos escabullirnos.

Los adultos tenemos libertad y recursos para decidir sobre nuestro crecimiento personal. Podemos hacer de nuestro viaje un acto consciente y creativo o funcionar por inercia, hasta que un día nos sorprenda la muerte. El viaje es corto y cada uno elige su propio destino. Sin embargo, los niños no tienen esta posibilidad. Si deseamos que cojan el timón de la sociedad, tenemos que allanarles el camino. Necesitan protección y la mejor forma de dársela es ayudándolos a que sean conscientes de su evolución personal para que puedan desarrollar al máximo su condición de seres humanos. En este sentido, nada me complace más que poder contribuir a este propósito. Gracias por tu presencia y buen viaje, querido lector.

## INTRODUCCION – ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA

<sup>1</sup> Daniela y Olivier Föllmi. *130 pensamientos de la India, África y Latinoamérica*. Editorial Lunweg. Madrid. 2011

<sup>2</sup> Daniela y Olivier Föllmi. *130 pensamientos de la India, África y Latinoamérica*. Editorial Lunweg. Madrid. 2011

<sup>3</sup> Daniela y Olivier Föllmi. *130 pensamientos de la India, África y Latinoamérica*. Editorial Lunweg. Madrid. 2011

<sup>4</sup> Daniela y Olivier Föllmi. *130 pensamientos de la India, África y Latinoamérica*. Editorial Lunweg. Madrid. 2011

<sup>5</sup> Carta del Jefe Seattle al presidente de los Estados Unidos. <https://ciudadseva.com/texto/carta-del-jefe-seattle-al-presidente-de-los-estados-unidos/>

<sup>6</sup> Vlatko Vedral. Entrevistado por Eduardo Punset. Programa REDES. <http://www.rtve.es/television/20110506/incertidumbre-del-universo-cuantico/430556.shtml>

<sup>7</sup> Vlatko Vedral. Entrevistado por Eduardo Punset. Programa REDES. <http://www.rtve.es/television/20110506/incertidumbre-del-universo-cuantico/430556.shtml>

<sup>8</sup> The Brutal Economics of Being a Yoga Teacher. The New York Times. Revista dominical. <https://www.thecut.com/2015/10/brutal-economics-of-being-a-yoga-teacher.html>

<sup>9</sup> Física Cuántica. M<sup>a</sup> V. Fonseca. <https://www.youtube.com/watch?v=IzRNTZuo83s>

<sup>10</sup> Vivir de luz. Documental. <https://vimeo.com/242173995>

<sup>11</sup> Eduardo Punset entrevista a Lisa Randal. Hay otras dimensiones. Programa Redes <https://www.youtube.com/watch?v=Q36cjOu6ByI>

<sup>12</sup> Vivir de luz. Entrevista a Dean Radin. <https://vimeo.com/242173995>

<sup>13</sup> Vivir de luz. Entrevista a Brian Josephson. <https://vimeo.com/242173995>

<sup>14</sup> Harold Morowitz. El misterio de los orígenes Entrevistada por Eduardo Punset. Programa Redes. Anterior al 2010

<sup>15</sup> Eduardo Punset entrevista a Mario Livio <https://www.youtube.com/watch?v=i7eWZkj8tvs>

<sup>16</sup> Drunvalo Melchizedek. Origen del Cosmos. [https://www.youtube.com/watch?v=c5mHP\\_4Qm\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=c5mHP_4Qm_4)

<sup>17</sup> Flor de la vida.

<https://www.ecosia.org/images?q=merkaba&license=modifyCommercially#id=15ECF92ECF7D6DE2D5790A6A09ACA6D975BFF59D>

Vesica piscis.

<https://www.ecosia.org/images?q=VESICA+PISCIS&imageType=photo&license=modifyCommercially#id=423884CE233741196D7DDA1E8903C649C61D2661>

Merkaba.

<https://www.ecosia.org/images?q=MERKABA&license=modifyCommercially#id=86E43BDB0A6851EB8213E886311EA5619542497>

Evolución de la semilla de la vida.

<https://www.ecosia.org/images?q=FLOR+DE+LA+VIDA&license=modifyCommercially#id=FB1106520752F81F0AB7C311F4C37CD0DBB2462D>

Mitosis.

<https://www.ecosia.org/images?q=MITOSIS&imageType=photo&license=modifyCommercially#id=B5E659AE2D738A4E2DC1DC9E6B3EAFE6A858CC42>

Mitosis.

<https://www.ecosia.org/images?q=MITOSIS&imageType=photo&license=modifyCommercially#id=C93A18A53323832C9F344C41C486C89957BA59B9>

Mitosis.

<https://www.ecosia.org/images?q=MITOSIS&imageType=photo&license=modifyCommercially#id=C6D33B35AC46C24497A4A6CFEB2EEE355FC54FF2>

Mitosis.

<https://www.ecosia.org/images?q=CELULA&imageType=photo&license=modifyCommercially#id=CCDA5390F6E8EE8225EA86F9472E72DB98D2322A>

Flor de la vida.

<https://www.ecosia.org/images?q=FLOR+DE+LA+VIDA&imageType=photo&license=modifyCommercially#id=AA6D3EB1A93B3C5340378E5A9B404841EDDCACC7>

Célula.

<https://www.ecosia.org/images?q=CELULA&imageType=photo&license=modifyCommercially#id=D64EFA06DAA385363D93A10C7D78AA42326B3C8D>

Se puede utilizar, compartir y modificar libremente, incluso con fines comerciales

<sup>18</sup> Jonh Maisey. Entrevistada por Eduardo Punset. Programa Redes. Anterior al 2010

<sup>19</sup> Diatomeas.

<https://www.ecosia.org/images?q=diatomea&license=modifyCommercially#id=B4782D794B13F98AABC30CCC039F4200D48624EF>

Diatomeas. <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b9/Diatomeas-Haeckel.jpg>

Diatomeas.

<https://www.ecosia.org/images?q=diatomea&license=modifyCommercially#id=E8D93CBB6659E2ED119E284DA5F5D8861268508E>

Se puede utilizar, compartir y modificar libremente, incluso con fines comerciales

---

<sup>20</sup> David Bohm. *La totalidad y el orden implicado*. Barcelona: Kairós, 2005.

<sup>21</sup> Michio Kaku - El azar no tiene sentido. <https://www.youtube.com/watch?v=D2oLmAxtHzE>