

Frank J. Kinslow

La curación
CUÁNTICA

editorial  irio, s.a.

Este libro no pretende diagnosticar, prescribir ni tratar. La información que aparece en el mismo no debe, de ninguna manera, considerarse como un sustituto de la atención que puede ofrecer un profesional debidamente acreditado.

A mi madre,
amiga de toda la vida.
A mi esposa Martina
esencia de la inocencia y luz de mi vida.
En recuerdo a Maharishi
por sus enseñanzas.
Y a Jimmy,
un gran compañero.



Prefacio

¿Y si te dijera que basta con ser consciente de un problema para llegar a solucionarlo? «Claro —responderías—. Me doy cuenta de un problema y después doy los pasos necesarios para corregirlo. ¿Qué tiene eso de especial?»

Así es como sucede en la vida, ¿verdad? Pero no estoy hablando de eso. ¿Y si resulta que con sólo hacerte consciente de un problema, y sin realizar esfuerzo alguno por tu parte, esa conciencia va y lo soluciona? ¿Sería ya algo más especial? Desde luego que sí. Y eso es precisamente de lo que estoy hablando. Te puedes hacer consciente de una rodilla artrítica, de una indigestión o un dolor de cabeza, de la rabia o del miedo, de una relación fracasada o de la pérdida de un trabajo, de la manera adecuada, y el genio organizador de la conciencia arreglará lo que ande mal. Esto no sólo es algo especial, sino asombroso. Se trata de una capacidad que puede alterar tu mundo y nuestro planeta, de una forma inimaginable. Es una manera de abrazar la vida que suavizará y revitalizará el mundo en que vivimos, transformándolo en el mundo

La curación CUÁNTICA

de nuestros sueños. Dicho en pocas palabras, ser consciente de la curación y de la fuerza organizativa de la conciencia es la respuesta a los problemas que nos han asediado desde el momento en que nos pusimos en pie y entramos de cabeza en la condición humana.

No creas que he exagerado lo más mínimo el papel de la conciencia a la hora de armonizar nuestras vidas con nuestra sabiduría inherente. Y sólo tardarás unos pocos minutos en descubrir la exactitud de mi afirmación. Este pequeño libro encierra un potencial maravilloso. Pero no tienes que creerme a ciegas; de ninguna manera. Lo que te ofrezco es un proceso científicamente reproducible y que todo el mundo puede realizar. Todo lo que necesitas es ser consciente. ¿Lo eres? ¿Eres consciente de estar leyendo estas palabras? ¿Sabes si estás sentado o de pie? ¿Sabes lo que estás pensando ahora mismo? Eso lo dice todo. Ahora puedes aprender unos de los sencillos pasos que refinarán tu conciencia, curando tu cuerpo y tu mente. Puedes aprender a curar los cuerpos y las mentes de otras personas. Y, con un poco de ayuda por parte de los amigos, prepararte para transmutar los males de la humanidad en esta tierra.

¿Estás preparado? ¿Te sientes emocionado, como si estuvieses a punto de hacer un descubrimiento? Lo que se te abra en el interior de las páginas de este libro será tu viaje particular. Conoceremos su impacto a través de tus actos, tras su lectura. El resto es fácil. Sólo tienes que pasar la página para cambiar tu vida para siempre.

Día de Acción de Gracias, 2007
Sarasota, Florida, EE. UU.



Inicio

*Cualquier cosa te revelará sus secretos si la amas lo suficiente.
Me he dado cuenta de que cuando comulgo en silencio con las personas,
éstas también revelan sus secretos, si las amas lo suficiente*

GEORGE WASHINGTON CARVER

Hay un sutil secreto que te está esperando, lo tienes más cerca que tu siguiente respiración, y es más vital que el próximo latido de tu corazón. Una vez que captes ese secreto, tu vida se abrirá a maravillas que están a años luz de distancia de lo que hasta hora creías posible. Se trata del secreto de la curación, la alegría y la paz, y que ahora mismo, mientras lees estas líneas, está funcionando. Pero este secreto permanece oculto para ti, no en los símbolos de un oscuro pergamino escondido en las profundidades de un antiguo templo, sino justo delante de tus ojos.

