

BESTSELLER CON MÁS DE 20.000 EJEMPLARES VENDIDOS

ERIC ROLF

LA MEDICINA

DEL ALMA

EL CÓDIGO SECRETO DEL CUERPO

EDICIÓN AMPLIADA Y REVISADA



salud y bienestar

zenith

Eric Rolf

La medicina del alma

El código secreto del cuerpo

El corazón de la sanación



Planeta/Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2015

© Eric Rolf, 2015

© de la ilustración del interior, Carmen Augusto, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-14540-0

Depósito legal: B. 20.490 - 2015

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO



Agradecimientos	13
Prólogo	15
El camino del sabor.....	19
130 principios de la medicina del alma.....	19
Introducción.....	29
¿En qué mundo vivimos?	39
Las 4 preguntas básicas y algunas más... ..	39
El idioma creativo interior	49
El código secreto del cuerpo.....	59
Los órganos externos: de los pies a la cabeza	59
LOS PIES	59
<i>La planta</i>	60
<i>El arco</i>	61
<i>El talón</i>	63
<i>La parte central del pie</i>	64
<i>El empeine</i>	65
<i>Los dedos</i>	65
<i>El tendón de Aquiles</i>	66

LOS TOBILLOS	68
LA ESPINILLA	72
LOS GEMELOS	79
LAS RODILLAS	86
LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA (detrás de la rodilla)	101
LOS MUSLOS	103
LAS PIERNAS	106
LA CADERA	106
LA PELVIS	107
LOS GENITALES	107
EL PENE	111
LA VAGINA	114
LAS NALGAS	115
EL ÁREA ABDOMINAL	124
EL PECHO	126
LOS PECHOS.....	128
LA ESPALDA	129
<i>La parte baja de la espalda.....</i>	130
<i>La parte media de la espalda.....</i>	137
<i>La parte alta de la espalda</i>	157
LOS HOMBROS	158
EL CUELLO	166
EL CRÁNEO	167
LA CABEZA.....	167
<i>El cabello y el cuero cabelludo</i>	172
<i>La cara</i>	178
<i>La frente</i>	179
<i>Los ojos</i>	181
<i>Las cejas</i>	183
<i>Las pestañas</i>	184
<i>Los párpados</i>	198
<i>Los oídos y las orejas</i>	199
<i>La nariz</i>	207
<i>Los pómulos</i>	214
<i>La boca</i>	214

<i>Los labios</i>	215
<i>La mandíbula</i>	216
<i>La barbilla</i>	217
LA PIEL	221
LOS BRAZOS.....	223
LOS CODOS	225
LAS MUÑECAS	227
LAS MANOS	228
<i>La palma de la mano</i>	229
<i>Los dedos</i>	230
Los órganos internos	230
LAS ARTERIAS	235
LAS ARTICULACIONES	237
EL BAZO	238
EL CEREBRO.....	239
EL SISTEMA CIRCULATORIO	247
EL CLÍTORIS.....	251
EL COLON	253
EL CORAZÓN.....	253
LOS DIENTES.....	258
LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS	261
LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS	264
EL ESTÓMAGO	266
LA GARGANTA	270
LAS GLÁNDULAS PARATIROIDES.....	272
LA GLÁNDULA PINEAL.....	272
LAS GLÁNDULAS	272
EL HÍGADO.....	277
LOS HUESOS.....	283
LOS INTESTINOS.....	286
LA COLUMNA VERTEBRAL	291
LA VEJIGA	293
LAS GLÁNDULAS LINFÁTICAS	295
LA LENGUA.....	300
LOS MÚSCULOS.....	302

EL NERVI0 CIÁTICO	305
LOS NERVIOS	308
LOS OVARIOS	310
EL PÁNCREAS	313
LOS PULMONES	315
LOS RIÑONES.....	320
LA SANGRE	324
LOS SENOS PARANASALES.....	326
EL SISTEMA NERVIOSO.....	327
LOS TENDONES	330
LOS TESTÍCULOS	333
LA TIROIDES	345
EL ÚTERO	350
LAS VENAS.....	350
LA VESÍCULA BILIAR.....	354
 Una lista de 52 condiciones (y algunos comentarios breves)	 357
 Las 12 enfermedades originales Con sus elementos correspondientes	 369
 Cómo aplicar esta información a tu propia vida Para tener una salud vital y dinámica	 371

¿EN QUÉ MUNDO VIVIMOS?



Las 4 preguntas básicas y algunas más...

