

Sophie Hardy

Despierta tu  
**poder sanador**

*Está en ti*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Psicología y autoayuda**

DESPIERTA TU PODER SANADOR

*Sophie Hardy*

1.ª edición: septiembre de 2024

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2024, Sophie Hardy

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-179-0

DL B 11458-2024

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

Dedicatoria.....	7
Prefacio .....	9
¿Qué es la sanación?.....	15
Al principio .....	21
Todo empieza en ti .....	25
Sanación para otros .....	35
Sanación = cambio de paradigma .....	41
¿Sólo materia o mucho más?.....	47
La Energía Universal.....	47
La energía humana.....	51
Mente.....	61
Emociones.....	62
El campo cuántico .....	64
Leyes del orden natural en el universo.....	66
De dónde venimos y hacia dónde vamos .....	73
Alcance de la sanación .....	85
Energía omnipresente, energía omnipotente .....	89
La sanación nace del corazón .....	91
La voz de la intuición.....	93
La «intuición cuántica» .....	99
Actitud sanadora .....	101
Respeto.....	101
Presencia plena.....	103

Aceptación.....	108
Gratitud.....	111
No juicio .....	113
Constancia.....	114
<b>Abandona el protagonismo.....</b>	<b>115</b>
<b>Revisa tus creencias.....</b>	<b>121</b>
<b>Yo creo = creer = crear.....</b>	<b>127</b>
<b>Cuándo, dónde, cómo .....</b>	<b>129</b>
<b>Crisis sanadoras y curativas.....</b>	<b>133</b>
<b>El miedo .....</b>	<b>135</b>
<b>La tristeza .....</b>	<b>141</b>
<b>Observa tus expectativas.....</b>	<b>143</b>
<b>La sanación empieza con la autosanación .....</b>	<b>145</b>
Conecta con tu cuerpo.....	146
Conecta con tu corazón .....	150
<b>Sanar en presencia .....</b>	<b>151</b>
<b>Posición y movimiento de las manos .....</b>	<b>153</b>
Energía .....	153
Movimiento.....	155
Recomendaciones para una sanación presencial.....	159
<b>Autosanación .....</b>	<b>163</b>
<b>Para manifestar la sanación.....</b>	<b>169</b>
<b>Sanar a distancia .....</b>	<b>171</b>
<b>Casos especiales .....</b>	<b>177</b>
Niños y animales .....	177
<i>Niños y adolescentes.....</i>	<i>177</i>
<i>Animales .....</i>	<i>181</i>
<i>Los chakras brote (Bud).....</i>	<i>181</i>
Quien no tiene libre albedrío .....	184
<b>Situaciones y relaciones .....</b>	<b>187</b>
Sanar una situación.....	187
Sanar una relación.....	189
<i>Familia .....</i>	<i>189</i>
<i>Pareja.....</i>	<i>190</i>
<i>Otras relaciones.....</i>	<i>191</i>
<b>Despedirse con sanación.....</b>	<b>193</b>
<b>Palabras y frases útiles.....</b>	<b>195</b>

<b>Nota final</b> .....	197
<b>Ejercicios</b> .....	203
Ejercicio 1. Focalizar la mente.....	204
Ejercicio 2. Consciencia del cuerpo.....	205
Ejercicio 3. Abrir el corazón.....	206
Ejercicio 4. Jugar con la energía.....	207
Ejercicio 5. Crear paz mental.....	209
Ejercicio 6. Estar en presencia.....	209

## Dedicatoria

Dedico las dificultades que he tenido que superar y las enseñanzas que he recibido a lo largo de mi camino en la sanación a mi antepasado Claude Sousselier de La Tour. Mi vínculo con él tomó forma con su libro *El Sol de la verdad*, publicado en 1757 y que me regaló mi padre con los siguientes deseos:



*«À Sophie ma fille chérie, 7<sup>ème</sup> descendante de ce grand père génial Claude Sousselier, dont elle a hérité, je l'espère, une partie de ses dons extraordinaires».* Philippe Hardy

(«A Sophie, mi querida hija, séptima descendiente de este genial abuelo Claude Sousselier, de quien heredó, espero, parte de sus extraordinarios dones»).

