

# EL PULSO DEL ALMA



**Notas Espirituales por  
Felipe Moreno Merchante**

# **El Pulso del Alma**

Notas Espirituales por Felipe Moreno Merchante

Datos Legales

ISBN: 978-84-09-20444-1

1ª Edición - Prueba piloto

El Puerto de Santa María, Cádiz (España)

Enero de 2022

# **Dedicatoria**

“A mi familia”

*“Por toda la hermosura  
nunca yo me perderé,  
sino por un no sé qué  
que se alcanza por ventura”*

***Glosa a lo Divino de san Juan de la Cruz***

## Prólogo

Vivimos en un cuerpo, pero no somos un cuerpo. Somos mucho más. Y, aunque prácticamente todas las religiones predicen la existencia del alma, la mayoría de los hombres y mujeres - creyentes o no - viven de espaldas a esta realidad. Como consecuencia de esta circunstancia, el aspecto más trascendente y distintivo del ser humano queda totalmente desatendido. Incluso quienes se interesan por cultivar y desarrollar su espiritualidad se encuentran a menudo desmotivados y desorientados en un mundo empapado de materialismo.

Sin lugar a duda, debemos valorar muy positivamente el creciente nivel de concienciación que en nuestras sociedades existe en torno a la necesidad de cuidar nuestra alimentación y practicar actividad física de forma cotidiana. Pero ¿acaso nuestra dimensión espiritual no necesita estímulo diario? Al igual que el cuerpo, ¿no

necesitan las almas ejercitarse? Para el autor de este librito casi tan importante es el alimento físico como el espiritual. A través de diez sencillos capítulos, el lector podrá encontrar valiosas herramientas para comenzar a cultivar su verdadera esencia.

Este ensayo funciona como la llave que nos abre un universo fascinante que, paradójicamente, reside en nuestro interior, la mayoría de las veces sin apenas ser atisbado. Funciona, igualmente, como una valiosa brújula para un viaje - el espiritual - que, según recomienda Felipe, cada uno debe emprender a su manera. Se trata, por tanto, de notas alejadas de todo dogmatismo y afán adoctrinador.

Los amantes de la ciencia también encontrarán una obra tan interesante como reveladora. Es precisamente a través de la ciencia como el autor explica la conexión entre la dimensión espiritual del ser humano y su cuerpo. Felipe se sumerge en la física y en la química con rigor y sencillez para abordar la llamada ciencia de la conciencia, una disciplina tan trascendente como desconocida.

En definitiva, “El Pulso del Alma” transmite un torrente de energía positiva que, a buen seguro, animará al lector a desarrollarse espiritualmente.

Y es que, como enseña Felipe, amar y ensanchar el alma es el mejor medio para alcanzar cualquier objetivo, por elevado que sea. Empezando por nuestra propia felicidad.

*Julio Otero Santamaría,  
Coordinador de Contenidos de Radio Puerto*

## Introducción

Este librito pretende ser para ti, querido lector, ayuda y práctica para el bien del alma. Y es que, al ser mucho el esfuerzo que precisa esta vida y poco el que viene a servirnos de utilidad para alcanzar el bien supremo, toda ayuda es poca. Mucho se ha preguntado sobre cuál es el sentido de la vida y poco se ha respondido de manera atinada. Es decepcionante para el niño que se hace adulto saber que la sociedad no lo tiene presente en su día a día. Creo que este es el drama de hacerse “mayor”. Como decía san Francisco de Asís, “para entrar en el Reino de Dios hay que ser como un niño y agachar los hombros, pues la puerta es baja y estrecha”.

El ser humano está llamado a las más altas cotas de felicidad. Una felicidad permanente y duradera, con independencia de los eventos con los que tengamos que lidiar. Igualmente, está llamado a alcanzar un estado tan alto del espíritu que

resulta difícil establecer una conexión con él, ya que tan solo un porcentaje mínimo de la población lo ha experimentado en algún modo. Y aún menor es el que es capaz de reproducirlo a conveniencia.

Tanto por esto que anticipo como por otras razones maravillosas que en él trato de compartir, considero humildemente que este librito es interesante de leer. Recomiendo hacerlo con espíritu abierto, sin prejuicios. La información aquí recogida no debe ser digerida por el intelecto, más bien debe ser asimilada a nivel intuitivo y, por lo tanto, con ánimo de necesaria curiosidad. En definitiva, lo que aquí se recoge no es más que aquello que me hubiera gustado saber cuándo era más joven, que seguro hubiera hecho buen provecho en mí y aquellos que tuvieron contacto con mi alma.

También me sirve desde el punto de vista personal para ordenar ideas, desarrollarlas y conectarlas. Es una forma de hacer balance de lo aprendido en estos últimos años de búsqueda y formación, un camino emprendido hace trece años, al dejar mi país, España. Echando la vista atrás, sólo puedo entender el transcurso de los hechos desde la necesidad más vital de conocerme desde un lado más profundo.

Aun habiendo tenido acceso a una formación académica de calidad, en colegios y universidades de prestigio, es éste, el conocimiento del alma, el que más aprecio y con el que más relación tengo en mi día a día. El acceso a esta cultura, la grande cultura de Dios es para mí la más relevante de las enseñanzas que jamás llegaron a mis manos; y es mi deseo compartirla.

El librito está dividido en partes y, éstas a su vez, en capítulos. Aunque he pretendido seguir un hilo conductor, cada uno funciona de forma autónoma. Es decir, se puede abrir por cualquier página y empezar a leer. La información la he dividido en tres bloques, como un prisma argumental que va de lo más general a lo particular, semejante a un brazo telescópico que se extiende.

La primera parte está enfocada a describir el nivel de conciencia actual del ser humano. En la segunda pretendo resumir mi visión sobre cómo opera esta realidad. Con la única misión de favorecer y animar en ti, querido lector, a que formes la tuya propia. La tercera y última de las partes es eminentemente práctica y en ella comparto las técnicas y hábitos que, a mi juicio, son los más beneficiosos para la rutina del día a día, que es donde se forja el cambio.

## Contenidos

<b>Prólogo</b> .....	4
<b>Introducción</b> .....	7
<b>PARTE I</b>	
<b>Capítulo 1.</b> El Génesis como Principio .....	12
<b>Capítulo 2.</b> La Realidad es Percepción .....	24
<b>Capítulo 3.</b> Las Vidas Pasadas .....	31
<b>PARTE II</b>	
<b>Capítulo 4.</b> Las Frecuencias Propias del Alma .....	39
<b>Capítulo 5.</b> El Espejo del Alma .....	48
<b>Capítulo 6.</b> La Dimensión Sensorial .....	57
<b>PARTE III</b>	
<b>Capítulo 7.</b> ¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias? .....	69
<b>Capítulo 8.</b> El Potencial Humano es Infinito .....	78
<b>Capítulo 9.</b> Los Ejemplos a Seguir .....	89
<b>Capítulo 10.</b> Los Alimentos .....	98
<b>APÉNDICES</b>	
<b>Apéndice A.</b> Calibración del Libro por Capítulos .....	105
<b>Apéndice B.</b> El Mapa de la Conciencia (Dr. Hawkins) .	106
<b>Apéndice C.</b> Los Niveles de Conciencia (Dr. Hawkins) .	107
<b>Apéndice D.</b> La Iluminación del Cardoner .....	111
<b>Apéndice E.</b> El Mapa de los Chakras (Dr. Nelson) .....	113
<b>Apéndice F.</b> Superposición de Capas Armónicas .....	114

## PARTE I

“En la que se describe el estado actual de espiritualidad y sus implicaciones”

1

## El Génesis como Principio

*“Si pudieras experimentar siquiera una sola partícula  
del amor divino, tan inmenso sería tu gozo  
- tan fulgurante - que no podrías contenerlo.”*

***Paramahansa Yogananda, yogui hindú y  
fundador de Self-Realization Fellowship***

Es difícil entender cuál es el estado de conciencia en el que nos encontramos como humanidad y como individuos. El contexto es demasiado amplio, no existen referencias. Ni siquiera la perspectiva es acertada. El ser humano se relaciona de facto con su entorno a través de su entendimiento y por eso lo que llamamos “realidad” no es más que una experiencia más o menos común a la gran mayoría de los seres

humanos del planeta, especialmente entre aquellos con los que compartimos circunstancias.

La dificultad de transmitir los altos estados de conciencia potenciales del hombre no es un hecho en absoluto nuevo. Por siglos, los hombres de mayor entendimiento - profetas, sabios y santos - han tenido que aplicarse en fórmulas, metáforas y paralelismos que pudieran explicar esta realidad al resto de los hombres. Para ello emplearon relatos, parábolas, historias con fuerte carácter simbólico, pero, sobre todo, se valieron de su propio ejemplo para transmitirla. La realidad que ellos evocan es la que experimentaron; y es muy distinta de la del ser humano medio.

Afortunadamente, contamos en nuestra tradición, la judeocristiana, con las herramientas necesarias para lograr acercarnos a las claves fundamentales con las que interpretar la dimensión espiritual. Si bien, también es cierto, que estas claves no han podido ser explicadas con precisión y, como consecuencia, no han sido entendidas ni aplicadas por la gran mayoría de la población. Este hecho ha dejado un conocimiento de extrema utilidad al ser humano como algo difuso y poco atrayente. También es cierto que, en muchos casos, a lo largo de la historia, estas mismas claves no han sido usadas para el bien común. Incluso, en algunos casos, se han mantenido secretas creando reticencias en ciertos sectores de la sociedad. Como consecuencia, la ciencia se ha convertido en el

principal refugio de quienes buscan el sentido de la vida, llegando a veces a funcionar como un auténtico dogma.

¿No resulta natural y sencillo amar aquello que nos es útil y beneficioso? De la misma manera el interés por los aspectos relacionados con el alma y la espiritualidad debería tener en nosotros este mismo efecto. Al igual que se habla con relativa frecuencia de la necesidad de mantener una nutrición adecuada para el cuerpo, lo mismo debería suceder con el alimento espiritual.

El Génesis es el primero de los libros de la Biblia. En él se describe (de manera simbólica) la creación de la Tierra, la dimensión corpórea en la que se desarrolla nuestra existencia. Es, a su vez, el libro en el que se describe el estado de la conciencia humana actual, a través de la parábola de Adán y Eva. En el Génesis se expone de manera velada el actual estado de conciencia del hombre. Para ello se sirve del mito del Jardín del Edén, que simboliza la potencial perfección de esta dimensión, al menos desde su condición de sustrato para el desarrollo de la conciencia humana y, por lo tanto, para su perfeccionamiento hacia el amor universal.

Cada uno de los elementos principales de este jardín tiene una simbología muy poderosa. Obviamente, la humanidad está representada por Adán y Eva, la perpetuidad de la creación se fundamenta en la

polaridad expresada en los sexos. La naturaleza necesita de esta dualidad para preservarse pues se genera en ciclos que se retroalimentan a través de los polos opuestos y complementarios de energía. El Árbol del Conocimiento simboliza el sistema cerebroespinal, donde la copa es el cerebro, el tronco representa la espina dorsal y las raíces los nervios que salen de ésta. Se llama “del Conocimiento” porque representa la información que hemos almacenado de manera global como especie humana, tanto a nivel de estructura social como del desarrollo de la propia existencia individual. Ambos aspectos hacen de cada uno de nosotros seres únicos. En parte, es debido a nuestro diferenciado acceso al conocimiento global, a nuestras vivencias y al entendimiento con el que son digeridas. Esta nube de información, tanto formal como experimental, recogida durante la vida nos define como ser humano. Es lo que llamamos memoria; realmente toda esta información ha sido recogida y almacenada en nuestro sistema, no existen pérdidas. El hecho de que no seamos conscientes de todos estos episodios no significa que no formen parte de nosotros. Aún más, su influencia sobre nosotros resulta determinante.

En el Libro del Génesis aparece una serpiente que tienta a Eva para que coma del fruto del Árbol del Conocimiento. Una vez que probaron de este fruto, apareció dentro de ellos el concepto de persona como entidad separada de la realidad que nos rodea. El

hombre comenzó a vivir en su mente, en vez de en armonía con los planos de la realidad más elevados. La simple distinción de que no somos lo que pensamos, sino el sustrato en el que se presenta este pensamiento es de enorme transcendencia.

No tenemos como especie gran dificultad para interpretar a la naturaleza como un todo. En ella, los minerales, plantas y animales se desarrollan a lo largo de la historia del planeta en forma de ciclos que permiten su desarrollo y/o evolución. Estos ciclos se encuentran descritos en una gran variedad de tomos y son aceptados como ciertos. El reto viene cuando debemos incluirnos dentro de este aspecto global. Sencillamente, no sabemos. No existen referencias a nuestro alrededor que sirvan de guía. El catedrático de la asignatura de olas oceánicas de mi Universidad nos prohibía hacer referencia a la palabra fuerza pues para él se encontraba separada del concepto real al que hace referencia. Este sabio profesor promulgaba el entendimiento de que una variación en el estado de reposo o movimiento de un objeto venía provocada por una variación en la cantidad de movimiento o, de una manera más general, por un intercambio en el contenido energético. Este fenómeno se expresa de una manera muy visual en la mezcla de sustancias con distintas propiedades dentro del medio líquido, pero tiene una, más que una evidente, limitación en el medio sólido, siendo este último el que usamos de referencia. Si pudiéramos observar a la Tierra desde

fuera, como un extraterrestre, nos sería más comprensible la idea de que nosotros somos parte del sistema, no un agente externo que interactúa con él.

Nuestra identidad, lo que algunos autores relacionan con el ego y que no es más que nuestra propia identificación con la forma (genero, raza, edad, estatus socioeconómico...), nos impide hacerlo. Seguimos pensando en términos de yo y el mundo. Esta “caída” es la descrita en el Génesis. Y es, en sí misma, la razón única de todos nuestros tormentos en la vida. Es el desencadenante de nuestros instintos más básicos, relacionados con la supervivencia y la procreación.

Evidentemente no hay nada malo en sobrevivir, ni en perpetuarse como especie. El matiz reside en la calidad del acto a través del cual se preserva este instinto. Dicho de otra manera, no es lo mismo si se hace desde una dimensión instintiva o desde el espacio del entendimiento. Y, aun siendo este matiz del tamaño de una pequeña gota de agua, desencadena todo un océano de consecuencias. Para comprender mejor esta reflexión son especialmente reveladoras las palabras de Jesús de Nazaret: “no os afanáis, pues, diciendo: «¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá

su afán. Basta a cada día su propio mal» (Mateo 6:31-36).

La serpiente que baja por el Árbol del Conocimiento hacia la parte inferior describe el camino que recorre la energía interna de cada uno de nosotros. Esta representación de la energía, a lo largo de la espina dorsal, no es única de la Biblia, pues su percepción en el cuerpo es similar. Así, en la Antigua Grecia, el “Caduceo de Mercurio” tiene una simbología paralela. En él la circulación de la energía en el cuerpo humano cuando está plenamente activada se representa con dos serpientes enroscadas a lo largo de un cetro coronado con dos alas. El descenso se realiza desde los planos más elevados de la conciencia, contenidos en la parte superior del cuerpo, hasta los planos más materiales, que son los contenidos en el tercio inferior de la columna vertebral, especialmente alrededor de los órganos sexuales. La energía baja favorecida por la gravedad y se queda bloqueada en su intento de subir para completar el ciclo.

La gran mayoría de la población se mueve en los planos inferiores. En ellos, los instintos básicos dominan la conducta humana, no solo la individual sino la colectiva. Esto por sí mismo explicaría el estado de tensión entre criaturas esencialmente similares que ha prevalecido a lo largo de la historia de la humanidad, y que tiene su máxima expresión en guerras y sistemas de dominación.