Cuando se habla de preguntas y respuestas parece que lo que importa, y lo que es más útil, es la respuesta. Cierto: eso es lo que utilizamos o descartamos, pero la calidad y la utilidad de la respuesta surgen de eso mismo en la pregunta. Tener poca precisión en formular la pregunta suele producir poca precisión y utilidad en la respuesta. Cuando hablamos de nuestra manera de mirar la vida lo anterior resulta más significativo. De cada persona se puede decir no solo que es un ser único, sino que tiene una visión un poco distinta a la de los demás. Esta visión sobre el mundo o paradigma define lo que vemos y vivimos como realidad física.

Esa visión está compuesta por nuestras creencias, que a la vez le dan vida a nuestras opiniones y prejuicios. También es importante saber que no todas nuestras creencias son iguales, ni que las creemos con la misma certeza. Es esa relación entre las creencias y su intensidad relativa lo que compone nuestro paradigma personal.

También podríamos distinguir entre lo que es nuestra visión personal del mundo y el paradigma de consenso, o sea, lo que la mayoría (como promedio) cree y percibe como su

realidad; de alguna manera, se podría considerar como el paradigma oficial, ya que es la base de varios actos oficiales.

Dentro de la misma sociedad, cada persona suele estar al tanto de cuál es esa visión, aunque no concuerde con la suya. Un ejemplo claro es el campo de la medicina, donde están la medicina oficial y las distintas medicinas alternativas que, simplemente, no creen en la oficial y hasta la rechazan. Podemos ver esto en lo que sucede con las vacunas, que, aunque pueden ser obligatorias, muchas familias se niegan a vacunarse ya que las consideran peligrosas (curiosamente, hay datos oficiales que parecen que les están dando algo de razón).

Ese paradigma mundial puede variar bastante más entre las distintas culturas, en especial por la gran diferencia de creencias que existen sobre lo mismo. El paradigma es un término científico que se ha ido popularizando desde la década de 1960. La visión del mundo también puede estar basada en creencias espirituales y religiosas. Hoy existe un gran debate sobre los que miran lo que llamamos la Creación por la lente bíblica, que creen que la Tierra y los humanos tienen una edad de unos 4.500 años, y los que lo miran por el Big Bang, que dicen que la «Gran Explosión» ocurrió hace 13,6 billones de años y creen en la evolución biológica postulada por Darwin.

El asunto esencial es saber y tener lo más claro posible cuál es tu paradigma personal y también cómo esa visión se podría expandir.

El paradigma que comparto lo llamo el «camino del sabor», concepto que incluye el sabor del más allá, algo que puede notarse sin tener que definirlo exactamente con palabras, ya que es un misterio que también, como nosotros, evoluciona. Y dentro de este esquema amplio hay otro paradigma sobre la salud al que llamo la «medicina del alma», que se distingue por su énfasis en la creatividad, la comunicación y, sobre todo, en la localidad (en qué parte del cuerpo y en qué órgano).

Reconozco lo fácil que es decir «conoce tu propio paradig-

ma» y saber que no siempre es fácil hacerlo. Para aportar algo a este dilema, quizás universal, te ofrezco cuatro preguntas básicas y algunas más; son preguntas vivenciales y personales, así que no hay ninguna respuesta correcta ni errónea. Si vives algo de una manera, será así para ti, hasta que tú y la condición cambiéis.

Las cuatro preguntas básicas son:

- ¿Es el universo amistoso?
- ¿Creamos nuestras experiencias o somos víctimas de estas?
- ¿Estoy loco?
- ¿Soy estúpido?

Está claro que todos hemos vivido o estamos viviendo circunstancias que nos hacen pensar que la vida no es amistosa. Cuando se vive algo impactante y desagradable, parece que tenemos claro que eso no es lo que hubiéramos escogido para nosotros; y viviendo en un universo que no es amistoso también hemos sido víctimas.

Las dos primeras preguntas van juntas, ya que nacer en un universo que no es amistoso es en cierta manera ser víctima desde el nacimiento. Mi propia experiencia es que el universo sí es amistoso y, aunque duela en algún momento, no somos víctimas.

Todos acumulamos experiencias en las cuales el universo parece ser todo menos amistoso, pero pasa un tiempo, quizá meses o, incluso, años, y sucede otra situación, y uno tiene claro que, sin esa primera experiencia, lo más probable es que no hubiera ocurrido la segunda. La primera era básicamente la semilla, y la segunda, el fruto.