He podido conocer el pensamiento y la filosofía de este abuelo por su obra, en la que afirma lo siguiente: «Durante mucho tiempo he buscado establecer principios en la medicina, pero, para lograrlo, me he visto abocado a hurgar en varias ciencias conocidas, y hasta en las más ocultas, que me comprometen al mencionarlas». No obstante, no sé nada de su vida, salvo que estuvo siempre investigando y practicando en el campo de la física y la metafísica.

Esto le llevó a viajar a América para aprender la sabiduría de los chamanes (chamán quiere decir «saber»), conocidos en muchas culturas de todo el mundo como hombres de la medicina o curanderos.

Por desgracia, no se sabe nada del conocimiento que adquirió con ellos, probablemente porque, ya de regreso a casa, fue encarcelado durante la Revolución francesa.

También lo pude conocer gracias a dos retratos colgados en casa de mi hermana mayor Isabelle. En una pintura formal al óleo se muestra en la edad madura, con un semblante serio y una mirada hermética, pero en un dibujo a lápiz realizado por su compañero de celda, veo tristeza y desengaño en su cara de anciano.

Este trabajo honra en especial su destino y agradece su herencia, porque siento que sus conocimientos y sus aprendizajes son los que marcan mi ADN y guían, en cierta medida, mi propio destino.

Por supuesto, concedo un lugar preponderante a mi padre y a mi madre, y también recibo con gratitud el amor y el apoyo de mis seres queridos. Agradezco a mis maestras y maestros su generosidad a la hora de compartir su conocimiento, y me inclino ante las grandes almas que siguen haciéndolo a través de los siglos.

SOPHIE

# Prefacio

Te doy la bienvenida a este espacio de sabiduría ancestral que trataré de revelar de forma eficaz y sencilla. Hablaré desde mi propia formación y experiencia, imbuida plenamente de muchas sabidurías y respaldada por los nuevos conocimientos, tanto de la psicología como de la física cuántica.

La sanación es algo que he experimentado y sigo experimentando a diario. Cada día compruebo una mayor conexión con mi intuición, y la sanación es más natural y eficaz a medida que la practico con naturalidad como higiene de vida para mí y, siempre que tengo ocasión, con cualquier ser vivo o situación.

Como tú, estoy en el camino. Aunque he avanzado mucho, aún sigo siendo una aprendiz, pero, con mis trucos y atajos, puedo desempeñar la labor de una alumna avanzada ayudando a quienes empiezan. Lo hago con la naturalidad de quien tiene un conocimiento y desea compartirlo.

Admito que, en un principio, sólo tenía el respaldo de mi creencia, que nunca fue irracional, porque, además de intuitiva, también soy cartesiana. He elaborado mi creencia de partida gracias a otros conocimientos que coinciden en lo siguiente:

- Todo en el universo es energía que vibra en diferentes frecuencias.
- La energía vibra y se materializa según su frecuencia.



- El cuerpo y la mente son energía. Dependiendo de la frecuencia en la que opere el pensamiento, tiene la capacidad de influir en la realidad física y mental.
- La energía del universo es el amor que lo imbuye todo. El amor es el principio generador de todas las cosas.
- El universo es dual. Está plasmado en el símbolo del yin y del yang que representa la unidad y la dualidad de la naturaleza.



- Las fuerzas complementarias (opuestas) interactúan para formar un sistema dinámico. No puede haber uno sin otro.

Por ejemplo, la mecánica cuántica, una disciplina dentro de la física, ha demostrado que la luz actúa a veces como una partícula y, en otras ocasiones, como una onda. La dualidad observada experimentalmente es la que ha permitido a los científicos explorar el cosmos de formas antes inimaginables.