El sentimiento de falta que se apoderó de la humanidad es a lo que se refiere al Pecado Original. En el nivel de conciencia en el que opera la mayoría de las sociedades hay dos maneras de ser infeliz: una es no teniendo lo que uno desea; la otra es simplemente teniéndolo. Las que son consideradas fuentes de felicidad y seguridad para la mayoría de las personas han sido promovidas, fundamentalmente, por las élites de la sociedad. Desde el principio de los tiempos, desde el poder se manipula a las capas más desfavorecidas para obtener beneficio. Los mecanismos son bien conocidos y no por ellos dejan de ser efectivos. Recientemente se hizo público que los algoritmos que emplean los buscadores y las redes sociales promocionan noticias y eventos que tienen que ver con los sentimientos y emociones más básicas, pues son los que más atraen al consumidor final.

Para la mayor parte de la sociedad el éxito se alcanza cuando se logra satisfacer las apetencias sensoriales de manera inmediata. Éste es tanto mayor cuanto más elaborada es la gratificación a la que se tiene acceso. A esto se reduce buena parte del proceder diario de muchos de nosotros, olvidándonos del beneficio que el ayuno o una simple ducha de agua fría tiene para nuestro cuerpo, por ejemplo.

Para poder comprender desde otra perspectiva la repercusión que tiene en nosotros este Pecado Original es preciso romper los moldes de la lógica racional con la que hemos sido educados. Nuestra total confianza

en la dimensión corpórea es similar a la experiencia que tiene un mendigo a la hora de relacionarse con el dinero. Para las personas que se encuentran en esta situación lo único que existe son monedas, casi no pueden alcanzar a valorar el efecto multiplicador de los billetes, ya que su única referencia son las piezas que exclusivamente pasan por sus manos. En el otro extremo, las personas que realmente saben generar riqueza, apenas se preocupan por el efectivo. En algunos casos incluso no tienen relación alguna con él. Acumular monedas ha dejado de ser importante en su experiencia profesional, pues reconocen otros mecanismos de creación de riqueza mucho más poderosos.

La interacción humana requiere de una serie de parámetros que sirvan para relacionar y evaluar el grado de demanda de un determinado bien o servicio con respecto a su oferta. Entre ellos se encuentra el precio que estamos dispuestos a pagar por un producto o servicio. Para la consecución de los objetivos vitales y para el bien común de la sociedad se estableció en su momento el patrón unidad económica como referencia. Damos por sentado que esta referencia siempre existió, puesto que nuestra relación con el dinero está bien arraigada. Lo que de alguna manera expresa el dinero en términos físicos es el intercambio de energía que se produce entre el que genera el bien o servicio y el que lo adquiere. En una etapa más primitiva del desarrollo de la economía este intercambio era más

evidente debido a que se ejercía a través del trueque. Realmente la interacción no se realiza con el dinero ni el objeto del trueque, cualquiera que sea su valor, se ejerce a través de la energía que se precisó para generarlo y/o mantenerlo. Por supuesto, el propietario de una casa a la venta no demandará un precio por haberla construido él mismo. Pero este precio si expresará la energía que fue necesaria para construirla y para su mantenimiento, otra aún más sutil y difícil de identificar, la que aumentó su valor de mercado a lo largo del tiempo.

Sabemos que la inmensa mayoría del dinero que circula por el mundo lo hace de manera virtual, no tiene forma física. Es el dinero de nuestras cuentas corrientes y carteras de valores, es el que circula en las transacciones con tarjetas de crédito o el que se genera en el llamado efecto multiplicador monetario, por el cual los bancos están capacitados para generar dinero, al estar únicamente obligados a mantener reservas por un nivel mínimo del monto original recibido. Este ámbito del dinero es mucho más poderoso y extenso. Engloba al dinero físico, tanto de monedas y billetes, pero también lo trasciende.

Continuando con el paralelismo, el dinero en metálico es a la economía lo que es el cuerpo al ser humano. Es la parte más “densa”, a la vez que obvia, pues nos podemos relacionar con ella a través de los sentidos. El dinero virtual se corresponde con la mente humana, es un entorno más sutil, y a su vez, mucho más extenso y

poderoso. Este paralelismo sirve para poner de manifiesto cuánto mayor es el poder de la mente sobre el del cuerpo.

Aunque la inmensa mayoría de las interacciones humanas no son fruto de un intercambio de dinero, sí lo son de energía. A lo largo de historia, los seres humanos han realizado más actividades sin retribución específica - como son todos los cuidados dispensados en el seno de la familia o las horas de tiempo empleado junto a personas con la que desarrollamos cualquier tipo de actividad - que las que han generado un intercambio de dinero en metálico o virtual.

Esta esfera de actividad sin compensación económica es la más poderosa y sutil de todas. Es la que en el ámbito ser humano se corresponde con el alma. Mucho mayor en volumen y a la vez mucho más efectiva que las anteriores. O acaso, ¿el cuidado de una madre se puede comprar con dinero? En nuestra sociedad apenas nos relacionamos con el alma. Estamos demasiado centrados en el cuerpo, y en menor medida, en la mente. Ocurre de una manera similar al dinero. Hemos dirigido el foco al cuerpo y la mente, sin conocer de primera mano cuánto de más es beneficiosa la relación con el alma. Incluso si lo vemos exclusivamente desde un punto de vista de la efectividad de la acción humana. En palabras de Jesús el Nazareno, “Y estos son los que fueron sembrados en buena tierra: los que oyen la palabra y la reciben, y

hacen fruto, uno a treinta, otro a sesenta, y otro a ciento” (Marcos 4:20). Es en esta dimensión donde realmente operan los llamados “milagros” que luego pueden verse reflejados en los niveles más gruesos de la realidad.

En un contacto íntimo - aunque sea de manera tangencial - con el ámbito del alma, la reacción en nosotros sería de tal transcendencia que el propio cuerpo humano no tendría recursos para lidiar con esta sobrecarga de energía. Es como si por la instalación eléctrica de una casa (sistema cerebrospinal) quisiéramos hacer circular la corriente que se transporta en una torre de alta tensión durante su distribución. Si bien, para poder acceder a esta enorme fuente de gozo y bendición, debemos operar desde la dimensión del alma.

2

## La Realidad es Percepción

*“El peligro para la mayoría de nosotros,  
no es que apuntamos muy alto y no llegamos;  
sino que apuntamos demasiado bajo y lo logramos”*

***Miguel Ángel Buonarroti,  
artista del Renacimiento***

El sistema nervioso cerebroespinal es el más complejo y fascinante mecanismo del que disponemos en esta dimensión. Sus funciones y potencial están en buena parte por descubrir. Desafortunadamente, este potencial queda para la mayoría de nosotros sin desarrollar por las limitaciones que como especie nos hemos autoimpuesto. La verdadera naturaleza del ser humano es mucho más elevada de lo que ahora nos

podemos permitir imaginar. Episodios de clarividencia, materialización, dislocación, autosanación u olor de santidad deberían ser moneda de curso común en el día a día. Lo que llamamos “milagros” no es más que un mayor entendimiento de las leyes del universo que nos soporta y del que somos parte.

De la misma manera que cada especie animal, por ejemplo, el perro; interpreta la realidad de una manera distinta, nuestro propio desarrollo individual nos lleva a recibir, codificar y procesar la información de una forma muy específica y personal. En síntesis, es la propia percepción la que genera la realidad. Cuanto mayor es el entendimiento, mayor es el sentido de utilidad de cada uno de los eventos en los que se desarrollan nuestras vidas. ¡Y eso que algunas de ellas pueden ser muy intensas!

“¿No se venden dos pajarillos por un cuarto? Y, sin embargo, ni uno de ellos caerá a la tierra sin permitirlo nuestro Padre. Y hasta los cabellos de vuestra cabeza están todos contados” (Mateo 10:9-30). Con esa sencillez lo explica la Biblia. Esta es la perfección de la que formamos parte, tanto el perro como el humano. El hecho de que no podamos descifrarla hasta sus últimas consecuencias no contradice su perfección. Un simple vistazo al sistema solar es prueba de ello. Pero para alcanzar un nivel de conciencia compatible con esta perfección es necesaria una gran dosis de entendimiento.

Y este entendimiento, del que hablaba san Ignacio de Loyola en su *Iluminación del Cardener*, se ensancha de manera intuitiva: no son necesarios artificios, ni ideas felices. Tan solo la Verdad (con mayúscula) puede satisfacer la sed del verdadero conocimiento que tenemos las personas, sin distinción de nacionalidad, nivel económico, cultural e incluso del periodo histórico en el que nos toque vivir. La Verdad es un denominador común en el ser humano, es consustancial a su propia existencia y está sustentada en procesos fisicoquímicos descritos, en buena medida, por el actual nivel de desarrollo de la ciencia. El Papa Benedicto XVI, con muy buen criterio, identifica al relativismo como uno de los males endémicos de la sociedad occidental.

Esta idea puede entenderse en la clásica analogía del vaso medio lleno o medio vacío, según seamos optimistas o pesimistas. La lógica predominante invita a pensar en dos únicas opciones opuestas. El pensamiento dominante tiende a percibir la sociedad como polarizada, como una lucha entre opuestos. Esta forma de ver las cosas es a menudo fomentada desde el sistema político y desde los medios de comunicación.

Sin embargo, desde un punto de vista impersonal y global, todo es radicalmente neutro. Somos nosotros los que asignamos valores, positivos o negativos a los eventos, circunstancias y personas con las que nos encontramos, dependiendo de nuestras expectativas, deseos y hábitos. Somos nosotros lo que construimos

una realidad, no solo de manera subjetiva al tener distintas interpretaciones de nuestras vivencias, sino de manera objetiva también, ya que estas interpretaciones constituyen, en buena medida, la base de nuestra interacción a través de nuestras acciones. Esta es la forma con la que moldeamos, paso a paso, nuestra vida.

En esta analogía el agua representa los bienes externos, muchos de ellos accesorios, que acumulamos en nuestras vidas. El ciudadano se ha convertido, sobre todas las cosas, en un potencial consumidor y como tal es bombardeado constantemente por los productores de objetos y vivencias enfocadas a satisfacer nuestros sentidos. El vaso somos nosotros, su volumen representa nuestra avidez por poseer y orientar nuestras vidas a una satisfacción puramente hedonista.

Es por esto que, cuando ponemos cierta distancia entre el vaso y nosotros mismos, podemos entender que lo importante no es el contenido, sino el continente. Que entre la opción medio lleno y medio vacío hay una que deshace la lógica en la que estamos instalados. Y es que el vaso se puede hacer más pequeño, hasta el punto de que el agua rebose en él, ya que su capacidad ha menguado notablemente. Cuando, en lugar de pensar en lo accesorio de nuestras vidas, trabajamos en nosotros mismos, nuestro “vaso” se hace más pequeño.

Pero no se queda aquí el proceso, pues aún podemos hacer más y más pequeño el vaso de nuestra apetencia, hasta el punto de que podemos hacerlo desaparecer. Entonces, es el agua la que queda flotando. ¿Cómo está el vaso ahora?

Los mecanismos con los que funcionamos a diario son tan sutiles y los tenemos tan interiorizados que se han convertido en parte de nuestra propia existencia. Son contadas las personas que han sabido trascenderlos. Así, en un mundo donde todo fuese azul, no existiría el propio color azul. Nuestras acciones se encuentran siempre influenciadas por programas mentales de los cuales no somos ni conscientes. En la “película” de nuestras vidas veríamos con perplejidad los mismos errores y circunstancias repetirse con machacona insistencia. Es lo que la tradición hinduista llama la rueda del karma.

Para ilustrar con mayor precisión el efecto que tiene lugar en cada uno de nosotros, sirva este ejemplo. En una ocasión, mientras hablábamos, una amiga abrió un periódico y se detuvo en una página. La respuesta a mi espontáneo interés resultó de lo más sorprendente. En ella había un artículo y, como estaba en ruso, le pedí que me lo leyera. El artículo describía una experiencia en un laboratorio científico en la que estaban involucrados animales. El texto detallaba uno de estos tipos de mecanismos a los que me refiero, a través del cual los hombres acabamos aceptando

ciertas limitaciones que no son inherentes a nuestra naturaleza.

El experimento consistía en una jaula con diez simios dentro de ella. Encima de esta jaula había un sistema de riego. Comenzaba al colgar de la parte superior de la jaula un plátano. Entonces, rápidamente uno de los monos se hizo con él y se lo comió. Acto seguido todos recibieron una ducha de agua fría.

En el segundo día, de nuevo se dejó colgar un plátano. Esta vez los monos dudaron más, pero uno de ellos se decidió a probar suerte. Tomó la delicatessen y se la comió, acto seguido hubo de nuevo una ducha. No pasó mucho tiempo hasta que los demás monos le propinaron una paliza. En el tercer día de experiencia, el plátano se volvió a colgar. Esta vez, ninguno de los simios se atrevió a tomarlo. Un mecanismo similar a los que hacíamos referencia se había activado, si bien no estaba del todo desarrollado.

Para permitir su evolución, desde el cuarto día en adelante fueron sustituyendo, uno a uno y en días sucesivos, a todos los monos. A partir del decimocuarto día ya no quedaba ninguno de los monos que habían experimentado la ducha. El plátano, sin embargo, permaneció intacto. La explicación que daban los científicos es que los simios pensaban que era algo imposible para ellos.

Evidentemente, esta experiencia es una simplificación de lo que ha ocurrido en el plano del progreso histórico de la especie humana. Este caso de los monos es solo un ejemplo de los muchos programas mentales que generamos tanto los animales como las personas. Sin embargo, los ejemplos a lo largo de la historia son numerosos y estoy seguro de que el lector puede establecer alguna conexión con su experiencia personal.

Si no somos capaces de salir de esta espiral autómatas de comportamientos es porque en una inmensa mayoría de las ocasiones nos planteamos metas en las que sabemos que podemos triunfar. Una verdadera meta nos tiene que llevar más allá de lo que ya sabemos o pensamos que podemos lograr. Debemos acercarnos a lo que apenas imaginamos posible. Estas son, precisamente, las metas por las que merece la pena vivir la vida. No podemos conformarnos con trazar retos que simplemente nos lleven a alcanzar cosas materiales o el mero reconocimiento. Los retos se deben plantear para crecer con ellos y cambiarnos como individuos.

### 3

## Las Vidas Pasadas

*“Olvida el pasado. Las vidas desvanecidas de todos los hombres se encuentran manchadas por múltiples culpas.*

*La conducta del ser humano será siempre imperfecta mientras no haya establecido su conciencia en la Divinidad.*

*Todo mejorará en el futuro, si haces un esfuerzo espiritual en el presente”.*

***Sri Yukteswar, monje y yogui indio***

En la cultura occidental el concepto de la reencarnación o transmigración estuvo presente hasta el II Concilio de Constantinopla (553 DC), en el que el emperador Justiniano forzó un enfoque partidista de la fe cristiana para ensalzar su figura, propia de la visión cesaropapista de la época. A partir de ese

momento, la Iglesia Católica y sus posteriores escisiones han defendido la idea de una única oportunidad para la salvación de las almas. Ésto, lejos de ser un obstáculo, puede llegar incluso a ser un estímulo para su consecución. Por lo tanto, su conocimiento poco aporta al día a día del hombre religiosamente consagrado.

Al mismo tiempo puede ser de utilidad recordar que más de la mitad de la humanidad pertenece a una cultura donde la reencarnación forma parte de su doctrina oficial. Es en la misma Biblia donde se habla de la reencarnación - si bien de una manera velada - en, al menos, dos ocasiones:

“Y pasando Jesús, vio un hombre ciego desde su nacimiento. Y preguntándole sus discípulos, diciendo: «Rabí, ¿quién pecó, éste o sus padres, para que haya nacido ciego?» Respondió Jesús: «No es que pecó éste, ni sus padres: sino para que las obras de Dios se manifiesten en él. Me es necesario hacer las obras del que me envió, entre tanto que el día dura; la noche viene, cuando nadie puede trabajar. Entre tanto que estoy en el mundo, luz soy del mundo». Dicho esto, escupió en tierra, e hizo lodo con la saliva, y untó con el lodo sobre los ojos del ciego. Y le dijo: «Ve a lavarte en el estanque de Siloé». Y fue entonces, se lavó, y regresó viendo” (Juan 9:1-7).