Si no somos víctimas hasta cuando nos parece que lo somos, ¿qué está ocurriendo? La respuesta es que estamos creando nuestra experiencia de la realidad. Más bien estamos creando nuestra percepción sobre ella a través de las

creencias que tenemos, de las que la gran mayoría son inconscientes. Creamos lo que creemos, empezando por lo que creemos sobre nosotros mismos.

Esto de crear la experiencia personal de la realidad se puede ver de muchas maneras, pero es cierto que escogiendo de forma consciente lo que deseamos: con confianza, claridad, detalle, emoción y desapego del cómo vendrá, e iniciando un plan de acción hacia ello. Este plan se realizará tarde o temprano, y a veces de formas que parecen mágicas. Ahora bien, cuando nos ocurre algo negativo que nos impacta, no siempre es tan fácil reconocer tu participación, y es más fácil atribuirlo a otro o culpar a otro (fuimos víctimas) o pensar que fue solo mala suerte.

Si aceptamos que tenemos creencias sobre la vida y de nosotros, tanto negativas como positivas, y que muchas están operando de forma inconsciente, podemos entender un poco más el proceso conocido como «la ley de la atracción». Esa ley de vida que siempre está funcionando dice: lo que tiene la misma vibración se manifiesta de alguna forma en nuestra vida.

En ciertos momentos, y en la vida de todos, esas creencias negativas llegan a un punto que produce algo inesperado en el plano físico que nos impacta, y ese impacto puede darse tanto física, como emocional o mentalmente. Al mismo tiempo también es cierto, aunque duela, que de alguna manera eso nos está apoyando, y nos está comunicando algo sobre algún desequilibrio en nuestra vida. Por eso es tan valioso en esos momentos de impacto negativo preguntarse: ¿cómo esto me puede estar apoyando ahora o lo hará en el futuro? Y escuchar la respuesta, claro. Si se tratase de un impacto físico, por ejemplo, ¿qué parte del cuerpo y qué órgano estarían afectados? Y aplicar la información del código secreto del cuerpo.

En 1989 alquilé un piso muy bonito en Estocolmo; unos días antes de mudarme, se inundaron el dormitorio principal y parte del pasillo. Lo que ocurrió fue que hubo un gran escape de agua en el piso de arriba cuando no estaban los due-

ños y el agua provocó que se derrumbase el techo del dormitorio, arruinando las paredes, las camas y un suelo de madera precioso, y ocasionando daños en el pasillo.

Cuando me enteré y lo vi, fue algo emocionalmente impactante y al primer vistazo negativo; sin embargo, me hice esta pregunta: ¿cómo esto podría estar apoyándome ahora o lo haría en el futuro? La respuesta llegó enseguida: «Esto es Suecia, donde todo esto está asegurado». Y así fue.

En dos días vinieron los del seguro, evaluaron los daños y al día siguiente los trabajadores comenzaron a hacer las reparaciones. También me dieron una indemnización muy generosa para comprar camas nuevas. El resultado fue un dormitorio completamente nuevo, que incluyó el techo, las paredes, la pintura y el suelo, más la cama King Size. Y casi sin incomodarme, ya que el piso tenía otro dormitorio que no se vio afectado, como tampoco lo fueron el salón y la cocina. Las reparaciones llevaron un par de meses, porque la zona tenía que secarse antes de pintar, pero el resto funcionó a la perfección.

Así que, aparte de la primera sorpresa visual, realmente fue una experiencia positiva en todos los aspectos. Fue como si el dueño me hubiera preguntado si yo quería un nuevo dormitorio y enseguida se pusiera manos a la obra; y durante un par de meses dormí en la otra habitación.

Ahora, ese acontecimiento también incluye mis creencias positivas. Yo siempre he tenido la suerte de vivir en casas bonitas, las cuales me tomo el trabajo de cuidar, ya que gran parte de mi vida se desarrolla en casa.

La tercera pregunta —¿estoy loco?— es curiosa, porque quizás en algún momento todos nos la hemos hecho. Primero aclaremos una cosa: «loco» no es un término médico y ningún médico escribe «loco» en un informe oficial. Para lo que ellos llaman enfermedades mentales tienen etiquetas específicas, como «paranoia», «esquizofrenia», etcétera. «Loco» es un término social que describe a alguien que nos parece que sobrepasa los límites aceptables. Puede ser un individuo o

un grupo a quien le ponemos la etiqueta. O puede ser una persona que renuncia a una vida rica y cómoda por una de asceta, como lo hicieron el Buda y algunos otros. O también podemos ver, en un momento de la historia de una cultura, a un grupo al cual tachamos de «loco». Así fue el caso, al menos al principio, de los *punkis*, y curiosamente hoy son bastante aceptados por la mayoría de las culturas de todo el mundo y han impactado en las modas de varias de ellas.