Llamo amor incondicional a la energía de la sanación, porque, en el equilibrio del amor incondicional, la muerte y la vida, la luz y la oscuridad, el bien y el mal, la salud y la enfermedad están íntimamente ligados y pertenecen por igual. No puede existir exclusión, no hay condiciones, nada desaparece, siempre se transforma.

Por ello, para manifestar la sanación, necesitamos aceptar de manera implícita cualquier resultado entregando nuestra intención a la sabiduría del amor.

Todos tenemos la habilidad innata para manejar la energía sanadora y deberíamos saber usarla para la salud. Por ello, voy a recordar la historia de la medicina y su trayectoria desde el conocimiento antiguo. Gracias a esta perspectiva, muchos de los conocimientos impuestos mediante dogmas oficiales revelan su falsedad.

En el momento en el que escribo esto, considero que todas las verdades «sagradas», es decir, esenciales para salir del sufrimiento inherente a la condición humana, ya se han revelado y resultan accesibles a todos. También es verdad que las joyas del conocimiento están ahora mezcladas con una quincalla de mentiras y verdades distorsionadas, y puede resultar complicado identificarlas.

Así, la ignorancia se sigue manteniendo gracias a creencias contrarias a la sabiduría natural.

- La enfermedad es provocada por agresiones externas.
- La farmacología, la cirugía y otras intervenciones son los recursos prioritarios.
- El remedio, la solución, viene siempre de fuera.
- La mente, los sentimientos y las emociones no tienen implicación significativa.
- El síntoma se puede tratar de forma específica y aislada del contexto general.
- El paciente debe delegar la responsabilidad de su proceso en figuras de autoridad.

Pretendo ayudarte a cambiar tu concepción del universo y de tu ser en relación con tu salud, conectando elementos en la perspectiva sistémica para ofrecerte una cosmogonía más amplia en lo material y en lo sutil.

En la práctica, utilizar la energía de la sanación es realmente sencillo, pero para hacerlo debemos efectuar un cambio de paradigma que implica nuestras creencias, nuestros valores y nuestras lealtades más inconscientes. No se trata de hacer, sino de cómo hacerlo.

A medida que he ido recorriendo mi camino, experimentando, descubriendo, comprendiendo y aprendiendo, he podido respaldar la teoría con hechos constatables.

La sabiduría ancestral lo ha venido transmitiendo desde la noche de los tiempos, a través de los arquetipos, en los relatos, en las enseñanzas esotéricas y otras fuentes de conocimiento. La energía es omnipresente y omnipotente por definición.

Somos esa energía, poseemos la habilidad innata para conectar y acceder conscientemente a ella para aprovecharla. También podemos canalizarla para beneficio de otros seres. Todos nacemos con ese don; algunos lo manifiestan de manera espontánea, mientras que otros, la mayoría, necesitamos aprender.

El conocimiento práctico que necesitamos adquirir nos llega a través de varias fuentes y de distintas técnicas. Algunas requieren condiciones especiales como una camilla, silencio, o estar en contacto directo con el receptor. Otras, como el *reiki* o la reconexión, requieren un protocolo estricto en su ejecución. Pero todas tienen algo en común: manejan la energía.

Al tomar consciencia de que se trata de manifestar la energía que no obedece a los límites del tiempo y del espacio que nos someten, he ido afinando mi práctica hasta prescindir por completo de cualquier encometamiento.

Hoy facilito sanación en cualquier circunstancia y desde cualquier distancia a personas, animales y plantas, pero también a situaciones. Le dedico el tiempo del que dispongo, ya sea un instante o durante varios minutos. He podido comprobar que estoy en la actitud correcta.

Veo que la humanidad afronta un futuro de posibilidades crucial para su evolución y su supervivencia, y agradezco todo el conocimiento y la sabiduría que nos llega para ayudarnos a alcanzar la armonía personal y colectiva que todos anhelamos de manera consciente e inconsciente.