En este pasaje lleno de simbolismo, Jesús de Nazaret, de una manera magistral, habla de dos aspectos clave

de la existencia humana. Por un lado, explica cómo la Ley de Acción y Reacción - lo que en algunas culturas se describe como la Ley del Karma - se desarrolla en nuestro propio ser. Jesús lo describe como “las obras de Dios se manifiesten en él”. El ciego no hizo mal alguno en esta vida, sino en una vida anterior, de la que tiene que rendir cuentas en la encarnación presente. El universo es un mecanismo infinitamente poderoso y sutil, como un campo magnético que abarca toda creación con un amor que va más allá del entendimiento humano. Dentro de este sistema, todos sus elementos deben satisfacer sus leyes, sin excepciones. Si en un momento dado se transgredieron, deben ser expiadas mediante esfuerzo, entendimiento o consagración.

Por otro lado, Jesús se refiere a la gran oportunidad que supone estar en esta dimensión; la material. Lo que llamamos “realidad”, descrito como “entre tanto que el día dura”. Es aquí, durante nuestra existencia como seres humanos, que podemos despertar el verdadero potencial interior. Es en esta dimensión en la que podemos acumular experiencias y entendimiento que permitan la progresiva unión del cuerpo, mente y alma. Es por este motivo que la inmensa fortuna que implica estar vivo no debería ser menospreciada en ningún caso (se puede abrir aquí el debate de la eutanasia): cada minuto de existencia tiene el potencial de revelar nuestra verdadera naturaleza, que es la naturaleza divina.

La segunda ocasión en la que se habla de reencarnación en la Biblia se encuentra cuando los discípulos de nuevo se dirigen al Nazareno para intentar comprender las escrituras proféticas que anunciaban al Mesías:

“¿Por qué dicen los escribas que primero tiene que venir Elías?». Él les contestó: «Elías vendrá y lo renovará todo. Pero os digo que Elías ya ha venido, y no lo reconocieron, sino que lo trataron a su antojo. Así también el Hijo del hombre va a padecer a manos de ellos». Entonces entendieron los discípulos que se refería a Juan el Bautista” (Mateo 17:10-13).

El vínculo entre Jesús y san Juan el Bautista va más allá del desarrollado durante la encarnación principal descrita en el Nuevo Testamento. Esta es una alianza sagrada, similar a la que Jesús desarrolla con sus discípulos. El sacrificio de la decapitación de san Juan el Bautista por intervención de Salomé tiene como elemento común a la cruz, como redentor del pecado ajeno. San Juan le ofrece a Jesús su sacrificio para que Él cumpla con solvencia el complicado papel que le había sido encomendado, el de Salvador.

En el pasado, la humanidad fue privada de este tipo de información de manera partidista como mecanismo de control. El hombre de este tiempo está mucho más preparado y es receptivo a ella. A través de estas enseñanzas se pueden reconocer ciertos misterios personales abriendo una ventana de oportunidad para

un mejor desempeño en el día a día. Y aún cuando uno pueda asumir como plausibles estos postulados - incluso si es tan solo reconociendo parcialmente su veracidad - no es fácil para nuestra mente pensar en términos de miles de vidas pasadas. Se trata de un auténtico reto intelectual - o incluso imaginativo -: poder retrotraerse a tantas vidas pasadas y asimilar en nuestro propio ser que nuestra existencia actual se encuentra trascendentalmente influenciada por estas experiencias. Intuir que nada tiene de nueva esta vida - y que sin embargo resulta tan vivaz - es toda una paradoja muy a la altura de la propia existencia humana.

Este olvido selectivo tiene dos motivos muy importantes para el desarrollo del alma. En primer lugar, este mecanismo fue implantado por Dios para, por un lado, permitir al humano un inicio fresco y único en cada nueva singladura de la vida. ¿Acaso alguno de nosotros puede concebir el dolor que deberíamos soportar al poder recordar todos los episodios de vida pasadas? La historia de la humanidad está llena de episodios de extrema crueldad (guerras, hambrunas, injusticias...). Esta es de largo la etapa de más confort en la que ha vivido jamás el ser humano, al menos desde que se tienen registros oficiales.

Dios también favorece que nos acerquemos a su amor de manera libre y respondiendo a nuestra propia voluntad, al permitirnos no recordar vidas pasadas. De lo contrario, tendríamos en nosotros un anhelo,

más que por el amor incondicionalmente, por miedo y preocupación por sufrir en nosotros mismos las propias desviaciones de las leyes universales. Esta no es la naturaleza del Creador, quien nos ha otorgado una libertad total, incluso dándonos la oportunidad de no reconocerlo como dador de vida. ¡Qué gran amor el de ese padre que no precisa de reciprocidad del hijo después de habérselo dado todo!

Quienes tengan cierta afinidad por alguna cultura alejada de la propia o quienes reconozcan algún olor o alimento como agradable y familiar desde su infancia, pueden identificar estos signos (muy sutiles) como vestigios de actividad en vidas pasadas. En mi caso, puedo compartir con convencimiento que en alguna vida pasada (no la inmediatamente anterior a la actual) viví como monje dentro del seno de la Iglesia Ortodoxa de Rusia. Mi fascinación por esta tierra está, pues, justificada por una vida en la que recibí una enseñanza que quedó marcada en mí hasta estos días. Fue entonces cuando aprendí que el único objetivo en la vida es Dios.

En cualquiera de los casos, el reconocimiento de esta teoría cómo cierta o su negación poco importa. Es en esta vida en la que se juega la partida de verdad, la única que vale, pues es en esta ventana de oportunidad en la que se puede alcanzar la meta última. De alguna manera, se puede asemejar a los entrenamientos que preceden al día del partido. Un buen entrenamiento siempre será bueno para la consecución del objetivo,

pero es en el partido donde se desarrolla la acción y donde se forja la victoria final. Dios, en su infinita misericordia, nos ha hecho a todos los hombres capaces de alcanzar el objetivo en una encarnación, incluyendo en esto al lector de estas líneas.

## PARTE II

“En la que se presenta una visión de la espiritualidad de acuerdo a principios ligados a la ciencia”

4

## Las Frecuencias Propias del Alma

*“Si quieres entender el Universo piensa en términos de energía, frecuencia y vibración”*

***Nikola Tesla, científico serbio***

El físico alemán Alberto Einstein, además de ser un intelectual de talla universal, era también una persona de gran intuición y desarrollo espiritual. De alguna manera el pueblo judío ha sabido mantener tradiciones y hábitos que ha permitido, a algunos de sus individuos, alcanzar grandes cotas de realización a lo largo de la historia. Para entender cómo opera la realidad que nos rodea, una de sus citas resulta muy

ilustrativa. “Todo es energía y es todo lo que hay. Iguala tu frecuencia a la de la realidad que quieres y no podrás evitar tener esa realidad. No puede ser de otra manera. Esto no es filosofía, esto es física”.

Me dedico a la ingeniería marina y en esta disciplina las cargas a las que se enfrentan las estructuras son principalmente de naturaleza cíclica, es decir con patrones recurrentes a lo largo del tiempo. Son eminentemente de origen eólico y marino, si bien en esta categoría se encuadran, por ejemplo, los sismos. Todo en la naturaleza tiene carácter cíclico, tan solo depende del patrón de referencia con el que lo observemos. Las estaciones, las mareas, los terremotos son descargas de energía que se diseminan en forma de ondas con distintos periodos. En mi profesión debemos entender cómo las estructuras van a responder a estas fuerzas cíclicas con un carácter dinámico.

El espectro de frecuencias del mar es una herramienta muy útil para conocer el comportamiento dinámico de las estructuras. En él se reflejan los contenidos energéticos de cada una de las frecuencias contenidas en el mar en un determinado momento. La energía se traslada sobre la superficie marítima a través de las olas (ondas de superficie). Esta ola no es más que una expresión del contenido energético, es decir, cuanta más energía contiene la ola, mayor será su tamaño y menor su periodo. En un estado de energía cero el mar está perfectamente quieto.

## Las Frecuencias Propias del Alma

Estamos acostumbrados a ver a las olas del mar acercándose desde la orilla. Al llegar a la línea de costa, su orientación y la batimetría (curvas de nivel del lecho marino) ya han hecho su trabajo, de forma que la ola se expresa como una barra de agua paralela a la costa que, con mayor o menor tamaño, conforme se acerca a la orilla se va descomponiendo. De otra manera, su energía se va disipando. Mar adentro, en cambio, las olas no son así. Su patrón no es definitivo y en muchas ocasiones no es fácil reconocer, ni su procedencia ni predecir su tamaño. Es esta la imagen que me gustaría retener en la mente del lector.

Para la obtención del espectro de frecuencias se deben descomponer las elevaciones de superficie del mar en sus elementos más básicos, y es aquí donde llega el milagro de la mente humana. Fue Jean-Baptiste Joseph Fourier, matemático y físico francés, quien en el siglo XVIII comprendió que toda pulsación regular, cualquiera que fuera su patrón de recurrencia, podía ser descompuesta en un número finito de pulsaciones armónicas (definidas por funciones seno y coseno) ¡Qué descubrimiento más fascinante! Lo que para el simple ojo se presenta como un fenómeno aleatorio, en realidad no son más que ondas armónicas superpuestas, cada una definida a través de una determinada amplitud y frecuencia asociada y, por lo tanto, con un determinado contenido de energía.

Si el aparentemente aleatorio nivel de la superficie del mar en cualquier estado se puede describir como esta

## Las Frecuencias Propias del Alma

suma finita de señales armónicas, ¿por qué no extender este concepto a todos los objetos que nos rodean? ¿Qué nos impide incluir al ser humano en esta explicación? Es decir, tanto cuerpo, como mente y alma se explicarían desde un punto analítico como una suma de ondas en permanente vibración, las cuales, sumadas se expresan ante nuestros sentidos y experiencia con un determinado patrón reconocible.

Estas ondas, caracterizadas por su amplitud y frecuencia, tienen distintas propiedades asociadas. De alguna manera, funcionan como las ondas de luz del espectro visible: su matiz, tono y valor determina lo que el ojo humano percibe como un color diferenciado. Con las ondas que determinan las características humanas ocurre del mismo modo.

Una vez entendido esto, sólo tenemos que extender sus propiedades a cada una de las dimensiones humanas. Pensemos en el agua (H<sub>2</sub>O) cómo una molécula con capacidad de expresarse en la naturaleza, según su contenido energético, en tres estados: uno sólido como es el hielo, otro líquido como el agua y en el estado gaseoso como vapor. En el ser humano ocurre de una manera similar: lo que para el agua es hielo para nosotros es el cuerpo, el agua tiene su equivalente a nivel humano en los procesos mentales y de volición; mientras que el vapor de agua lo tiene en el alma, la sustancia más fina, pura e inalterable del ser humano. Desafortunadamente, hablar del alma sigue siendo, para muchas personas, un concepto confuso y distante.

## Las Frecuencias Propias del Alma

Siguiendo con el paralelismo, al menos el hielo y el agua se pueden ver, pero el vapor de agua escapa en muchas ocasiones nuestra percepción sensorial.

En el cuerpo, las ondas que se expresan son de carácter sensorial. Es decir, se pueden percibir a través de los sentidos. La suma de estas nos proporciona nuestras características físicas, por la cuales somos reconocidos. De alguna manera, la fisionomía de cada uno de nosotros nos describe desde un punto de vista espiritual. Nada escapa de la perfección del Universo. Obviamente, el hecho de que el ser humano esté emparentado con estructuras de familia conlleva que existan rangos de frecuencia comunes. Esto se refleja en manifiestas características físicas afines, que trascienden los procesos biológicos. Realmente estas características no son exclusivamente físicas, sino también psicológicas y espirituales. En el rostro de los seres humanos no solo está escrita su personalidad, sino el tipo de vida que éstos han llevado.

Es, por lo tanto, el cuerpo humano, la capa más interna del ser humano, al contrario de lo que comúnmente se piensa. Siendo la piel la capa más externa de esta capa interna. Es conveniente tener esto presente para comprender el verdadero rango en el que operamos. En el cuerpo, las dimensiones sensoriales de estas frecuencias se manifiestan en forma de olor, color, tacto, sonido y gusto.

## Las Frecuencias Propias del Alma

Toda la información recogida a través de los sentidos es procesada por la mente y organizada en pensamientos e ideas, que son a su vez almacenados en la memoria, creando un marco de entendimiento único en cada persona. La voluntad se ve íntimamente relacionada con la motivación que mueve a la actividad, a la que entendemos no como el acto externo de crear, sino como la capacidad de estar activo internamente. A nivel de la mente, la memoria, el entendimiento y la voluntad - las conocidas como potencias del alma - son a mi juicio (y permitamos la osadía de completar la valiosa aportación del gran pensador san Agustín de Hipona) elementos de la actividad mental de mayor a menor “densidad”.

El alma es, como hemos explicado, la más fina de las realidades del ser humano. Es imperturbable e invariable, como lo es el Creador. Cuanto mayor sea nuestra identificación con este aspecto dentro de cada uno de nosotros, mayor será nuestra cercanía a Dios, que, a su vez, no es otra realidad que nosotros mismos. Es decir, Dios se experimenta a sí mismo a través de nosotros. En cualquier caso, esta no dualidad sólo es una potencialidad. Igualmente, hay que tener en cuenta que en la mayor parte de los casos Dios es indiferente a nuestra existencia; no por su falta de predisposición, sino por nuestra falta de compatibilidad con Él. Somos en realidad seres de luz con un potencial infinito. “Y dijo Dios: «Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza»”

(Génesis 1:6). Esta afirmación, sin embargo, sólo hace referencia al alma del hombre. Por supuesto, nuestro cuerpo, aun siendo parte de la Creación, no es imagen última de Dios, pues Él toma todas las formas del universo.

Cada uno de nosotros somos un sistema de una complejidad mucho mayor a la de un sistema estructural, tal y como acabamos de ver. El fenómeno de la resonancia es un fenómeno bien conocido en sistemas dinámicos donde intervienen estas cargas cíclicas. En una estructura la visualización de este efecto se distingue porque cargas pequeñas en magnitud pueden causar movimientos muy significativos en elementos estructurales, normalmente esbeltos, que son los que más predisposición tienen a este tipo de fenómeno. El motivo de esta amplificación de las respuestas no se encuentra en la magnitud de la carga (ya que esta puede ser muy pequeña) más bien en la frecuencia en la que opera. Si se produce un emparejamiento de la frecuencia de excitación con la frecuencia propia del sistema la respuesta es infinitamente mayor a la magnitud de la carga. Debemos pensar en términos de frecuencia y energía para entender la trascendencia que tiene este mecanismo en nuestras vidas.

Siguiendo el paralelismo descrito, las cargas a las que debe hacer frente un sistema estructural son, trasladadas al sistema ser humano, cada uno de los pensamientos, las palabras, las obras o las omisiones

## Las Frecuencias Propias del Alma

con la que nos encontramos a lo largo del día. Todas tienen una raíz última en la perfección del universo y son consecuencia inexorable de sus perfectas leyes. Todas ellas inmersas en un campo magnético infinitamente poderoso y sutil. Todo se desarrolla radicalmente conforme dictan estas leyes.

Así pues, el mecanismo de castigo o recompensa no tiene cabida en un sistema de esta perfección. Tan solo se puede hablar de grados de consciencia y del entendimiento necesario para comprender el origen de cada situación en la que nos encontramos, lo que nos permitiría responder de manera óptima a estos estímulos. En otras palabras, Dios ni castiga, ni premia; Dios es el campo en el que nos movemos y somos nosotros mismos los que generamos nuestra propia realidad.

Cuando respondemos de una manera exagerada e imprevisible a estímulos, significa entonces que se encuentran dentro del rango de frecuencias propias. Muchas veces no somos conscientes de los mecanismos internos que dan lugar a estas reacciones amplificadas. Tampoco somos conscientes de su radical repercusión en nuestras vidas, pues determinan nuestro estado anímico, nuestra falta de predisposición a la acción y hasta son motivo de un mal estado de salud, por poner algunos ejemplos significativos.