Cuando una persona se hace esta pregunta, suele ser porque siente que su forma de pensar no concuerda con lo que en su opinión piensan los demás y la sociedad en general. Ahora, si somos únicos, habrá momentos en que pensaremos todo lo contrario a lo que es aceptable. Cuando una persona empieza a ser más consciente de sus procesos interiores, a veces puede tener experiencias que, en general, la sociedad niega. Afortunadamente, con toda la información disponible hoy, también solemos tener ocasión de ver que hay otros con experiencias similares. Esto ocurre a menudo con los que empiezan a meditar, visualizar o planificar por escrito, y después tienen experiencias en el mundo que inesperadamente sincronizan y uno sabe que no fue solo una casualidad.

La cuarta pregunta —¿soy estúpido?— podría ser, en cierta manera, la más importante. Mi respuesta es: «Sí, algunas veces». Ser estúpido en este contexto no tiene nada que ver con el grado de educación ni con lo que llamamos «inteligencia». He conocido algunas personas con varios títulos académicos que van demasiado de «entendidos» y por eso le ponen límites a sus posibilidades. Que algo haya ocurrido antes no indica que vaya a ocurrir de esa manera en el próximo momento. Un ejemplo de lo que digo se produce ante una enfermedad, cuando el médico le dice al paciente: «Esto va a tardar de seis semanas a seis meses en curarse e, incluso, puede ser que no tenga cura». Casi todo lo que se llama «enfermedad» puede curarse, y he visto hasta las denominadas «enfermedades incurables» desaparecer en poco tiempo, y

algunas al momento. Mi experiencia es que si queremos insistir en la etiqueta «enfermedad», en realidad solo hay dos enfermedades: la sordera espiritual y la tacañería espiritual. Todos estamos aquí para escuchar, sentir y dar, según nuestro propósito de vida, y cuando nos desviamos demasiado, la vida nos avisa, algunas veces con un impacto en el cuerpo, cuando no escuchamos ni actuamos de forma apropiada. Cuando digo que la vida nos habla, lo que estoy indicando es la parte más profunda de uno mismo.

Si te haces estas cuatro preguntas, y las vives, uno de los resultados más trascendentales es que empezarás a escuchar la información de tu interior. Si sabes empezar a relacionarte con este idioma creativo interior, te parecerá que te has montado en una nave espacial y que estás en otro planeta, porque todo lo que antes no tenía vida ahora la tiene y, además, te habla y te habla con sentido.

Aparte de estas cuatro preguntas, hay alguna otra que vale la pena hacerse y que, como indiqué, es igual o incluso más valiosa que la respuesta, ya que la pregunta es solo una y las respuestas pueden ser varias.

En este paradigma nos enfocamos en la localidad. Cuando nacemos, la primera pregunta que nos hacemos no es ¿quién soy?, sino ¿dónde estoy? Esta es una pregunta que vale la pena hacerse a menudo.

Otras son: ¿quién soy hoy? y ¿para qué estoy aquí? Solo pensar en quién soy casi nos lleva a esperar una respuesta fija, casi sólida. La primera, al incluir la palabra «hoy», nos indica que estamos cambiando de forma constante y que no somos lo mismo, ni solo más viejos, sino realmente nuevas personas.

Otras preguntas son:

- ¿Cuál es mi propósito de vida?
- ¿Cuál es mi misión?
- ¿Qué visión tengo de cómo apporto valor al mundo?

- ¿Qué metas tengo?
- ¿Qué calidad de vida me apetece?
- ¿Cuál es la diferencia entre visión y fantasía?
- ¿Tiene sentido hablar de la vida de mis sueños?
- ¿Soñar no es algo que ocurre cuando estamos dormidos? En el ensueño uno está relajado pero despierto, y eso sí es creativo.
- ¿Estoy dispuesto a comprometerme a alimentar el alma cada día y a invertir una hora para que las otras veintitrés pueda vivirlas de otra manera?
- ¿Con qué nivel económico deseo vivir?
- ¿Cuánto dinero quiero tener de entrada, en liquidez total?
- ¿Cómo están mi salud y mi condición física?

Las preguntas pueden referirse a los campos de la salud, el dinero y el amor, pero también al llamado «campo espiritual».