Mi propósito sanador, que ejerzo en lo personal y lo profesional, me lleva a compartir mi propio conocimiento y mis experiencias para contribuir a expandir los amorosos beneficios de la sanación en beneficio de todos y en el mío propio.

Si incorporamos la sanación a nuestras vidas como otra práctica de higiene personal rutinaria, podremos construir otra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con lo que nos rodea para dar ese salto de consciencia que muchos anuncian.

No se trata de alcanzar un nivel más avanzado para cumplir con un número mínimo de intervenciones, sino de estar predispuestos a manifestar la energía de la sanación en todos los aspectos de nuestra vida practicando con ella en cualquier ocasión. Hay que tener una mentalidad sanadora, entrenándonos asiduamente a sintonizar con ella.

Mi propuesta para practicar la sanación es abierta y no depende de condiciones especiales. Lo que sí requiere es un compromiso firme de manifestar las energías que vibran en resonancia con la frecuencia del universo (Dios, sonido primigenio, consciencia superior, energía crística, etc.), que yo llamo amor incondicional.

Procuramos crear una conexión permanente con la energía fuente para establecer con ella, momento a momento, nuevas sinergias que se retroalimentan y llevan a expandir la sanación en múltiples niveles, tanto en lo apreciable como en lo sutil. Para sintonizar con la sanación se necesitan una intención amorosa y la actitud adecuada. Todo lo que relato aquí está destinado a mostrarte cómo saber manifestarlas.

## ¿Qué es la sanación?

La definición de sanación nos dice que es el proceso de volver a estar sano o saludable. Pero en el contexto que planteo, la sanación es, además, una capacidad innata que podemos fomentar de manera consciente para la armonía y el equilibrio de un sistema conformado por cuerpo, mente y espíritu.

Un sistema es un todo compuesto por elementos que se interrelacionan y se influyen. Si nos enfocamos en sanar exclusivamente una determinada dolencia, esto tendrá, como es natural, un efecto beneficioso, pero si facilitamos la energía a todo el sistema, el impacto será más coherente y eficaz.

A menudo he podido comprobar en primera persona que el síntoma apreciable es sólo la punta visible de un iceberg. Por ejemplo, desde hace años, sufro unos pinchazos dolorosos en el dedo gordo de mi pie izquierdo. A veces siento como si me clavaran una aguja. Otras, es como si lo quemaran con un cigarrillo.

Pensé en un ataque de gota y también imaginé que era reuma o artritis como la que padeció mi madre. Afortunadamente, cuando aparecieron estos síntomas, me encontraba en manos de excelentes profesionales y supe que era una manifestación periférica del mal funcionamiento del nervio ciático afectado por un clavo roto en las lumbares.

Desde entonces, alivio los pinchazos y quemaduras en el pie enfocándome en facilitarle la sanación y abriéndome a la zona afectada de

mi espalda (porque sé que es el origen conocido) y a todas las demás áreas sobre las que tiene influencia, aunque no sepa cuáles son.

Decido no restringir concretamente mi objetivo a facilitar «amor para el dolor en mi dedo», sino que incluyo de forma general cualquier elemento que pudiera contribuir a mi problema formulando mi intención como «amor para todo aquello que colabora en lo que siento en mi dedo gordo». Verás que ya no uso la palabra «dolor», sino «lo que siento». Tan sólo constato y, con ello, evito juzgar, calificar o poner etiquetas que podrían limitar el alcance de la sanación.

Cuando te pidan ayuda para sanar un aspecto concreto, o cuando lo hagas para tu propio beneficio, recuerda enfocar tu amorosa intención en sanar ese tema específico, pero siempre abrirla a abarcar todo aquello que vaya a contribuir a la sanación del sistema personal en su conjunto.

Todos tenemos la capacidad de sanar en todos los niveles, tanto en los evidentes como en los sutiles. Aquí descubrirás cómo poner en marcha este proceso tanto en ti como en otros seres y aprenderás a fomentarlo, reforzarlo y mantenerlo.