## Las Frecuencias Propias del Alma

Nuestro ser - entendiendo como tal nuestro cuerpo, mente y alma - entrará en resonancia con aquellas cargas con las que sea compatible. Al ser las de amor y paz las más finas, sólo las personas con este rango en su interior podrán ser beneficiadas por eventos y circunstancias, ya que conseguirán reflejarlas. En cambio, para los individuos que carezcan de estas frecuencias en su interior, lamentablemente, su percepción pasará desapercibida. Estos últimos están destinados a experimentar las frecuencias más gruesas.

5

## El Espejo del Alma

*“Cambiamos el mundo no por lo que decimos o hacemos,  
sino como consecuencia de lo que nos hemos convertido”*

***David R. Hawkins, psiquiatra,  
escritor e investigador espiritual***

Todo pensamiento, palabra, obra u omisión se registra como energía en nuestro ser. Ésta se almacena en nuestro tejido corpóreo, mente y alma dejando, una semilla de potencialidad en nosotros que se materializará en un momento dado de nuestras vidas. Estas energías se expresan en el ámbito material en cada una de las vivencias y vicisitudes por las que el ser humano debe pasar en su camino vital. Las frecuencias no son más que la caracterización de la

energía para su comprensión física; y su suma genera un campo magnético único. Son como las trazas en el agua de los barcos - pesados y ligeros - de nuestras ideas, palabras y actos pasados, que acumulados se superponen configurando nuestra identidad en el sentido más holístico. Somos, por tanto, una fenomenal colección de memoria andante.

Por este motivo, desde la religión se insiste en dos conceptos fundamentales: aceptar cada una de las experiencias por las que debemos pasar en nuestra vida y obrar bien con el prójimo. No son actos puramente altruistas, pues nuestra propia existencia depende del desempeño en estas facetas. Desde esta perspectiva es fácil entender por qué los hombres de fe, puramente consagrados a Dios, se aíslan y evitan el contacto con otros humanos. Cualesquiera que sean estas circunstancias, el ser humano tiene todas las herramientas para trascenderlas, pero la senda es estrecha y recta, siendo muy excepcional el caso de la persona que puede transitarlo sin guía espiritual.

Todas estas frecuencias que constituyen nuestro campo magnético no son sólo accesibles, sino que pueden y deben ser modificadas. Dios nos da acceso a ellas al ser parte de nuestra propia existencia. Durante demasiado tiempo han sido levantadas barreras emocionales desde la ignorancia, pero desde la sabiduría las podemos y debemos afinar. En este sentido se puede decir que Dios ya hizo su trabajo al permitir una dimensión corpórea en la que pudiésemos

existir. Ahora el trabajo debe ser nuestro si queremos poder alcanzar nuestro pleno potencial.

Esta realización es de suma importancia. Desde que empezamos a ser conscientes de nuestro propio potencial, comprendemos que el destino no ha sido impuesto, sino que, más bien ha sido labrado por nosotros mismos, es una ventana de oportunidad que se nos abre. Dios no castiga ni gratifica a nadie. Dios no tiene predilectos. Somos nosotros, los individuos los que no hemos entendido de una manera directa e íntima estos principios. Tampoco conocemos cómo acceder a ellos. Por eso hemos desarrollado hábitos y conductas de manera inconsciente. Está bien recordar que el único pecado es la ignorancia.

El ingeniero no consagra la solidez y funcionabilidad de su estructura al Espíritu Santo. Sus cálculos se basan en principios físicos que son reconocidos por la sociedad, pero que operan más allá de su entendimiento. De la misma manera ocurre con el estudio del alma. No se trata de un conocimiento esotérico ni oculto, tan solo es un conocimiento que actualmente permanece relativamente desconocido, al depender de elementos que están fuera del rango de los sentidos. Sin embargo, con relación a ella también existen leyes y principios que son de aplicación universal, como lo son las leyes físicas.

Para entender mejor cómo funciona el alma es necesario acudir al concepto de la emoción, cambios del

ánimo muy intensos producidos por un hecho, un pensamiento y/o un recuerdo; acompañados de cierta alteración somática, es decir, correlacionadas con efectos físicos. El doctor David Hawkins en su libro “El poder contra la fuerza” cataloga y describe las emociones humanas según su frecuencia. Es un trabajo fascinante recogido en el Mapa de Conciencia, el cual resume de manera muy concisa hallazgos verdaderamente reveladores.

Estas vibraciones del alma, calibradas en la escala logarítmica con base 10, van desde el 0 al 1.000. En una gráfica se presentarían con un perfil exponencial, con un contorno tipo techo de pagoda. Uno puede visualizar en la escala natural los números 0, 1, 2 y 3, que tienen como imágenes sus mismos dígitos, dando un perfil tipo peldaño de escalera. Sin embargo, ¡en la escala logarítmica estas mismas imágenes son 1, 10, 100 y 1.000! Se pone de manifiesto, a través del número de ceros, la inmensa diferencia entre el carácter de cada una de estas emociones. Sería de difícil comprensión racional la comparación entre un número con 500 ceros y otro con 700, siendo ambos enormes la diferencia entre los dos sigue siendo abismal.

Son estas ondas las que se expresan en el alma a través de las mencionadas emociones. Están vinculadas a reacciones psíquicas, soportadas por reacciones físicoquímicas dentro de nuestro organismo, las cuales definimos con palabras que van

desde la humillación y culpa hasta las otras mucho más confortantes, como pueden ser la serenidad o la dicha. El rango de frecuencias en las emociones humanas es tan amplio que uno solo puede pensar en una escala cósmica para compararlo. Realmente, cada uno de nosotros somos un universo único.

Todas estas frecuencias, que definen a un ser humano como un sistema absolutamente único e infinito, son percibidas, tanto a nivel consciente como inconsciente, en nuestro fuero interno en cada instante de nuestra existencia. Así, cuando hablamos de nuestras apetencias personales, éstas no son más que el reflejo de ciertas frecuencias que encontramos en ciertos objetos o personas y que, de alguna manera, entran en resonancia con las nuestras. Ésta es, por ejemplo, la mejor manera de concebir el comúnmente mal interpretado mecanismo del amor entre humanos y cómo éste se genera.

Todos nosotros, por el hecho de estar vivos, poseemos en nuestro rango de vibraciones un sinnúmero de frecuencias. Apelando a las propias vivencias, todos sabemos, en mayor o menor medida, lo que significan las más bajas emociones, las que en el citado Mapa de la Conciencia se ubican por debajo del umbral de 200. Desafortunadamente, los estados más elevados de conciencia, incluidos el éxtasis místico y la indescriptible sensación de unión con Dios, están sólo al alcance un número muy limitado de personas. Es por eso se hace tan complicado expresar esta

experiencia en palabras, pues a la dificultad intrínseca de verbalizar una experiencia se le añade el hecho de que apenas existen referentes. Cuando un individuo siente, por cualquiera de las posibles vías, una emoción por encima del umbral de los 600 según la escala del doctor Hawkins, el episodio sería extremadamente intenso, dejaría una impresión tan indeleble que marcaría un antes y un después en su vida. Como éstas son, entre otras, las llamadas experiencias cercanas a la muerte, las apariciones de ángeles, santos y profetas de todas las tradiciones, conversiones, etcétera. Por ejemplo, el Nuevo Testamento nos relata como “seis días después, Jesús tomó a Pedro, a Santiago y a Juan, el hermano de Santiago, y se fue aparte con ellos a un cerro muy alto. Allí, delante de ellos, cambió la apariencia de Jesús. Su cara brillaba como el sol, y su ropa se volvió blanca como la luz. En esto vieron a Moisés y a Elías conversando con Jesús” (Mateo 1:1-3).

El rango de emociones en el que está operando una persona es el que determina el estado de conciencia en que se encuentra; y, por consiguiente, es también la que determina su percepción y las claves con las que interpreta la realidad a la que se enfrenta en el día a día. Cada ser humano tiene un perfil único. Este perfil viene caracterizado por dos estados clave: el estado potencial y prevalente. El potencial es el más alto de los estados de conciencia al que un individuo tiene acceso. El prevalente es aquel que tiende a activarse

ante una situación que el individuo etiqueta como negativa. Igualmente, es el estado por el que transita más intensidad dentro de todos los estados a los que tiene acceso esa persona. En una configuración óptima, dentro de una misma calibración del estado de conciencia, el estado potencial y el prevalente coincidirían. Esto tiene como reflejo que la persona operaría en el estado más elevado a los accesibles.

Es un hecho que mientras uno puede experimentar frecuencias más gruesas que las que marca el nivel de su rango potencial, las más elevadas le son ajenas. Además, si el nivel prevalente se encuentra por debajo del umbral de los 200, también llamado de integridad, la energía de la consciencia no es capaz de acumularse y tenderá a disiparse evitando potenciales incrementos, los cuales sí pueden presentarse por encima de este umbral. Por lo tanto, el nivel 200, que da paso al nivel de conciencia “Coraje”, marca un hito dentro de la escala siendo la puerta del poder frente a la fuerza.

Así pues, debemos de tener en cuenta que únicamente un reducido número de personas ha experimentado el llamado amor incondicional, caracterizado por el nivel de conciencia “Amor” y con una calibración superior a 500. Esto se debe a que un 75% de la población mundial calibra en rangos inferiores a 200, donde impera el impulso primario de la mera supervivencia, controlado por instintos propios del rango animal. En cambio, lo que reconocemos como amor es común-

mente una colección de estereotipos socialmente aceptados y frecuentemente expuestos en películas y novelas.

En este sentido, una persona que calibra a 420 en el Mapa tiene acceso al nivel de conciencia potencial; “Razón”. Este sería su estado óptimo. Estamos ante un hombre o una mujer capaz de operar con conceptos abstractos complejos, lidiar con gran volumen de datos o comprender la diversidad de las relaciones humanas. Éste es el nivel de los más prestigiosos científicos, jueces de los Altos Tribunales y grandes estadistas. No obstante, los niveles que se localizan por encima del de “Razón” (“Amor”, “Gozo”, “Paz” e “Iluminación”) le son extraños. En otras palabras, incluso gente socialmente eminente no tiene acceso a ellos. Por el contrario, los niveles inferiores (“Aceptación”, “Entusiasmo”, “Neutralidad”, “Coraje”, “Orgullo”, “Deseo”, “Ira”, “Miedo”, “Pena”, “Apatía”, “Culpa” y “Vergüenza”) sí que los experimentará en mayor o menor medida, dependiendo de la intensidad de conciencia que circule por cada uno. Insistimos en que de todos los niveles a los que uno tiene acceso, el prevalente será por el que circule más intensidad.

Esta forma de reconsiderar el comportamiento humano, de acuerdo con su estado de conciencia, tiene en la belleza una comparación muy ilustrativa. La belleza ejerce una extraña fascinación por su armonía y por el poder que se asocia a ella. Es una de las cualidades más buscadas por el ser humano en sus

distintas expresiones: apariencia física, arte o moda, por poner algunos ejemplos. Si bien la belleza es una expresión que solo tiene sentido desde la comparación, decimos que una persona es bella cuando la comparamos con otra, aunque no sea de manera directa, al haber coleccionado rostros en nuestra memoria a lo largo de nuestra vida. La belleza no es más que una cualidad relativa y, como toda cualidad relativa, tiene fecha de caducidad. santa Teresa de Calcuta sintetiza su transcendencia de manera ejemplar: “En cada rostro, veo a Dios”.

6

## La Dimensión Sensorial

*“Los obstáculos no bloquean el camino,  
son el camino”*

***Proverbio Zen, tradición budista del Japón***

Con frecuencia me he preguntado cuál es el origen de la desigualdad en el mundo en el que vivimos. ¿Qué es lo que hace que ciertos humanos desfilen por alfombras rojas captando la atención de media humanidad y otros estén destinados a vivir el infierno de la guerra o interminables conflictos sociales? Me refiero no sólo a una cuestión estrictamente de reparto de unidades económicas o de oportunidades, sino a los

aparentes talentos y condiciones físicas con los que nacen algunos individuos con respecto a otros; y todo lo que eso conlleva en su día a día.

El mundo es - y será por siempre - el perfecto escenario de desigualdades promovidas incluso por instituciones aparentemente decididas al desarrollo paritario de la sociedad. El estrato político es un claro ejemplo de esta paradoja. Estos individuos, aparentemente consagrados al servicio público y con agendas repletas de buenas intenciones y medidas enfocadas a la mejora de la vida de sus conciudadanos, participan por activa o por pasiva, en estructuras que sistemáticamente favorecen a su propio gremio, el político. Otro ejemplo paradigmático de generación de desigualdades es el sistema educativo que tanta frustración genera entre los más jóvenes, pues está únicamente enfocado a la producción. Esta óptica favorece el desarrollo de sociedades mercantilistas, más que a la evolución consciente del alma. En ambos ámbitos apenas existen excepciones, tampoco debemos esperarlas.

Esto no pretende ser otro panfleto que reivindique la economía paritaria, ni un nuevo sistema educativo. Indico simplemente una realidad patente: el deseo del humano de redistribuir la riqueza y la, más que manifiesta, incapacidad de ejecutarlo. Hablamos de la necesidad del humano de poner vallas al campo del inexorablemente incierto futuro, para el cual intentamos encontrar refugio en artificios sociales e

instituciones corruptas que han fracasado sistemáticamente a lo largo de la historia de la humanidad. Todo esto pone de manifiesto un miedo intrínseco a nivel social, bien arraigado, aceptado e incluso promovido por estructuras de poder que conocen de buena mano la utilidad de manejar a la masa social para la consecución de sus propios intereses.

Las estructuras de poder se han perpetuado a lo largo de la historia a través de diversos mecanismos. Uno de ellos es el de flujo de información vertical, el cual consiste en que la élite expone a las masas la información que le interesa, lo hace en el tiempo y forma que le conviene con la intención de mantenerla sometida. Nadie puede sorprenderse de que estas estructuras sean aún efectivas y de que se encuentren bien extendidas en todas las sociedades del planeta. Evidentemente, este fenómeno se vive con distinta intensidad en los distintos territorios del planeta.

Podemos acabar pensando, aunque sea por un momento, que esta circunstancia es inevitable. Que estas diferencias no son más que reflejos de una realidad mucho más compleja y menos evidente. Y estaríamos en lo cierto. Al mismo tiempo, lejos de adoptar una mirada dramática, podemos asumir que esto es incluso deseable. Vivimos en un mundo perfectamente imperfecto. No puede ser de otra manera.

Sin embargo, ciertos cambios traen nuevos vientos que, aunque no vayan a cambiar la naturaleza intrínseca de la desigualdad, sí van a permitir un cambio de perspectiva y, eventualmente, una redistribución de los recursos, tanto materiales como intelectuales. Estos cambios tienen que ver con el reciente hito por el cual la humanidad ha alcanzado el nivel de conciencia 200.

Por primera vez en la historia del ser humano, lo que los sabios de todas la épocas y tradiciones no han transmitido se ha manifestado en el mundo físico. Internet nos ha unido a todos y ha llegado para cambiar el mundo físico en el que vivimos. A partir de ahora, un nuevo flujo de información horizontal permite a las personas relacionarse de una manera que va mucho más allá del mero rango de la presencia física de las personas, lo que se conoce como el boca a boca.

En este contexto, plataformas de comunicación sin vinculación directa al poder, adaptadas a la creatividad individual, están ampliando el acceso al conocimiento que antes era, como mínimo, restringido (o en muchos casos secreto). Estas aplicaciones están llamadas a acelerar el cambio en nuestras sociedades. Cambios que antes tomaban décadas o años, ahora se producen en cuestión de meses, o incluso semanas. El ritmo no ha hecho más que empezar a acelerarse. Vivimos en una época fascinante desde el punto del

conocimiento y las ideas. La dimensión de la mente por fin tiene una plataforma física en las que expresarse. El cambio de paradigma es total. Incluso para gente ajena a esta dimensión, la repercusión en sus vidas es ya más que evidente.