Este sencillo libro te revelará ese secreto, mostrándote cómo aprovecharlo para enriquecer tu vida y las vidas de tu familia, tus amigos e incluso tus mascotas. En las páginas

La curación CUÁNTICA

siguientes aprenderás cómo curar el cuerpo, la mente y el alma con menos esfuerzo del necesario para observar una poética puesta de sol. El procedimiento científico que va a desplegarse ante ti es fácil de aprender, y todo el mundo puede aplicarlo de inmediato. Es tan sencillo como el propio secreto, e igual de potente.

Te recomiendo que no te lances de cabeza, sino que leas este libro página a página. De esa manera es como el secreto hallará asiento en tu conciencia. Tómate, por favor, el tiempo necesario para realizar cada ejercicio tal y como se presenta. Vas a aprender una nueva habilidad y hará falta un poco de práctica para que ésta se convierta en tu segunda naturaleza. Los ejercicios no son difíciles. De hecho, son agradables, pues animan y elevan. Así que por muy deseoso que estés de empezar a hacer milagros, tómate el tiempo necesario para comprender bien los principios. Como dijo en una ocasión un sabio maestro: «Con empezar bien ya hemos hecho la mitad».

Este secreto permanece oculto para ti, no en los símbolos de un oscuro pergamino escondido en las profundidades de un antiguo templo, sino justo delante de tus ojos.

En tu periplo, primero llegarás a comprender qué es la conciencia y dónde puede hallarse. Luego te reunirás con tu secreto cara a cara y lo abrazarás como si de un viejo amigo se tratase. Finalmente, aprenderás a manifestarlo en tu vida para curar tu cuerpo, armonizar tus emociones y agudizar la mente, creando así una vida más productiva y más gozosa. Y por supuesto, podrás compartir tu secreto con los demás, curando y revitalizando sus vidas.



El secreto revelado

*El valor intrínseco de la vida depende de la conciencia
y del poder de contemplación, no de la mera supervivencia.*

ARISTÓTELES

Me gustaría hacerte una sencilla pregunta. Comprender la respuesta podría cambiarte la vida para siempre. Piénsalo bien y continúa leyendo. Ésta es la pregunta: *¿qué es lo más importante para ti en esta vida?*

¿Cuál es tu respuesta? ¿La salud? ¿La familia? ¿La mente? ¿El trabajo? ¿Los helados? Mi respuesta a esa pregunta es: la conciencia. Sin conciencia no tienes nada. Sin conciencia no puedes amar a tu esposa y a tus hijos, realizar tu trabajo o tomarte un café en una terraza. A todos los efectos, sin conciencia no existes.

La conciencia no es tu mente. Si la mente fuese una bombilla, la conciencia sería la electricidad que la ilumina. Un reflejo deslucido de la conciencia en la mente provoca confusión, equívocos y finalmente sufrimiento. Una mente iluminada por la conciencia está en paz y está presente, tiene una

La curación CUÁNTICA

plácida amabilidad que hace que los demás se sientan bien. Si consideras a la conciencia como tu «luz interior», estarás más cerca de comprender su vital importancia.

La calidad de tu conciencia determina la calidad de tu vida.

La calidad de tu conciencia determina la calidad de tu vida. Es importante que sea vibrante y despierta. Imagínate que estás sentado en una habitación totalmente a oscuras junto a una ventana. Todavía no ha amanecido, pero al mirar hacia abajo y ver una forma indistinguible a tus pies te das cuenta de que la luz empieza a entrar en la habitación. Fascinado, continúas observando mientras, poco a poco, la habitación se va iluminando y empiezas a ver el objeto con más claridad. De repente, y horrorizado, te das cuenta de que el objeto es una serpiente enroscada a punto de atacar. Te quedas inmobilizado, con miedo a moverte por si la serpiente se lanza sobre ti. Tu mente despliega desesperados pensamientos como: «¿Será venenosa? ¿Me atacará si me muevo? ¿Cómo buscaré ayuda si me muerde?». Te quedas sentado inmóvil como una piedra mientras la luz continúa iluminando lentamente la habitación. Pero por alguna razón te fijas en que la serpiente todavía no te ha atacado. Empiezas a relajarte un poco y a pensar con más claridad. Tu mente repasa con rapidez algunas posibilidades de fuga mientras tu cuerpo permanece rígido e inmóvil. El sol aparece en el horizonte y por la ventana penetran los primeros rayos del amanecer, llenando la habitación de una delicada luz dorada. Entonces, al igual que la claridad de un relámpago ilumina la oscuridad de la noche,

te percatas de que en realidad la serpiente es una cuerda enrollada.