Dentro de los límites de la comprensión humana y desde una perspectiva lo más amplia posible, ofrezco las claves para poder fluir adecuadamente en la energía que lo anima todo.

Atenderé a la necesidad de comprender de tu mente racional, para que el conocimiento la lleve a permitir un cambio de paradigma que modifique tus creencias sobre la sanación. Ellas son las que marcan los límites de su alcance en tu vida.

Las creencias no se pueden eliminar, es necesario cambiarlas por otras. Quiero aportar conocimientos para que tu mente acepte adherirse a nuevas creencias sin que esto constituya un acto de fe ciega. Cuando decidas creer, será desde una coherencia entre tu mente que necesita saber y tu corazón que sabe. Porque la sanación no es un proceso intelectual, aunque el intelecto necesite su lugar. Es un proceso vivencial. La sanación no está en la decisión del pensamiento, siempre limitado, sino en enfocarse en sentir y mover la energía que sana más allá de lo explicable.

Intervienen muchos aspectos, todos ellos relacionados e interdependientes en nuestra vinculación con la sanación. Este libro no sigue un esquema ordenado según una lógica correlativa porque muestro mi co-

nocimiento en el contexto de una visión sistémica que abarca la organización del universo y las sinergias que operan entre todos sus elementos.

Todo el universo está formado por sistemas imbricados unos dentro de otros. Lo mayor contiene lo pequeño y lo pequeño es parte de lo mayor. La energía es la fuerza que mantiene cada sistema y los anima a todos.

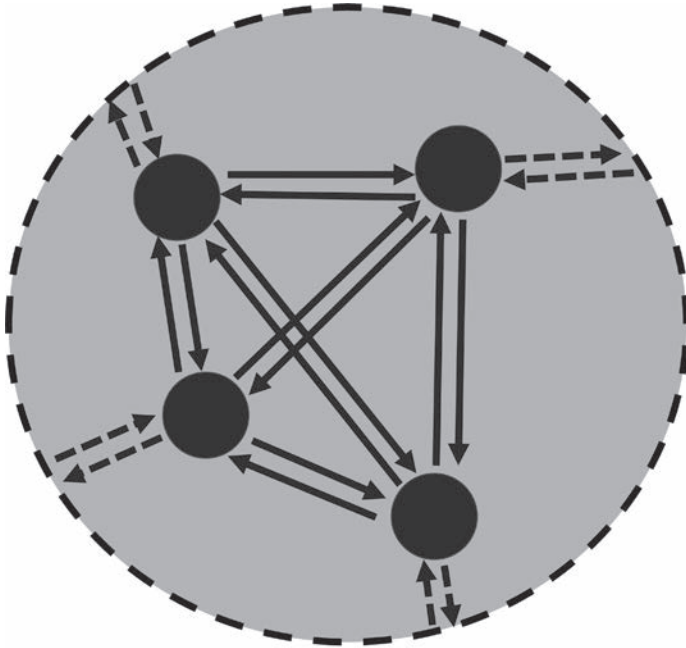
El conocimiento sistémico se fue asentando gracias a las constelaciones familiares de Bert Hellinger. Llegaron a mediados del siglo pasado para revelarnos el orden natural que anima todos los sistemas del universo y enseñarnos las «leyes secretas» que operan en todos ellos, especialmente en el sistema de mayor influencia para el ser humano: su familia.



Para aprender a sanar y sanarse, el ser humano necesita conocer y comprender. Esta técnica terapéutica transgeneracional está evolucionando exponencialmente, conectándose e influyendo poco a poco en ámbitos clave para el bienestar humano como el *coaching* o la educación. La visión sistémica se está abriendo paso en todos los ámbitos y, en especial, en cualquier terapia avanzada.

Sin embargo, aún brilla por su ausencia en la medicina oficial, que, por lo general, concibe la relación con la salud como un engranaje mecánico en el que cada pieza sólo se relaciona con aquellas con las que está directamente conectada, para ser empujada o para arrastrar a otra.