Internet no es más que una herramienta que da acceso a otras. En ese sentido, la verdadera esencia de nuestro ser - que es el alma - queda intacta. Pero como toda herramienta efectiva, aquellos que saben usarla disfrutan de ventajas significativas sobre aquellos que ni siquiera la emplean. Esto explica que parte de la sociedad se haya quedado atrás en los últimos tiempos. Es lo que se llama brecha digital. A mi entender, estas diferencias no van más que a incrementarse en el medio plazo, hasta que las nuevas herramientas alcancen un ámbito de uso más global. Jesús de Nazaret lo explicó de una manera que aún hoy tiene vigencia: “Pues yo os digo que a todo el que tiene, se le dará; más al que no tiene, aún lo que tiene se le quitará” (Lucas 9:23).

Los signos externos de fortuna, salud, apariencia y otros talentos no son más que expresiones externas de las frecuencias internas de las personas. Estas se manifiestan en la arena social, en muchos casos sin motivos aparentes o comprensibles. Pero que nadie se lleve a engaño: su desarrollo se debe a razones que van más allá de la lógica lineal y su manifestación es de carácter divino. Por lo tanto, no hay cabida a recelos,

ni envidias. Y es así por un doble motivo. Por un lado, todos contamos con lo que nos merecemos, pues somos nosotros mismos los que hemos generado esa circunstancia en un tiempo pasado. Por otro, para la consecución de las metas genuinamente vitales del ser humano, poco o nada tienen que ver el nivel de riquezas, belleza o salud disfrutado durante el transcurso de los años.

Además, la aceptación de la realidad que nos ha tocado vivir, en cualquiera de sus expresiones - hasta los aspectos aparentemente más negativos - como son la enfermedad y muerte, se convierte en un poderoso mecanismo de trascendencia espiritual. El universo siempre nos ofrece la “generosa” oportunidad de experimentar en “nuestras propias carnes” aquello que le hemos hecho sentir a los demás. De esta manera, se asegura que todos nosotros conozcamos de primera mano una panorámica completa del rango de frecuencias. Desde esta aceptación - o renuncia a revelarse ante la evidencia de lo que ya ha ocurrido o está sucediendo - uno tiene a su disposición todo su potencial. Desde esta posición se tiene acceso a armar una respuesta óptima, acorde con la lección que estamos llamados a trascender de una vez.

Si realmente entramos en este espacio, el potencial es enorme, con independencia del nivel en que nos encontremos dentro del Mapa de la Conciencia del doctor Hawkins. La escala logarítmica crece de una

manera tan vertiginosa que una respuesta desde un nivel más alto, por necesidad, viene acompañada de un flujo de energía mucho mayor. Esta circunstancia ofrece al individuo que manifiesta un incremento de energía una palanca nunca empleada. Por lo tanto, lo importante no es donde se empieza, pues este aspecto no se puede controlar. La importancia reside en el conocimiento de los aspectos más relevantes de la evolución de la conciencia y en cómo empleamos estas herramientas de una manera eficaz para poder elevar nuestro nivel. Es frecuente que personas en rangos bajos despierten antes que personas en rangos medios. Esto se debe a que el primer grupo experimentan todo tipo de miserias (en distintos grados) que les conducen a evolucionar en la dirección de Dios. Mientras, las personas entre los rangos de “Neutralidad” y “Aceptación” con frecuencia disfrutan de una vida, desde un punto de vista social, aceptable, sin mayores planteamientos filosóficos. En el Antiguo Testamento viene reflejado de esta manera: “Pero por cuanto eres tibio, ni frío ni caliente, te vomitaré de mi boca” (Apocalipsis 3:16).

Una persona con un nivel potencial de “Amor” y con una visión de la vida “Benigna” no tiene más remedio que expresarlas y, a su vez, atraerlas. Su vida se desarrolla en un estado de “Veneración” que trasciende sus circunstancias exteriores. Naturalmente, este mismo proceso también ocurre en la zona inferior de la escala y, lamentablemente, ha sido

mucho más frecuente a lo largo de la historia. De esta manera, una persona con sus frecuencias propias ancladas en niveles de “Miedo” o “Deseo” experimentará las acciones de los que le rodean como “Ansiedades” o “Anhelos”, sin justificación desde el punto de vista de la intencionalidad del acto, pero generando una dinámica opuesta. Son los denominados círculos virtuoso y vicioso de realización.

Es interesante resaltar aquí el carácter de la trayectoria circular porque en él se encierra el concepto de movimiento y, por lo tanto, la inercia. Entendiendo por ésta la oposición de un objeto a cambiar su estado de reposo o movimiento. Cambiar el orden de las cosas en nuestro interior para que luego se manifiesten a nuestro alrededor, no solo requiere de ingentes cantidades de esfuerzo, principalmente enfocado a cambiar hábitos específicos de nuestras rutinas, sino además de tiempo. La paciencia se convierte en el factor clave de este tipo de empresa. La paciencia es la más importante de las virtudes humanas, pues desde ésta se pueden trabajar todas las demás. Y sin ella todo empeño es simplemente estéril.

El reto, por lo tanto, es doble: es necesario movilizar tanto el esfuerzo como la paciencia. Esta última es, desde mi experiencia, el factor limitante en la mayoría de los casos. Una persona con altas dosis de motivación raramente desfallece si entiende que la consecución de su objetivo se encuentra próxima. La cantidad de

trabajo necesaria es suministrada sin reparar en el cansancio o eventualidades contrarias al sentido de su meta. Sin embargo, si la percepción del objetivo es lejana, el principal motor del cambio reside en la dosificación del esfuerzo y en cómo seamos capaces de identificar los momentos en los que se requiere su activación. “Y vosotros sed semejantes a hombres que aguardan a que su señor regrese de las bodas, para que cuando llegue y llame, le abran en seguida”, dice el Evangelio de Lucas (12:36). En cualquier caso, siempre hay que tener presente que la empresa es ardua y se requiere de audacia en todos los frentes.

Siendo la disciplina que nos ocupa, la del desarrollo espiritual, transversal, con múltiples facetas solapadas y con una tradicional falta de referencias, la inercia que se debe contrarrestar para invertir el flujo energético predominante dentro de la columna vertebral es elevada. Hay que tener en cuenta que, durante buena parte de nuestras vidas, especialmente a partir de los años de la pubertad, la mayor parte de la energía circula exclusivamente hasta la zona baja de la columna, pues la permanencia de bloqueos de diversa índole impide su flujo ascendente. La asociación directa entre este fenómeno y la mayor parte de los sucesos menos favorables a los que nos hemos enfrentado pasa inadvertida para la mayor parte de la población. Por éste y otros motivos, el tiempo necesario para percibir un cambio significativo y consistente en el desarrollo espiritual de una

persona, a mi entender, nunca será menor a un año... Demasiado para estos tiempos que corren.

Esta llamada a la persistencia me parece de la mayor relevancia, pues no es común darse un plazo de tiempo tan elevado para la consecución de objetivos al margen del mundo material. Esta nota, hecha desde mi propia experiencia, solo deber servir como referencia y/o estímulo, en ningún caso como un desaliento. Después de todo, tomando como referencia la esperanza de vida de las personas en el mundo occidental, sólo supone una escasa proporción del número total de años con el que en principio contamos. Por lo tanto, un esfuerzo sostenido en un escaso 2% de nuestra existencia puede suponer un cambio tan significativo en nosotros que jamás podríamos haberlo advertido con anterioridad. La Biblia lo explica muy bien: “A la verdad la mies es mucha, pero los obreros pocos” (Mateo 9:35).

Desde un punto de vista global, existe, por lo tanto, una única misión en la Tierra: está es la de facilitar a Dios su reconocimiento a sí mismo a través de nosotros, convirtiéndonos en vehículos de su amor y evitando que nuestra pseudopersonalidad impida dicha manifestación. De hecho, sólo las personas de cierto desarrollo espiritual pueden permitirse el lujo de expresar su verdadera personalidad, pues no están influidas por las frecuencias más bajas del espectro. El intento de consecución de esta misión universal es la

que da pie, en el día a día, a que cada uno de nosotros podamos desarrollar una actividad particular, en distintos ámbitos de la vida, con la que identificarnos y poder así relacionarla con nuestra “misión”. Es esta última una consecuencia de la primera y nunca una imposición de Dios, ni de ninguna instancia fuera de nosotros.

Conforme nos elevamos, comprendemos que nuestra capacidad de manifestación, reforzada por nuestra intención, es la que genera nuestras circunstancias vitales. Esto conlleva una responsabilidad elevada, pues una vez alcanzados los objetivos que nos hemos planteado, deberemos lidiar con esa realidad que nosotros mismos hemos creado para satisfacer nuestras, en muchos casos transitorias, apetencias. Las palabras de san Juan cobran especial significación a la luz de esta facultad: “Y el mundo pasa, y sus deseos; pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre” (Juan 2:17).

## PARTE III

“En la que se comparten aspectos  
específicos para la evolución de la  
espiritualidad”

7

**¿Cómo Cambiar las Frecuencias  
Propias?**

*“A través de la práctica de la meditación  
descubrirás que dentro de tu corazón  
llevas contigo un paraíso portátil”*

***Paramahansa Yogananda, yogui hindú  
y fundador de Self-Realization Fellowship***

Todos los días, en hogares del mundo entero, el ser humano se toma unos minutos de su ajetreada existencia para hacer algo tan básico como mantener su cuerpo limpio. La higiene personal es un ritual tan arraigado en nuestra cultura que raramente se deja de

## ¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias?

practicar de manera rutinaria. Este ritual está extendido más allá de barreras sociales, religiosas y nacionales. Hasta tiene el potencial de convertirse, en algunos de nosotros, en un momento de intimidad y recogimiento. Pues bien, si nos tomamos un tiempo para el aseo personal, ¿por qué no lo hacemos con la mente? ¿Hay algún motivo que permita justificar la falta de higiene mental?

La meditación no es exclusivamente la ducha de la mente, pues se requiere de un esfuerzo para su práctica. Un paralelismo más riguroso entre las actividades del día a día y la meditación, es el ejercicio físico. Sin embargo, si a este entrenamiento se le añade el necesario aseo después del esfuerzo, la comparación resulta aún más precisa. Desafortunadamente, la actividad física no se encuentra tan extendida como la limpieza personal, pero su práctica, en cambio, es muchísimo más frecuente que la meditación. Por este motivo, sirve de ejemplo para entender los beneficios que ésta tiene sobre nuestra vida a muchos niveles.

El sistema neurológico (o cerebroespinal) del humano es el más complejo de los sistemas de la naturaleza debido a la gran tarea a la que ha sido encomendado. Es, a su vez, dentro de su complejidad, el más simple de los posibles, debido a su aspecto evolutivo. Ésta es la gran belleza y paradoja de este sistema. Su complejidad lleva aparejada una sensibilidad muy

## ¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias?

acusada, es un sistema frágil. Lo vemos en nuestra vida diaria. Las experiencias por las que los humanos atravesamos son almacenadas en nuestro sistema. Esto ocurre con independencia de que seamos conscientes de ello o no. Cada uno de los eventos a los que nos hemos enfrentado, de cualquier carácter, pasa a formar parte de nuestro ser y, por lo tanto, de nuestra colección de longitudes de ondas. Todas ellas nos influyen en los ámbitos más diversos.

Su mantenimiento requiere de ingentes cantidades de esfuerzo diario, pues está muy expuesto a todo tipo de toxicidades. Como en la higiene, este mantenimiento tiene el potencial de convertirse en el momento más sagrado del día. Pero, para que se produzca esta unión entre la actividad y quien la desempeña, debe generarse un hábito firme y duradero. ¿O acaso alguien puede disfrutar al máximo de su primer día de gimnasio?

La meditación no es un objetivo en sí mismo, de la misma manera que la práctica de la actividad física, más allá de su aspecto recreativo, reporta como mayor beneficio el tono físico y mental a las personas que la practican. Un cuerpo en forma tiene innumerables ventajas sobre aquel que no lo está. Y éstas serán mayores cuanto más regular sea la actividad y su grado de intensidad, dentro de las posibilidades de cada persona. Pues, si bien se pueden esgrimir excusas para no hacer ejercicio - limitaciones impuestas por

## ¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias?

edad o lesiones - por el contrario, no debería encontrarse para estar espiritualmente en forma.

Si resulta complicado entender en qué consiste el concepto de la meditación es porque su naturaleza es, en sí misma, muy paradójica. Estamos acostumbrados a analizar los elementos de nuestra realidad desde una perspectiva racional. Buscamos en nuestro intelecto ideas o estructuras mentales que sostengan el análisis de aquello que estudiamos. Sin embargo, la meditación se aleja por completo de esta lógica y debe ser expuesta a la luz de la experiencia. Mi entendimiento de lo que pasa en meditación está basado puramente en la unión de los extremos y aparentes opuestos. Durante la meditación, en la oscuridad de los ojos cerrados aparece la luz de Dios; en el silencio de los oídos tapados se escucha el rugir cósmico del Om; y en la aparente falta de sensación táctil de la piel, una montaña rusa de emociones elevadas. Toda esta engañosa contradicción me hizo comprender que, más allá de la definición que cada uno podamos darle, más allá de cómo nos acerquemos a ella desde el intelecto, lo único que puede satisfacer la curiosidad del que desea conocerla es su experiencia. Y ésta solo se puede alcanzar a través de la práctica. ¿Alguien está capacitado para explicar fielmente a que huele el azahar?

La meditación resulta especialmente saludable por infinidad de motivos. Durante su práctica el flujo de

## ¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias?

pensamiento cesa y se abre un nuevo espacio en el que éstos no tienen cabida. Estamos acostumbrados a reconocer a nuestra mente como una colección de ideas. Sin embargo, su verdadera naturaleza se identifica más como el sustrato en el que desarrollan estos pensamientos. De la misma manera que las nubes no son el cielo, la mente no son las ideas. Este espacio se asemeja más a nuestra verdadera esencia, nuestro ser autentico no es otro que este sustrato que en el lenguaje formal toma el nombre de conciencia. Ésta sirve de soporte a nuestra memoria, entendimiento y voluntad, pero también las trasciende al ser una entidad en sí misma independiente. La meditación trae esta identificación con nuestra alma y lo hace de una manera científica y sistemática.

A través de la respiración profunda y rítmica, se produce un aumento de la oxigenación de la sangre que calma el cuerpo y la mente, favoreciendo así la quietud del espíritu. Este estado permite concentrar toda la energía disponible en la parte superior del individuo. Se trata, por tanto, de sustraer la energía que normalmente circula a través de los nervios hasta la periferia del cuerpo y concentrarla en la medula espinal para poder así elevarla, finalmente, hasta la parte superior de la cabeza, a la altura del cerebro, donde se encuentra la glándula pineal. A esta glándula del cuerpo humano Renato Descartes la denominó “el asiento del alma”; y su estructura interna se asemeja a la del ojo humano. De esta manera en la Biblia, san

## ¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias?

Mateo escribe por boca de Jesucristo que “la lámpara del cuerpo es el ojo; por eso, si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará lleno de luz” (Mateo 6:22).

En un estado de meditación profundo - algo exclusivamente al alcance de personas que la han practicado durante muchos años - cesa absolutamente toda actividad del cuerpo y la mente, incluyendo la respiración, la actividad cerebral y el metabolismo. santa Teresa de Jesús lo explica de manera especialmente acertada en estas líneas. “Paréceme que nunca lo he dado a entender como ahora; porque para buscar a Dios en lo interior (que se halla mejor y más a nuestro provecho que en las criaturas, como dice san Agustín que halló después de haberle buscado en muchas partes), es gran ayuda cuando Dios hace esa merced. Y no penséis que es por el entendimiento adquirido, procurando pensar dentro de sí a Dios, ni por la imaginación, imaginándole en sí. [...] mas siéntese notablemente un encogimiento suave a lo interior, como verá quien pasa por ello, que yo no lo sé aclarar mejor. Paréceme que he leído que como un erizo o tortuga, cuando se retiran hacia sí; y debíalo de entender bien quien lo escribió” (Moradas IV).