Creo que tiene valor comentar algo que algunos saben pero muchos no, y siempre va bien el recordatorio: no somos personas físicas que quieren ser más espirituales, sino que somos seres espirituales que tienen una experiencia física. El ser humano solo es 1% de materia y un 99% de materia que no es visible; somos energía consciente y creativa, siempre cambiante. Es cierto que podemos manifestar o llegar a ser otra persona a lo largo de la vida, y lo hacemos. Lo que llamamos «nuestro pasado» también es cambiante, aunque no tanto el acontecimiento en sí, sino la manera en que lo vemos. Nuestra memoria es como la información en un disco duro, a la cual tenemos acceso, pero que en cierta manera no nos ocurrió a nosotros. Nosotros no somos nuestra memoria.

En su libro *Evolucionarios*, Carter Phipps utiliza un término muy curioso y perceptivo. Muchas veces se habla de materia o de ser materialista. Él usa la palabra «solidez» y pasa del apego al concepto de solidez, cuando la realidad es algo que

está en un movimiento constante. Creer en la solidez es una percepción distorsionada.

En el pasado he comentado que hay tres motivos por los cuales no debemos guiarnos en nuestras decisiones, ya que por fin son descripciones de cómo uno se siente en una determinada «realidad». Estos tres motivos son: la seguridad, el control y la aprobación de los otros (SCA). Está claro que nos gusta sentirnos seguros, tener algo de control sobre nuestra vida y, por supuesto, que el otro apruebe lo que hacemos y aportamos. Estos son casi como los condimentos en los alimentos, algo que aumenta el sabor del momento, solo que no es el plato principal. Si consideramos esa idea de solidez y el valor que le damos, nos puede llevar a hacernos una serie de preguntas para explorar:

- ¿Hasta qué punto esta decisión está condicionada por consideraciones de SCA?
- ¿Cuál de estos tres motivos es más importante para mí, tanto en general como en una decisión concreta?
- ¿Cuáles son mis fuentes de SCA?
- ¿Hasta qué punto doy valor a la solidez en mis decisiones?
- ¿Hasta qué punto creo más en las estrategias que en la creación de soluciones?

Como puedes ver, solo con estas pocas preguntas podemos ganar mucho terreno en la llamada «autoexploración». El hecho es que la vida, o la parte más profunda de cada uno, responde a preguntas, que cuanto más precisas son, más claras suelen ser las respuestas.

Una recomendación que puede parecer difícil, pero que en realidad no lo es, y que solo toma algo de tiempo, es la siguiente: cada día, o por lo menos dos o tres días a la semana, después de meditar, escoge una pregunta y escríbela en una libreta o en un documento de Word; después, escucha en tu

interior y comienza a escribir tus pensamientos. Las respuestas pueden ser útiles, clarificadoras y hasta sorprendentes, pero lo más valioso es el proceso mismo. Yo escribí un libro entero sobre el proceso creativo (*Imagin-Acción*) a base de hacerme preguntas y de apuntar las respuestas; y eso es lo que se publicó.

Otro proceso similar es que, una vez hecho tu plan de vida con detalles y claridad, cada día escojas alguna de tus metas y le agregues un detalle. Por ejemplo, si lo que deseas es una nueva casa o vivienda, pon cada día un detalle más a ese deseo. Puede ser algo que tú añadirías si estuvieras viviendo ahí, como el color de las cortinas del salón o la vista que podría tener al mar o a la montaña. Te puedo decir que cuanto más claros sean los detalles, más rápido se manifestará el resultado en forma visible. Claridad es realidad.

En este campo del crecimiento personal y autoayuda existen numerosas técnicas para conectar con nuestro interior y por distintos motivos. En mis 78 años he experimentado con muchas técnicas, y puedo afirmar que casi todas tienen algún valor, y, además, que he experimentado algún beneficio por el tiempo y la atención invertidos. Asimismo puedo afirmar que una de las mejores maneras de aclarar y sacar información del interior a la luz y a la consciencia exterior es la de respirar conscientemente (durante 15 minutos, por ejemplo), meditar y después hacerme una pregunta y escribir la respuesta, como resultado de escuchar lo que dice mi interior. Vale la pena notar, para los que se ven con poco talento literario, que este es un proceso de escuchar y apuntar, como si uno fuese una secretaria tomando notas, ni más ni menos.

Por último, este proceso también servirá para familiarizarte más con tu propio idioma creativo interior, ese idioma metafórico que sabemos todos, pero que la mayoría no sabe que lo sabe.