Es una visión simplista, incluso primaria, de la realidad que nos mantiene lejos de la sabiduría que necesitamos para salir del sufrimiento.



La visión sistémica muestra que todos los elementos de un sistema, sea cual sea, interactúan y se influyen. A su vez, todo lo que ocurre en las relaciones entre los elementos del sistema influye a todo el sistema.

Por ejemplo, un problema en un pie afecta al otro pie, que tiene que compensar para procurar el equilibrio. Este desequilibrio en los pies (debilidad/sobrecarga) afecta a otras partes, como las rodillas, las caderas y la columna. Esta afectación física disminuye el bienestar, lo que produce un impacto emocional y mental negativo que se manifiesta en el campo energético. La alteración del campo energético contribuye a mantener el desequilibrio general.

Personalmente, no concibo ninguna práctica terapéutica eficaz que prescindiera de la visión sistémica. Es imposible pretender la salud plena cuando nos enfocamos tan sólo en sanar algún aspecto sin considerar su rol dinámico dentro del conjunto al que pertenece.

El cuerpo es un sistema, la mente es un sistema, la sociedad es un sistema. Todo en el universo está organizado mediante sistemas interdependientes. Dentro de cualquier sistema, todos los elementos interactúan y se influyen. A su vez, todos los sistemas interactúan y se influyen como elementos dentro de otros sistemas mayores.



La enfermedad y el sufrimiento manifiestan siempre los desequilibrios en las relaciones entre determinados elementos de un sistema o entre sistemas. El universo material /sutil es dual en todas sus expresiones. Para mantener la armonía, el orden natural está basado en intercambios que procuran siempre el equilibrio entre opuestos: carga/descarga, flujo/reflujo, positivo/negativo, luz/sombra, hombre/mujer...

Esto ocurre en todas las dimensiones del ser humano. Nuestra intención debe abarcar la totalidad del sistema al que vamos a facilitar energía de sanación. Esa persona es cuerpo, mente, conciencia, energía y mucho más que no sabemos. El síntoma que aparece en un miembro o en un órgano forma parte de un sistema (digestivo, nervioso, circulatorio, locomotor, etc.) que interactúa con el sistema mental (consciente/inconsciente) y emocional.

Todo este complejo sistema personal humano está embebido en otros sistemas psíquicos colectivos como el inconsciente de la familia, a su vez, parte del inconsciente social y cultural de un inconsciente nacional, etc.



En cualquier sistema, todo son relaciones de intercambio donde debe reinar la armonía. Todo sistema busca siempre el equilibrio, tanto individual como colectivo.

Cuando ofrecemos sanación con la intención de resolver un problema concreto, enfocamos la energía sobre un objetivo muy pequeño dentro de la gran imagen. Se reduce entonces la posibilidad de ayudar a sanar todos los demás aspectos involucrados. Por mirar a la pared, dejamos de ver el edificio. Y más allá de eso, como explico en otro momento, la primera ley del orden natural en el universo no permite la exclusión. Aplicado al ser humano, quiere decir que debemos incluir en la energía sanadora a todo el ser y, en especial, aquello que se quiere rechazar, ocultar, negar, eliminar, etc.

Ahora que comprendemos que no podemos abarcar todo el alcance de la sanación desde nuestra reducida visión mental, nuestra intención es promover que la energía del universo sea la que se encargue de proporcionar «todo aquello que sea perfecto» o «todo lo adecuado» o «todo lo bueno» sin pretender definir términos o condiciones para ello.

Puedes dedicarle el tiempo que quieras, un solo pensamiento del corazón o varios minutos. Puedes usar tus manos en presencia del receptor o tu corazón para enviarle la energía desde la distancia. Puedes incluso prescindir de conocer detalles como sus apellidos o su lugar de residencia. No necesitas ver su fotografía para inspirarte. La conexión nace de la intención que puede ir «al hijo de María», o «al cuñado de Luis».