El inefable éxtasis místico que consumía a santa Teresa y a san Juan en su vía unitiva del alma con Dios resulta de alguna manera similar al consumo de ciertos estupefacientes. No en vano, uno de ellos recibe el nombre de éxtasis, si bien, obviamente, sus efectos

## ¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias?

derivados de la química artificial se encuentran alejados de la natural y placentera sensación que acompaña al ejercicio de la meditación profunda. El narcótico, al desvanecerse el elemento químico en el cuerpo humano, deja una traza de fatiga en el sistema nervioso que no tiene cabida en el proceso interno que se da durante la meditación profunda. En esta última aparece una sensación que nace desde el ser interno, en lugar de desde la periferia. Además, se identifica fácilmente con la naturaleza intrínseca del ser.

Este inmenso potencial debería tener una extraordinaria implicación en nuestra vida diaria. Su desarrollo apenas afecta, a día de hoy, a las costumbres de los individuos del planeta, salvo los que forman parte de naciones arraigadas en la fe mahometana que están obligados a orar cinco veces al día. No se trata de un ejercicio forzoso, ni colectivista que se desarrolla en lugares de culto o peregrinaje. Más bien, se trata de obrar de la misma manera que para realizar actividades físicas y de higiene personal, en un ámbito muy reducido. Hemos de fomentar en nosotros esta rutina. A prácticamente todos se nos presupone capacidad para asearnos o reconocer los productos de higiene que nos resultan más adecuados. De la misma manera, todos tenemos el potencial de desarrollar un buen desempeño de la meditación y asimilar sus técnicas.

## ¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias?

El método, aun siendo enormemente efectivo, tiene una importante limitación en su ejecución, que no es otra que la propia falta de experiencia. La meditación no ha sido enseñada en escuelas a niños y, como consecuencia, ya en la edad adulta la práctica nos resulta totalmente ajena. El niño se encuentra en este estado de alerta de manera intuitiva. Esto se observa a nivel de su cuerpo en su respiración, profunda y controlada por el diafragma. A nivel de la mente se aprecia en los altos niveles de atención que le permite un aprendizaje muy rápido. Es sólo con el paso de los años, especialmente con el inicio de la pubertad que la energía se dirige con más intensidad a los centros energéticos inferiores para despertar el apetito sexual y así asegurar la preservación de la especie. Si a una persona se le proporciona estas herramientas de concentración en la etapa más temprana de su desarrollo, en su edad adulta no le resultará nada complicado manejarlas con habilidad.

Esto es de espacial utilidad, porque a través de la prueba muscular, he podido entender cómo para el ser humano los rangos más altos de conciencia quedan inaccesibles sin este tipo de práctica, o de alguna semejante de desarrollo espiritual. A lo máximo que se aspira desde el prisma actual de la enseñanza y de fe en la razón que impera en la sociedad occidental es al nivel 499 del Mapa de la Conciencia del doctor Hawkins. A lo largo de la historia, grandes genios han contribuido con sus hallazgos y obras al desarrollo de

## ¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias?

la humanidad en niveles superiores a 400 de la mencionada escala logarítmica. Sin embargo, su influencia para la colectividad podría haber sido mucho mayor si hubieran confiado algo más en su corazón y menos en su cerebro. Al margen de que hayan dejado obra alguna tras ellos. Se dice que el genial novelista ruso León Tolstoi estuvo muy cerca de la santidad, apenas le quedó entregar su alma a Dios en un episodio particular de su vida que él mismo relata. Lamentablemente, al desconocer técnica alguna que lo conectara con los niveles más altos de la conciencia no pudo franquear la barrera del 500. Sus textos explican de una manera ejemplar su visión espiritual de la existencia humana, pero su alta carga doctrinaria corroboraría que no tuvo ocasión de experimentar el amor como frecuencia en su interior.

Además de la meditación, existen muchos otros mecanismos de alteración del rango de frecuencia, permitiendo que ondas más gruesas se afinen. Tienen, en general, un carácter más social; y su potencial de efectividad se encuentra limitado, precisamente, por la dependencia del entorno. La meditación es la única que sólo precisa de nosotros mismos para ejercerla e incluso personas privadas de su libertad pueden practicarla. Éste es un gran don de Dios que no debería pasar desapercibido, pues su alternativa resultaría vivir en un mundo que no quisiera ni imaginar.

8

## El Potencial Humano es Infinito

*“Tu objetivo no es buscar el amor, sino buscar y encontrar en ti todas las barreras que lo impiden, y destruirlas”*

*Mevlana Rumi, místico de la tradición sufi*

Estamos rodeados de artefactos que nos ayudan a estar informados, comunicarnos y a trabajar con más eficiencia. Además, gracias a la enorme cantidad de contenido al que nos dan acceso, funcionan como atrayentes imanes para el entretenimiento. Algunos de ellos, como la radio y la televisión, han estado con nosotros desde hace varias generaciones; otros como los ordenadores y el teléfono móvil, son más recientes.

## El Potencial Humano es Infinito

En todos los casos su integración en la sociedad ha sido extraordinariamente exitosa. Poco o nada importa que, para la gran mayoría de nosotros, los principios físicos por los que operan pasen desapercibidos. No nos cuestionamos las leyes físicas que han permitido su desarrollo, ni cuáles son sus componentes, ni siquiera qué interacción precisan para su correcto funcionamiento. Tan solo nos beneficiamos de su extenso potencial, y son ya elementos sin los cuales no entenderíamos nuestra rutina.

Resulta curioso pensar que, de toda la tecnología que nos rodea, la más potente y precisa, la que tiene un mayor alcance es, con mucha diferencia, la que se encuentra más cerca de nosotros. Me refiero a una tecnología que ha tardado milenios en desarrollarse y que aún hoy en día continúa su proceso evolutivo. Me refiero a nuestro propio cuerpo, el más sofisticado conjunto de sensores, procesadores, elementos mecánicos e infinidad de cuantos componentes sea necesario precisar para tener una herramienta infinitamente versátil, que no se encuentra a disposición en ningún mercado del planeta. ¿Por qué poner todo nuestro empeño en manejar cachivaches cuando portamos en nosotros mismos la más fascinante de las tecnologías?

Existe un matiz que quizás pueda justificar esta falta de interés. No tenemos con nosotros un manual de instrucciones que nos permita relacionarnos con nuestro propio dispositivo de manera eficiente. Nos

falta una referencia universalmente práctica y fiable que nos guíe desde sus más elementales funciones hasta las capacidades que solo un puñado de humanos ha manifestado. Desafortunadamente, aun teniendo la certeza de que este fascinante texto debe existir y pudiera encontrarse en algún olvidado rincón de alguna antigua biblioteca, no lo tengo conmigo y, por lo tanto, no puedo compartirlo con el lector de estas líneas.

No obstante, sí que puedo compartir algunas valoraciones que permitan un mayor entendimiento de cómo funciona el cuerpo humano desde una perspectiva más inmaterial, si bien estas funciones mantienen un sustrato puramente fisicoquímico a través de partes específicas del organismo. Para ilustrar mejor estas capacidades me serviré de un ejemplo por todos conocidos, la radio. Este artilugio se basa en una técnica que posibilita la transmisión de señales mediante la modulación de ondas electromagnéticas, tanto en su frecuencia como en amplitud. Su paralelismo con el cuerpo humano comienza aquí, ya que en él poseemos tanto una antena emisora como una antena receptora. La primera se encuentra en la parte superior del cuerpo, a la altura del entrecejo, si bien su localización exacta corresponde con la parte más interna del cerebro, donde se encuentra la glándula pineal. La segunda antena es la receptora que está a la altura del pecho, y su sustrato físico es la glándula del timo. Estas dos

## El Potencial Humano es Infinito

estructuras son la joya de la corona de la evolución, su grado de perfeccionamiento permite al ser humano funcionar más allá del ámbito del corpúsculo, aportándonos un potencial alcance para relacionarnos con el medio que nos rodea desde la dimensión de la onda. Si sus capacidades pasan, en su mayoría, desapercibidas es porque en muchos de nosotros estas glándulas no se encuentran plenamente operativas.

De esta manera, la información se origina y se recibe a través de las antenas del cuerpo humano. La glándula pineal tiene el potencial de cargar partículas con una determinada frecuencia dentro del espectro electromagnético. Esta carga se traslada en forma de ondas que pueden llegar a ser recibidas por la glándula del timo. Así, cuando una onda actúa sobre ésta, induce un movimiento de la carga eléctrica que puede ser transformado en señales portadoras de todo tipo de información, mensajes tanto visuales, como auditivos principalmente. Como resultado, el humano puede llegar a experimentar en su interior avisos que no han sido recogidos ni codificados por el sistema nervioso periférico. Todo suena un poco mágico, pero los principios son estrictamente compatibles con los que hacen de la radio un medio de comunicación implantado en todo el planeta.

Esta información está permanentemente circulando entre personas sin importar la distancia física que los separa. Evidentemente, el hecho de mantener cierta proximidad influye en la magnitud de la percepción,

## El Potencial Humano es Infinito

puesto que ésta se encuentra reforzada por los datos recogidos mediante los cinco sentidos, que sí tienen una limitación física, dependiendo de su grado de alcance. Sin embargo, de la misma manera que la radio puede operar a cientos de kilómetros del punto de emisión, las antenas con las que hemos sido equipados tienen un potencial alcance que va mucho más allá del límite de los sentidos. Todo depende de su grado de sensibilidad. De esta forma todos influimos en nuestro entorno con las frecuencias que emitimos, todos somos corresponsables del ambiente en el que nos relacionamos, tanto a nivel familiar como profesional. Una persona con un nivel potencial en “Razón”, dentro del Mapa de la Conciencia del doctor Hawkins concebirá el mundo desde el prisma de la lógica y el análisis, de tal manera que percibirá a su intelecto como la herramienta más potente que posee para relacionarse con el mundo que le rodea. Esta misma persona, siempre y cuando esté operando en este nivel potencial (nivel más alto al que tiene acceso), emitirá una señal que será interpretada por aquellos que le rodean como “Comprensión”. Se pone así de manifiesto nuestra tremenda correspondencia, especialmente entre miembros de una misma familia y compañeros de trabajo o de estudio.

La realidad es que la inmensa mayoría de esta circulación de información pasa inadvertida, lo que representa una importante limitación. Sólo podemos transmitir aquello que somos y esta naturaleza

permanece ocultamente almacenada dentro de nosotros mismos. Nos encontramos llenos de nódulos de energía que impiden el libre tránsito de la energía vital. Estos bloqueos energéticos no son más que información tóxica que se acumula en distintas partes de cuerpo; comienzan a nivel espiritual y, al hacerse más intensos, se llegan a reflejar a nivel físico y mental. Todos ellos tienen una repercusión absolutamente drástica en nuestra vida, tanto en la percepción de los eventos como en la manera en que reaccionamos ante ellos. Un buen ejemplo de esta dinámica lo encontramos en el ámbito de nuestra salud.

Muchos de estos bloqueos se pueden entender desde el punto de vista energético como una transgresión de nuestro estado mental, emocional o postraumático. Cuando no hemos sabido lidiar con cualquiera de nuestras experiencias de una manera satisfactoria, estas vivencias se instalan en nuestro sistema como un elemento ajeno a él. Una emoción atrapada no es más que un bloqueo en el plano energético. El lector podrá relacionarse en su propia experiencia con este fenómeno. Sin embargo, un matiz que conviene no pasar por alto es que, muchas de estas emociones atrapadas fueron acumuladas en vidas pasadas o han sido heredadas a través del ADN del linaje familiar. Por lo tanto, ni siquiera en un contexto de plena conciencia actual podemos imaginarnos qué sería vivir sin ellas.

## El Potencial Humano es Infinito

Todos los seres humanos por el simple hecho de tener un cuerpo físico, mental y espiritual, formamos un campo magnético oscilatorio. Todo campo oscilatorio, por virtud de su propia naturaleza oscilatoria, posee un vórtice energético. En este caso, el cuerpo humano tiene siete ruedas o vórtices: son los llamados chakras. A estos centros energéticos hace referencia el Evangelio de Juan: “En el último y gran día de la fiesta, Jesús se puso en pie y alzó la voz, diciendo: «Si alguno tiene sed, venga a mí y beba. El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán ríos de agua viva»” (Juan 7:37-38). En su circulación la energía se percibe como una corriente que hace vibrar a las capas del cuerpo - físico, mental y espiritual -, las cuales se disponen como capas concéntricas de mayor a menor nivel de vibración. A la altura del pecho, en el chakra del corazón, que corresponde con la antena receptora y la glándula del timo, el campo energético tiene su principal “centralita”. En este punto la energía entra por el pecho en un determinado punto y con un ángulo de penetración también específico. Estos dos parámetros son de mucho interés para conocer el estado de conciencia del individuo.

Todo esto resulta de especial transcendencia porque explicaría el origen último de muchas enfermedades, tanto físicas como mentales. La medicina occidental, en mayor o menor medida, se ha enfocado a los síntomas de las dolencias y no a los motivos subyacentes que las provocan. Como consecuencia de esta

## El Potencial Humano es Infinito

perspectiva, la sociedad sigue pensando más en términos de síntomas más que de causas. Fruto de esta lógica, busca en los fármacos y pseudoremedios soluciones que éstos no pueden aportar, al no haber sido concebidos desde el prisma adecuado.

Sin embargo, la realidad es mucho más proteica. Los bloqueos no sólo influyen en nuestra salud, también lo hacen en distintos ámbitos de nuestras vidas. Cada bloqueo impide la libre circulación de la energía. Cada uno de ellos supone una barrera más en la evolución del ser humano como entidad espiritual plenamente desarrollada. Si estos bloqueos tienen una repercusión directa en la meta más alta a la que podemos aspirar, con certeza la tienen también en el resto de nuestros objetivos, cualquiera que sea su naturaleza. Para quienes nos hemos marcado desafíos y retos vitales no debería resultar demasiado lejana la noción de que somos nosotros los que sabotamos nuestros propios esfuerzos. Y es que es infrecuente que una persona madura pueda responsabilizar a agentes externos cuando no alcanza un logro. De nuevo los Evangelios nos proporcionan la esencia de lo que aquí se ha intentado explicar, concretamente en las palabras escritas por san Marcos: “Por tanto, os digo que todo lo que pidieréis orando, creed que lo recibiréis, y os vendrá” (Marcos 11:24).

La buena noticia es que las personas nos podemos liberar de estas obstrucciones, que no forman parte de

nuestra naturaleza intrínseca, mediante un sencillo método. Para poder deshacernos de cualquier bloqueo, independientemente de su origen o localización, debemos seguir estos dos pasos: primero, debemos identificarlo y, en segundo lugar, hemos de proceder a su eliminación. En el primer paso debemos adentrarnos en una disciplina llamada kinestesia, la cual estudia la reacción corporal ante un estímulo. En este caso se persigue identificar el bloqueo mediante preguntas cerradas, es decir, que sólo permiten una respuesta positiva o negativa. La respuesta a nivel muscular tiene sólo dos modos: respuesta de integridad, que fortalece el musculo y se interpreta como positiva y respuesta de no integridad, que, por el contrario, lo debilita, lo cual se interpreta como negativa. El método es secuencial, por lo que el mencionado segundo paso se debe ejecutar posteriormente con la intención de hacer desaparecer el bloqueo identificado. Para ello, se emplea un imán que debe recorrer el meridiano principal del cuerpo, completando su liberación a través del contacto del neocórtex con un campo magnético. Este meridiano se extiende desde el punto del entrecejo hasta la parte inferior de la columna vertebral.