Tuviste miedo. Tu mente se heló y luego reventó, desparrramando pensamientos como si fuesen las esquirlas de un cristal roto. Mientras tanto, tu cuerpo, rígido, bombeaba hormonas de estrés en tu sangre, preparándote para la lucha. Puede que esos pocos instantes hayas envejecido años. ¿Por qué? Simplemente porque percibiste una amenaza donde no existía ninguna.

Podemos equiparar la oscuridad con una conciencia debilitada. El exceso de trabajo o la falta de ejercicio, el consumo de drogas o alcohol, una dieta pobre, o la cólera, la codicia o el pesar, apagan la conciencia y perjudican nuestra capacidad de percibir el mundo de manera no amenazadora.

Nuestras vidas están repletas de amenazas percibidas. Tenemos serpientes económicas, serpientes laborales, serpientes familiares... Incluso cuando nos dirigimos a una situación agradable, como pudiera ser al cine o a la playa, el tráfico puede arruinarnos el día, haciendo que hierva nuestra presión sanguínea y explote en forma de berrinche. Somos la generación del «pelear o huir», que percibe amenazas en todas las esquinas.

¿Cómo podemos cambiar esas percepciones? ¿Cómo disfrutar de la plena luz del día, desenmascarando a todas esas serpientes, que en realidad no son más que cuerdas inofensivas? Siendo más conscientes. La conciencia es como la luz del sol. Esclarece las emociones e ilumina la mente. Las mentes embotadas y las emociones turbias reflejan mal la conciencia. Nuestra percepción está alimentada por ella. A la conciencia pura nunca podrá engañarle una cuerda.

La curación CUÁNTICA

Somos la generación del «pelear o huir», que percibe amenazas en todas las esquinas.

La mayor parte del tiempo nuestras mentes funcionan en piloto automático. La charla mental incesante es un buen ejemplo de mente desbocada. La mente hiperactiva, tan común en la actualidad que se la considera normal, despilfarrará enormes cantidades de energía y no hace más que meternos en líos. Otros síntomas son preocuparse por el futuro o vivir en el pasado, en el aburrimiento, la frustración, la cólera, la ansiedad y el miedo. Todo esto no son más que cuerdas que parecen serpientes. La conciencia embotada convierte nuestro mundo en un lugar espantoso.

La conciencia está en todas partes en todo momento, lo que ocurre es que no nos fijamos en ella. Ya sé que suena un tanto extraño, pero así es. Normalmente andamos preocupados con cosas, personas y pensamientos que ocupan nuestras vidas cotidianas. Somos conscientes de todo ello, pero ¿lo somos de la conciencia? No mucho. La mayoría no reconoceríamos a la conciencia pura si ésta se acercase a nosotros y nos estrechase la mano. Sin embargo, todo eso está a punto de cambiar.

La conciencia está en todas partes en todo momento, lo que ocurre es que no nos fijamos en ella.

Espera un momento, tal vez me dirás ¿Es eso? ¿Ése es el secreto? ¿La conciencia? Es posible que en este momento te sientas un tanto decepcionado. A mí también me ocurriría si pensase que puedo hacerme con el secreto del universo

simplemente identificando lo que sucede cuando la conciencia escasea. También es posible que no tengas del todo claro de qué estoy hablando. Y esto es así porque la conciencia pura no puede captarse con el ojo de la mente. No se puede hacer una foto de la conciencia pura. No es un objeto, una idea o una emoción. Por eso, hablar de ella puede resultar frustrante si lo que quieres es poseerla con la mente. No es algo físico, así que no puedes hacerte con ella y utilizarla como un martillo. No obstante, una vez que has experimentado la conciencia pura de manera directa, o en realidad no-experimentado, todo esto tendrá un perfecto y hermoso sentido.

Si llegado a este punto te sientes un tanto confuso, no te preocupes. No es necesario comprender nada acerca de la conciencia para que ella obre maravillas en tu vida. Dicho lo cual, no estaría nada mal contar con cierto conocimiento sobre la conciencia a fin de explicar a otros por qué pueden sentirse tan bien y con tanta rapidez. Como descubrirás, bien pronto estarás obrando milagros y divirtiéndote, y la conciencia pura te resultará algo tan natural como el respirar. Vale, ¿listo para un poco de teoría? Bien.

No es necesario comprender nada acerca de la conciencia para que ella obre maravillas en tu vida.