El alcance y el poder de la intención es tal que, en la práctica del *reiki*, se suele facilitar sanación a un amplio grupo de personas elaborando una lista con sus nombres o con aquello que las identifique, y, después, formulando la intención para «todas las personas de mi lista».

La energía no está sometida a las reglas de nuestra realidad material y no tienes límites, ni en el espacio, ni en el tiempo, para ejercer su influencia.

## Al principio

Cuando aprendía la sanación, al principio con tres niveles de *reiki* y después con el programa completo de sanación reactiva y la reconexión, observaba que la energía era manifiestamente recibida por la persona y que ayudaba a veces de forma espectacular. He constatado dolores que desaparecían, dolencias que remitían, ánimos que se transformaban de un modo positivo, situaciones que se resolvían, etc.

En honor a la verdad, he vivido bastantes casos de personas que sólo reportaron que se sentían más relajadas, o incluso que no habían sentido nada. Aunque también es cierto que la mayoría de ellas comentaron cambios positivos tiempo después (meses o incluso años), mostrando a veces que no apreciaban la correlación entre los efectos positivos percibidos y la sanación recibida. Yo sí podía verla con claridad.

Pero a pesar de todas las evidencias que tenía, una parte de mí seguía dudando. Intentaba ver resultados inmediatos y perceptibles que no siempre ocurrían. En lugar de cuestionar mi propia pericia o mi falta de experiencia, mi mente cartesiana me llevaba a preguntarme si los efectos de la energía sanadora no serían pura sugestión (mía o de quién la recibía), como cuando nos dicen «Tome estas pastillas y se sentirá mejor» o «Sométase a este tratamiento y se recuperará por completo».

En efecto, cuando una persona tiene expectativas positivas, esto llega a condicionar el resultado. Así lo demuestran los experimentos con el efecto placebo que hace que ciertos pacientes mejoren de su dolencia

por creer que están tomando un remedio cuando realmente reciben un tratamiento ficticio. Por ejemplo, si tomo una pastilla de azúcar creyendo que es un analgésico, esa creencia hará que mi cerebro libere las endorfinas que aliviarán el dolor.

De este efecto autosanador aprendimos que las creencias positivas ponen en marcha los mecanismos naturales para sanar que todos tenemos. De la misma manera, existe el efecto opuesto, que consigue que una creencia negativa produzca un resultado negativo. Esto ocurre, por ejemplo, cuando un médico, una figura de máxima autoridad, predice pocos meses de vida y el paciente muere en ese plazo.

Así, las expectativas tienen un papel importante. De hecho, la investigación se está abriendo a ello y examina su influencia en el tratamiento de un paciente: cómo habla y actúa el médico, la información de efectos secundarios que se lee en línea, los informes y noticias sobre enfermedades mortales, y cómo, cuándo y en qué medida esas expectativas pueden ayudar o dificultar la curación.

El efecto placebo es un potencial que podemos utilizar para promover resultados terapéuticos. Por ejemplo, preguntar «¿Cómo te sientes?» sugiere que hagas una evaluación emocional, y «¿Qué piensas?» implica que te concentres en tus pensamientos. Ambas preguntas contienen sugerencias para tomar acciones específicas. Esto se puede aprovechar en positivo.

Sin embargo, en la sanación deberemos procurar mantenernos en un ámbito neutro y cuidarnos de formular sugerencias como «Te sentirás mejor después», porque estaríamos condicionando los términos de un proceso que no controlamos. Quizás ocurra una crisis curativa que será percibida de forma negativa y puede transformar una sugestión positiva en un resultado negativo. Podemos usar expresiones que sugieran una ayuda o un efecto beneficioso, pero sin incidir en su naturaleza concreta.

Por el contrario, cuando practiques la autosanación, te animo encarecidamente a que aproveches los recursos de esta capacidad de tu mente. Mientras estés en la energía, puedes propiciar pensamientos y emociones que reforzarán el efecto sanador. Yo suelo felicitar a mi cuerpo pensando «¡Qué bien lo haces!» y generando en mi corazón emociones de entusiasmo y agradecimiento.