La kinestesia puede resultar a primera vista algo novedosa. En cambio, ha sido empleada durante siglos en muchas culturas. Por ejemplo, una técnica similar es la que utiliza el zahorí para averiguar la ubicación de pozos de agua subterránea. En su ejecución se

## El Potencial Humano es Infinito

sirven de elementos sencillos, como varillas o un péndulo, para la detección de flujos magnéticos que son generados por corrientes de aguas o cambios de medios materiales. Evidentemente, este tipo de habilidades convertía a los zahoríes en individuos imprescindibles dentro de sus colectivos, pues su propia supervivencia dependía de ellos. Además, no todos los individuos son capaces de hacer esta identificación con precisión. Se necesita de un mínimo nivel de conciencia de 200, nivel de integridad. Para comprender mejor cómo funciona la supresión a través de un imán, podemos recurrir a un paralelismo; el de cómo la información que se almacena en la banda magnética de una tarjeta de crédito se puede perder si se le acerca un imán a poca distancia.

En general, no somos conscientes de lo que nos pasa hasta que no somos capaces de ponerle una palabra. El primer paso está enfocado a que esta autoconciencia emerja mediante la identificación del bloqueo, es la fase que más pericia precisa para su ejecución. Para hacerla más eficaz nos servimos de mapas, de la misma manera que para la navegación en los océanos se han empleado cartas de navegación e instrumentos que permitían a marinos experimentados orientarse por la enorme extensión del océano. Para navegar por la conciencia humana necesitamos también referencias. Existen varios tipos de mapas para guiar a nuestro supraconciente en sus respuestas. El Mapa de la Conciencia del doctor Hawkins

es uno de ellos. Otro mapa es el del doctor Bradley Nelson, en su libro “El Código de la Emoción”. En este libro su autor comparte un cuadro en el cual refleja todo tipo de emociones negativas. Cuantos más mapas y referencias podamos aportar más precisa será la identificación de los bloqueos y, por lo tanto, más eficaz el método. Una vez que se ha identificado el bloqueo, su cancelación resulta inmediata mediante la aplicación del segundo paso del método.

9

## Los Ejemplos a Seguir

*“La verdadera finalidad de la vida cristiana  
consiste en la adquisición del Espíritu Santo.  
En cuanto a la oración, el ayuno, las vigili-  
as y las demás prácticas, no son más que medios”*

***Serafín de Sarov, santo de la Iglesia Ortodoxa Rusa***

Para mi práctica profesional ha resultado muy estimulante y motivador el tener unos referentes a los que seguir e incluso con los que mantener una relación cercana. A mi entender, lo mismo sucede en el plano espiritual. Cada persona debería poder relacionarse de una manera íntima con los santos, teniendo la certeza, de que ellos siguen presentes en esta vida. Los santos son personas que nunca se dieron por vencidas, pecadores como cada uno de nosotros, que siempre se

levantaron después de cada error y se mantuvieron firmes en su resolución de nacer en el alma. Como describe Jesús a Nicodemo en su conversación nocturna: “Si uno no nace del agua y del espíritu, no puede entrar en el Reino de Dios” (Juan 3:5).

Todos ellos se negaron a identificar su vida con los planos inferiores de la existencia humana y decidieron elevarse, en cuerpo, mente y alma. Transcendieron las pruebas por la cuales todos nosotros debemos de pasar. El Universo, en su infinita perfección y magnanimidad, nos da la oportunidad a diario de experimentar en nosotros mismos aquello que le hemos hecho a los demás hasta que seamos capaces de reaccionar a esos estímulos con amor. ¡Qué fácil es devolver amor cuando lo que recibimos es amor! Pero ¿Quién es capaz de devolver ese sentimiento al recibir un trato indiferente? Ese es el verdadero legado del santo.

Ninguno de los santos está muerto, todos siguen vivos. Es tan solo su forma física la que pereció. Sus cuerpos incorruptos son excelentes pruebas de la conexión con la divinidad. Todos ellos están sentados en la mesa eterna del Señor. De ahí la inmensa fortuna de quien tiene oportunidad de conocerlos. Como dice el evangelio, “nadie viene a mi si no lo ha querido mi Padre, y yo lo resucitaré en el día postrero” (Juan 6:44).

Cada santo ha trascendido sus limitaciones propias y potenciado sus talentos dentro del ámbito de su cultura y obligaciones. Todos son esencialmente iguales, en el sentido de que se han hecho uno con Dios. Y todos son, a su vez, distintos, pues en esta evolución han desarrollado características específicas que los hacen cimas únicas y reconocibles de la consciencia humana. De alguna manera, me recuerdan a las esencias de un perfume. Todos reconocemos la agradable sensación olfativa que desprenden; su intensidad, y fragancia son reconocibles en cualquiera de sus variantes. Sin embargo, cada perfume tiene características propias, ya sean olores afrutados, a madera, florales, etcétera.

No debemos confundir a un santo con una persona digna de recibir el calificativo de buena. Esta cualidad socialmente reconocida no siempre nace de un entendimiento total. Su reconocimiento externo puede estar motivado por causas lejanas a esa integridad que caracteriza a las verdaderas personas nacidas del alma. ¿Cómo podemos pretender desde nuestro nivel de consciencia discernir lo que verdaderamente es bueno de lo que es malo? Y es que el hecho de que veamos unas pocas acciones de una persona a lo largo de su vida, poco indica de su verdadera naturaleza. Sería como juzgar toda una película tras ver tres o cuatro fotogramas.

En relación con todo esto, siempre se me viene a la cabeza esta escena de la Biblia: “Y haciendo un azote

de cuerdas, echó fuera del templo a todos, y las ovejas y los bueyes; y esparció las monedas de los cambistas, y volcó las mesas; y dijo a los que vendían palomas: «Quitad de aquí esto, y no hagáis de la casa de mi Padre casa de mercado». Entonces se acordaron sus discípulos que está escrito: El celo de tu casa me consume. Y los judíos respondieron y le dijeron: «¿Qué señal nos muestras, ya que haces esto?» Respondió Jesús y les dijo: «Destruid este templo, y en tres días lo levantaré» (Juan 2:15-19).

Para terminar el capítulo, me gustaría compartir algunas notas acerca de tres de los santos que más me han ayudado a crecer espiritualmente:

### **San Juan de la Cruz (Fontiveros, Ávila. 1542 - Úbeda, Jaén. 1591)**

Juan de Yepes Álvarez era un Carmelita Descalzo, coetáneo de santa Teresa de Ávila y reformador, junto a ella, de la orden carmelitana en el siglo XVI. Para este santo abulense, la naturaleza humana está llamada a experimentar cotas mucho más altas de existencia. El alma ansía expandirse y reencontrarse con su verdadera fuente. “Que bien sé yo la fonte que mana y corre... Aunque es de noche”, dice en sus versos. El santo siempre insistía en que: “El hombre está llamado a las más altas cotas de realización divina. «¿Por qué entonces conformarse con menos?»”, se preguntaba. San Juan consideraba que en muchos aspectos el cuerpo es el enemigo, al ser él quien nos

mantiene atados al nivel material, si bien matizaba que sin él no podríamos progresar por la “secreta escala disfrazada”, como describe el Poeta del Amor a la medula espinal, que es la vía por la que la energía deja a voluntad el cuerpo en las personas realizadas. Es el místico español por excelencia.

San Juan de la Cruz habla desde la experiencia de la unión con Dios; y lo hace como nadie lo ha conseguido en nuestro idioma. El español en sus manos fluye como arcilla saturada de agua. Está asistido por las frecuencias intuitivas del gozo y de la paz interior. Es un genio de la palabra por el que mana la inspiración, el permanente sentimiento de reverencia hacia algo que, siendo parte de nosotros, trasciende todas las fronteras de nuestra existencia, haciéndonos uno con el todo.

El Pequeño Senequita, como lo llamaba santa Teresa por su baja estatura y su vasta sabiduría, acaricia con sus palabras el oído, expandiendo los límites del lenguaje para acercar, a través de la literatura, la experiencia del encuentro con Su Divina Majestad. De su pluma salen versos que atrapan el corazón, lo subyugan y lo enfrentan a las más altas cotas de la experiencia mística, trascendiendo la faceta estrictamente humana.

“Tras un amoroso lance y no de esperanza falto, volé tan alto, tan alto que le dí a la caza alcance”. De él son versos tan reveladores como éstos, que expresan, como

nunca nadie ha logrado, vivencias de la vida hecha una con Dios. “Que estas aguas de deleites interiores no nacen de la Tierra. Y así, la boca del apetito desprovista de cualquier otra llenez, no apretada, ni abreviada, la tengo bien abierta hacia aquel que dice: «Ven y dilata tu boca, que Yo te la llenaré»”, salió de su pluma.

El agua que la samaritana que dio de beber a Jesús no alcanza a saciar la sed del encuentro con Dios. Aquí el santo se refiere a una sustancia natural liberada por la glándula pineal en estados de consciencia muy elevados, de éxtasis inefable. Este enteógeno es común en ciertas plantas de la selva amazónica, como la ayahuasca, las cuales han servido a brujos y chamanes en sus ritos iniciáticos. Es esta misma sustancia a la que en la antigua Grecia se le conocía con el nombre de la ambrosía o el “néctar de los dioses”.

Realmente, para los hispanohablantes es un privilegio contar con este brillante doctor de la Iglesia en nuestra propia lengua. Entre otros misterios, nos acerca de manera hermosa y poética las experiencias de aquellos santos de todas las tradiciones que han experimentado la electrificante presencia de la dicha a través del rugido cósmico del Om o Amen. “¡Mi amado, las montañas, los valles solitarios nemorosos, las ínsulas extrañas, los ríos sonoros, el silbo de los aires amorosos!”, escribió.

**San Serafín de Sarov (Kursk, Rusia. 1754 - Sarov, Rusia. 1833)**

El gran santo de la tradición de la Iglesia Rusa Ortodoxa es Serafín de Sarov. Se le puede englobar en la tradición de los *Starets*, guías espirituales dotados de enorme intuición y poderes curativos. Se dice de estos monjes que son capaces de responder a las preguntas que ni siquiera han llegado a ser formuladas. Estas habilidades provienen de una vida ascética, muy rigurosa, en entornos aislados como bosques o desiertos, siguiendo la tradición de los Padres del Desierto. Son objeto de gran devoción por el pueblo.

En su libro “Conversaciones con Motovilov”, se describe de manera brillantemente sencilla la finalidad de la vida cristiana. La enseñanza clave de este monje - que fue encontrado mil días y sus noches de rodillas en oración durante la ocupación francesa de Rusia - es que sólo la buena acción hecha en el nombre de Dios nos proporciona frutos. “Todo lo que no se haga en su nombre, aunque sea bueno, no nos brinda ninguna recompensa en el siglo futuro, no nos da en esta vida la gracia divina. Por eso decía el Señor Jesucristo: «El que no recoge conmigo, desparrama»” (Lucas 11:23).

Sus restos descansan en el Monasterio de la Santísima Trinidad de Diveyevo, a unos 600 kilómetros de Moscú en dirección este. En la cultura ortodoxa las reliquias de los santos tienen todavía una significación que en

la tradición católica se ha perdido. De su cuerpo, al cual se puede uno acercar y presentar sus respetos, irradia una energía muy poderosa. Mi vocabulario no alcanza a explicar lo que sentí ante la presencia de tan magno santo. Sin ápice de duda, es una experiencia que jamás olvidaré. Por este motivo, ya siento al gran santo Serafín de Sarov como una parte de mi propio ser.

### **Alexander Vasilievich Klyuev (Moscú, Rusia. 1948)**

Este hombre de Dios está vivo. Reside en la capital rusa y se le puede visitar. Todas las semanas hace un seminario en el que expone, de manera directa y muy amena, experiencias personales y enseñanzas relacionadas con la cultura de Dios. En su presencia, el salón de conferencias se impregna de su ser: su alma vibra con los atributos de la humildad y la sabiduría.

Alexander Vasilyevich, que es como se dirigen a él sus seguidores - unas docenas de ellos en Moscú y algunas otras más diseminadas por el vasto territorio de país - es médico por vocación. Ha dedicado su vida profesional al esclarecimiento de los detalles más relevantes en el transcurso de los accidentes aéreos. En un país como el ruso, con largas distancias y remotos núcleos de población, el transporte aéreo se hace indispensable. A través del estudio de las cajas negras de los aviones siniestrados, este santo del mundo moderno ha podido ayudar a bajar la siniestralidad de manera significativa en un entorno

más que complicado. Hay que tener en cuenta que Rusia es en la actualidad el país del mundo con peores estadísticas en el transporte aéreo, principalmente debido al bajo rendimiento de sus aviones y a la falta de formación de sus pilotos.

En una charla a la que tuve el privilegio de asistir, describió cómo muchos de estos accidentes sólo podían tener una explicación lógica desde el punto de vista del bloqueo emocional. Decisiones acertadas que habían sido tomadas en entornos de familiares y recurrentes se hacían extremadamente complicadas de alcanzar en situaciones de peligro eminente. El testimonio de las cajas negras no dejaba lugar a dudas: los pilotos no podían ejecutar una sencilla maniobra para la que habían sido adiestrados debido a que se encontraban bajo la influencia de emociones en el rango más bajo de frecuencias.

Klyuev es, a su vez, autor de una prolífica bibliografía. Por desgracia, la mayoría de sus títulos únicamente están disponibles en la lengua de Pushkin. Si alguien tiene ocasión de viajar a Moscú, que no dude en hacerle una visita a esta personalidad para conocer de primera mano el verdadero potencial del ser humano. Una vez que se está expuesto a esta experiencia, ya nada es igual. El entendimiento se ensancha para comprender que eso que él está manifestando es aquello para lo cual todos hemos venido a esta dimensión. Un ejemplo que sirve como motivación para el resto de la vida.

# 10

## Los Alimentos

*“Que tu alimento sea tu medicina  
y tu medicina sea tu alimento”*

*Hipócrates, padre de la medicina clásica*

La alimentación es un aspecto clave dentro de nuestro desarrollo evolutivo y, por lo tanto, tiene su reflejo en el plano espiritual. Obviamente, la ingesta de alimentos tiene una relevancia extraordinaria no solo a nivel físico, sino también psicológico. Por alimentación entendemos la asimilación a nivel celular tanto de alimento sólido como líquido, además de la aportación de oxígeno para su combustión durante la

respiración. Es esta última una parte fundamental de la nutrición y la que más suele pasar desapercibida.

La respiración es la vía de entrada del oxígeno y la salida del gas nocivo para la salud, que es el dióxido de carbono. Su influencia, a nivel celular, se traduce en la combustión del alimento y su posterior depuración a través del riego sanguíneo. Es tanta la influencia de la respiración que la calidad de nuestros actos vendrá determinada por el contenido de oxígeno en sangre. Tal es su importancia, que deberían existir altavoces en las calles para recordarnos la conveniencia de respirar profundamente.

Para conseguir que la respiración sea profunda y plenamente beneficiosa es importante mantener una postura erguida. Una persona con la espalda recta, con todas sus vértebras de la columna vertebral en compresión, tiene mucho mejor manejo de sus ciclos respiratorios. Una espalda recta permite el flujo de entrada y salida de aire sin interferencias. Si, además, empleamos el diafragma, se favorece la entrada del aire mediante la subpresión generada en la caja torácica cuando este músculo desplaza a las vísceras hacia abajo en la fase de inspiración. La salida también se hace más efectiva al reducir el volumen de los pulmones con la presión que ejerce en su movimiento ascendente, en la expiración. Tan solo teniendo consciencia de estos dos aspectos (sencillos y recurrentes), cualquier individuo puede adquirir este

buen hábito lo que, sin lugar a duda, incidirá directamente en su nivel de salud y, a la postre, en la consecución de sus objetivos vitales.

Por supuesto, el deporte tiene mucha repercusión en todo lo relacionado con la respiración y, en definitiva, con la salud. La natación es un deporte muy completo, una disciplina que ayuda eficazmente a desarrollar la técnica de la respiración. Si no se tiene acceso a una instalación lo recomendable es generar el hábito de andar cuando sea posible, si es en un entorno natural mucho mejor.

Por otro lado, hay que mencionar, igualmente, la práctica del ayuno. Es una práctica muy frecuente en la mayoría de las religiones. Archiconocidos son el ayuno propio de la Cuaresma cristiana y el del Ramadán para los mahometanos. Si este ejercicio resulta tan beneficioso es porque durante los periodos prolongados de privación del alimento el cuerpo activa sus propios mecanismos de autolimpieza y regeneración celular. Cualquiera que haya experimentado el ayuno lo puede corroborar sin dificultad. Lamentablemente, el comer se ha convertido en un acto tan social y automático que el ayuno es - erróneamente - visto como lesivo para el organismo. En el episodio bíblico de la sanación del muchacho lunático se explica su enorme poder. “Viniendo entonces los discípulos a Jesús, aparte, dijeron: «¿Por qué nosotros no pudimos echarlo fuera?» Jesús les dijo: «Por vuestra poca fe;

porque de cierto os digo, que, si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible. Pero este género no sale sino con oración y ayuno»” (Mateo 17:19-21).

Las dolencias propias en el estómago me ayudaron a ser consciente de esta realidad. Las personas muy sensibles a ciertos alimentos pueden medir sus vidas en digestiones. En este sentido, me gustaría añadir las frecuentes pesadillas que sufría cuando cenaba fuerte y poco después me iba a la cama. Fue el punto de inflexión para ir probando distintos alimentos y sus combinaciones. No soy partidario de seguir una pauta a rajatabla; más bien aconsejo hacer un seguimiento de los alimentos para averiguar cuáles de ellos nos resultan más útiles y saludables para nuestro organismo. Sin duda, existen algunas recetas universales, pero también hay distintos grados de sensibilidad.

No descubrimos nada al mencionar que frutas y verduras son la base de una alimentación equilibrada y beneficiosa desde el punto de vista del desarrollo espiritual. A mí, por ejemplo, me funciona no comer carne de ningún tipo, si bien en mi experiencia las carnes rojas son más perniciosas que las carnes blancas, a las que colocaría al mismo nivel que pescados y mariscos.

El motivo por el cual las carnes y pescados no son del todo saludables se debe al sistema nervioso de los animales. Al igual que el humano, los animales cuentan con sus propias estructuras nerviosas, es decir, cuentan con sus propios campos de frecuencias. En muchas ocasiones el trato a los que se les somete es cruel y falto de higiene. Todo esto repercute de forma perniciosa en su existencia y en quienes, posteriormente, se alimentan de estos seres. La res y el cerdo, al tener sistemas nerviosos más complejos, son los que más carga almacenan en sus tejidos. Éstos al ser consumidos la transmiten a través de la asimilación por nuestro organismo.

El sacrificio es un momento de gran angustia para el animal. Ellos lo reconocen y sufren por su inminente muerte. Estos mamíferos, al igual que el ser humano, también poseen un fuerte instinto de supervivencia. Al ingerir las carnes impregnadas con estas frecuencias tan bajas, el ser humano no puede evitar estar expuesto a ellas. Su asimilación es, además, automática. Ni que decir tiene que todo este mecanismo es muy sutil; y para una persona que no tenga sensibilidad pasa absolutamente desapercibido. Pero esta circunstancia no quiere decir, en ningún caso, que no se produzca.

Personalmente, no sanciono a la gente que come carne: la he comido y creo que es un elemento cultural muy arraigado que se mantendrá en nuestras sociedades

por muchas generaciones. La moda del veganismo se convierte en execrable cuando se intenta imponer al resto de la sociedad. En cambio, sí creo que, al comer carne, como mínimo, deberíamos guardar un momento de reflexión para poner en valor el sacrificio que el animal ha padecido por nosotros, para nutrirnos y así seguir viviendo.

Frutas, ensaladas, verduras - crudas o al vapor -, frutos secos, legumbres y cereales, por poner algunos ejemplos, son alimentos que aportan todos los nutrientes que necesitamos, si son consumidos de manera equilibrada y moderada; siempre de acuerdo con nuestras necesidades personales. Esta dieta apenas necesita del aporte de un suplemento, la vitamina B, que puede consumirse en forma de comprimido.

En cuanto al sabor de los alimentos, el paladar en seguida se hace al rango de comidas consumidas. Una vez incorporemos hábitos de comida vegetariana, nuestro registro de sabores cambiará y empezaremos a disfrutar más de estos alimentos. Ocurre de una manera similar cuando se deja de fumar y vuelven ciertos sabores que habían quedado ocultos por el contacto directo del humo con el paladar.

Recientemente, he comprendido el alto poder destructivo de las drogas. Un consumo iniciático podría estar justificado al tener muchas de ellas

efectos de alteración de la consciencia, los cuales incluso llegan a favorecer las primeras fases del camino espiritual. Sin embargo, toda aquella persona que aspire a elevar su rango de frecuencias de una manera seria y sistemática debería permanecer alejada de estas sustancias. Para la consecución de objetivos más elevados es necesario privarse de algunos placeres inmediatos. La recompensa es tanto mayor cuanto menor sea la dependencia a los consumos de alimentos y/o sustancias.

## Apéndice A

### Calibración del Libro por Capítulos

Núm.	Título	Calibración	Nivel
01	El Génesis como Principio	342	Voluntad
02	La Realidad es Percepción	355	Aceptación
03	Las Vidas Pasadas	327	Voluntad
04	Las Frecuencias Propias del Alma	433	Razón
05	El Espejo del Alma	415	Razón
06	La Dimensión Sensorial	334	Voluntad
07	¿Cómo Cambiar las Frecuencias Propias?	448	Razón
08	El Potencial Humano es Infinito	428	Razón
09	Los Ejemplos a Seguir	333	Voluntad
10	Los Alimentos	339	Voluntad
<b>Libro</b>	<b>El Pulso del Alma</b>	<b>418</b>	<b>Razón</b>

## Apéndice B

### El Mapa de la Conciencia del Dr. D. Hawkins

Nivel	Emoción	Visión de la vida	Visión de Dios	Proceso	Calibración
Illuminación	Inefable	Es	Ser Interno	Conciencia Pura	700-1000
Paz	Éxtasis	Perfecta	Ser Universal	Illuminación	600
Gozo	Serenidad	Completa	Uno	Transfiguración	540
Amor	Veneración	Benigna	Amoroso	Revelación	500
Razón	Compresión	Significativa	Sabio	Abstracción	400
Aceptación	Perdón	Armoniosa	Misericordioso	Transcendencia	350
Voluntad	Optimismo	Esperanzadora	Edificante	Intención	310
Neutralidad	Confianza	Satisfactoria	Consentidor	Liberación	250
Coraje	Consentimiento	Factible	Permisivo	Empoderamiento	200
Orgullo	Desprecio	Demandante	Indiferente	Engreimiento	175
Ira	Odio	Antagonista	Vengativo	Agresión	150
Deseo	Anhelo	Decepcionante	Negativo	Esclavitud	125
Miedo	Ansiedad	Atemorizante	Castigador	Retraimiento	100
Sufrimiento	Arrepentimiento	Trágica	Altivo	Desaliento	75
Apatía	Desesperación	Desesperanzadora	Censurador	Renuncia	50
Culpa	Culpa	Maligna	Vindicativo	Destrucción	30
Vergüenza	Humillación	Miserable	Desdeñoso	Eliminación	20

## Apéndice C

### Los Niveles de Conciencia del Dr. D. Hawkins

Los siguientes párrafos han sido traducidos del libro “Dejar Ir” escrito por el doctor David Hawkins. En ellos se recogen las principales características de los niveles del “Mapa de la Conciencia” de manera sucinta y con ejemplar precisión:

**Paz (600):** Todo es experimentado como perfección, unidad y dicha. Es un estado de no dualidad más allá separación y más allá del intelecto, como una “paz que pasa todo entendimiento”. Se describe como Iluminación. Es un ámbito poco frecuente en el humano actual.

**Gozo (540):** Amor incondicional y sin alteración, a pesar de las circunstancias y acciones de los otros. El mundo se ilumina de una belleza exquisita, la cual es percibida en todas las cosas. La perfección de la creación resulta evidente. Existe acercamiento a la unidad y al descubrimiento del Ser; compasión por todas las formas; enormes dosis de paciencia; el sentimiento de unidad con otros y su la genuina

preocupación por su bienestar. Un sentimiento de plenitud y autosuficiencia prevalece.

**Amor (500):** Una manera de ser que es indulgente, protectora y alentadora. No se origina desde la mente; más bien, emana del corazón. El amor se enfoca en la esencia de la situación, no en los detalles. Se centra en lo general, no en lo particular. En cuanto la percepción es reemplazada con la visión, no toma posiciones y ve el valor y amor intrínseco de todo aquello que existe.

**Razón (400):** Este aspecto diferencia a los humanos del reino animal. Aparece la habilidad de ver las cosas desde un punto de vista abstracto, de conceptualizar, de objetivar, y de tomar decisiones rápidas y correctas. Su enorme utilidad reside en su capacidad de solucionar problemas. La ciencia, la filosofía, la medicina y la lógica son algunas expresiones de este nivel.

**Aceptación (350):** Esta energía es de trato fácil, relajada, armoniosa, flexible, inclusiva, y libre de resistencias internas. “La vida es maravillosa. Estamos bien. Me siento conectado”. Se ajusta a la vida en sus propios términos. No hay necesidad de culpar a la vida, tampoco a los otros.

**Voluntad (310):** Esta energía favorece la supervivencia a través de una actitud positiva que abraza

todas las expresiones de vida. Es amistosa, servicial, quiere asistir, y busca ser de utilidad.

**Neutralidad (250):** Este es un tipo de vida que es cómoda, pragmática, y relativamente falta de emocionalismo. “Está bien en cualquier caso”. Está libre de posicionamientos estrictos, no juzga ni compete.

**Coraje (200):** Esta energía dice, “puedo hacerlo”. Es resuelta, emocionada a cerca de la vida, productiva, independiente, y empoderada. La acción efectiva es posible.

**Orgullo (175):** “Mi manera es la mejor”, dice este nivel. Está enfocada en alcanzar sus logros, desea reconocimiento, sentido de la importancia, y perfeccionismo. Se siente “mejor que...” y superior a los otros.

**Ira (150):** Esta energía domina el origen del miedo a través de fuerza, amenazas, y ataques. Es irritable, explosiva, ácida, volátil, y vengativa. Gusta de “quedar parejo”, o en cómo “ya te enseñaré yo”.

**Deseo (125):** Está siempre buscando ganancia, adquisición, placeres, y obtener algo fuera del propio rango. Es insaciable, nunca satisfecho, y compulsivo. “Debo tenerlo”. “Dame lo que quiero, y que sea ahora”.

**Miedo (100):** Este nivel ve “peligro”, que se encuentra “por todos lados”. Es evasivo, defensivo, preocupado con la seguridad, posesivo con los otros, celoso, turbulento, ansioso, y vigilante.

**Sufrimiento (75):** Existe impotencia, desesperación, pérdida, remordimiento y el sentido de, “si tan sólo hubiera...” Separación. Depresión. Tristeza. Ser un “perdedor”. Melancólico, o en cómo “no puedo seguir así”.

**Apatía (50):** Esta energía está caracterizada por desesperación, haciéndose el muerto, siendo un “drenaje” para tu círculo íntimo, quedando inmóvil, con sentimientos de: “No puedo” y “¿A quién le importa?”. Es un nivel en el que la pobreza es común.

**Culpa (30):** En este campo energético, uno quiere castigar y ser castigado. Conduce al rechazo propio, masoquismo, remordimiento, autosabotaje. “Todo es mi culpa”. Es propenso a los accidentes, a la conducta suicida, y a la proyección del odio propio en otros. Es la base de muchas enfermedades psicosomáticas.

**Vergüenza (20):** Caracterizado por la humillación, algo así como “bajar la cabeza de vergüenza”. Está tradicionalmente acompañado de aislamiento. Es destructiva con la salud y normalmente se inclina hacia la crueldad con uno mismo y con los otros.

## Apéndice D

### La Iluminación del Cardoner

Una vez iba por su devoción a una iglesia, que estaba poco más de una milla de Manresa, que creo yo que se llama sant Pablo, y el camino va junto al río Cardoner; y yendo así en sus devociones, se sentó un poco con la cara hacia el río, el cual iba hondo. Y estando allí sentado se le empezaron abrir los ojos del entendimiento; y no que viese alguna visión, sino entendiendo y conociendo muchas cosas, tanto de cosas espirituales, como de cosas de la fe y de letras; y esto con una ilustración tan grande, que le parecían todas las cosas nuevas. Y no se puede declarar los particulares que entendió entonces, aunque fueron muchos, sino que recibió una grande claridad en el entendimiento; de manera que, en todo el discurso de su vida, hasta pasados sesenta y dos años, coligiendo todas cuantas ayudas haya tenido de Dios, y todas cuantas cosas ha sabido, aunque las ayunte todas en uno, no le parece haber alcanzado tanto, como de aquella vez sola. Y esto fue en tanta manera de quedar con el entendimiento ilustrado, que le parecía como si

fuese otro hombre y tuviese otro intelecto, que tenía antes.

### **Autobiografía de san Ignacio de Loyola**



San Ignacio durante su etapa de Peregrino en Manresa era conocido como el hombre del saco, ya que vestía una simple túnica.

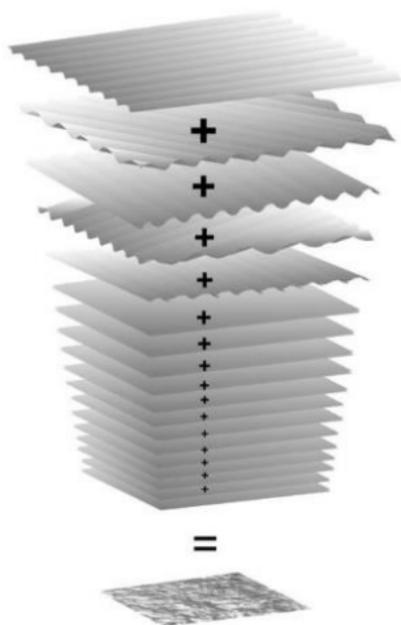
## Apéndice E

### El Mapa de los Chakras del Dr. B. Nelson

Chakra	Aspectos				Órganos	Color
	Espiritual	Mental	Emocional	Físico		
Corona	Divinidad	Unidad	Existencia	Meditación		Violeta Blanco
Tercer ojo	Percepción	Sabiduría	Claridad Intuición	Absorción de luz	Glándula pineal	Azul marino Añil
Garganta	Seguridad	Pensamiento	Independencia	Comunicación	Glándula del tiroides	Azul Turquesa
Corazón	Devoción	Pasión	Amor	Circulación	Glándula del timo	Verde Rosa
Plexo solar	Desarrollo	Poder	Expansión	Digestión	Páncreas	Amarillo
Sacro	Entusiasmo	Creatividad	Gozo	Reproducción	Testículos Ovarios	Naranja
Raíz	Seguridad	Estabilidad	Sensualidad	Sexualidad	Próstata Útero	Rojo

## Apéndice F

### Superposición de Capas Armónicas



Conjunto de olas aleatorias moviéndose en el tiempo.

La suma de un número extenso de olas armónicas recorriendo la superficie de los océanos con diversas direcciones, amplitudes, periodos y fases (Waves in Oceanic and Coastal Waters, Leo H. Holthuijsen)

Es a través de la ciencia como el autor explica la conexión entre la dimensión espiritual del ser humano y su cuerpo [...] para abordar la llamada ciencia de la conciencia, una disciplina tan trascendente como desconocida.

- recogido del **Prólogo**

¿No resulta natural y sencillo amar aquello que nos es útil y beneficioso? De la misma manera el interés por los aspectos relacionados con el alma y la espiritualidad debería tener en nosotros este mismo efecto.

- recogido de **El Pulso del Alma**

Felipe Moreno Merchante ejerce como ingeniero de estructuras para parques eólicos marinos. Es un apasionado de su profesión y de la evolución del alma. A lo largo de su camino ha experimentado con todo tipo de tradiciones y vías de aprendizaje, ésto le ha permitido alcanzar un entendimiento propio de la espiritualidad. Su misión es compartir. Esta misión impregna tanto su obra como las sesiones que practica con todo aquel que tenga una actitud genuina en el camino de la evolución