Al principio era consciente de esta altísima capacidad del ser humano para ser sugestionado, y necesitaba confirmar la naturaleza real de la variedad de efectos y cambios que podía observar en quienes recibían la sanación. Quería pruebas para poder entregarme a la confianza incondicional que tengo hoy.

Los animales me proporcionaron la confirmación, especialmente mi gata Corchea. Mi gran aliada en el camino de la sanación me acompañó durante veinticinco años. Es una edad extraordinaria para un gato, según me informó su veterinaria, que tan bien la cuidaba. Arantxa siempre celebraba su vitalidad, su buena constitución y su aspecto tan juvenil.

En sus últimos años, Corchea recibió sanación con regularidad. Fue un tiempo de gran aprendizaje, ya que la sanación que le procuraba estaba teñida de tristeza por su inminente partida, y de sufrimiento por su degradación física.

Sesión tras sesión, fui aprendiendo a soltar mi dolor. Llegué a saber estar solamente en la energía del agradecimiento, la alegría y el amor en relación con ella, con independencia de las circunstancias y del indudable desenlace.

Recuerdo con especial intensidad una sesión de sanación. Sentía con felicidad su cálido y liviano peso sobre mi estómago mientras mis manos la rodeaban con amor y nos mirábamos a los ojos sin pestañear. Su intenso ronroneo resonaba haciendo vibrar de felicidad cada célula en mí. Sabía con todo mi ser que ella experimentaba lo mismo y fui consciente de la conexión profunda que nos unía en la energía del amor.

Aun así, en mi afán por confirmar que la sanación era un hecho además de una maravillosa experiencia, realicé una variedad de experimentos con ella, en especial en sus últimos meses, cuando estaba completamente sorda y casi ciega. Además, sufría de artrosis.

En ese tiempo de su extrema vejez, cuando la veía detenerse para recobrar fuerzas en algún trayecto, agachándose visiblemente dolorida, y siempre que estaba de espaldas a mí, yo le enviaba energía sanadora desde la distancia. Entonces, ella se incorporaba y reemprendía su camino con movimientos más ágiles.

Corchea también tenía malas digestiones. Cuando la veía tensa e incómoda en su lecho, siempre teniendo cuidado de encontrarme fuera

de su campo de visión, le «enviaba» sanación. Al poco tiempo, ella iba relajando la postura hasta encontrarse visiblemente cómoda y quedarse dormida.

Muchas veces era ella la que se colocaba sobre mi estómago y me miraba fijamente hasta que yo caía en la cuenta y me entregaba a nuestra sesión de sanación-ronroneo tan gratificante para las dos.

Esa época de nuestras vidas asentó en mí la práctica de la sanación. Como la veía ya como una realidad evidente, me animé a practicarla de manera asidua con personas (incluida yo misma).

Mi amor por mi compañera me llevó a matricularme en un curso intensivo. Practicaba todos los días varias veces, y gracias a eso me di cuenta de que, hasta entonces, había abordado la sanación con una actitud diletante, practicándola de forma superficial y discontinua.

A fuerza de usar la energía, adquirí la capacidad de sintonizar al instante con ella en cualquier circunstancia. Por ejemplo, en la consulta veterinaria atestada, lo que parecía una caricia a algún animal era en realidad mi oportunidad de ofrecer energía. No sólo usaba mis manos, sino que también empleaba la mirada para dirigir el amoroso foco de la sanación sin despertar curiosidad.

Así, me fui liberando de las reglas y los encorsetamientos para seguir en exclusiva a mi intuición. La dedicación que servía a mi intención de ayudar a Corchea me llevó a desarrollar de un modo consistente las capacidades en las que confío plenamente hoy.

En este tiempo fui construyendo una relación asidua con la energía y comprendí la necesidad de mantenerme enfocada en la actitud sanadora para recordar utilizarla en el día a día y, en especial, conmigo misma.

En efecto, ante un problema de salud, es complejo poder resistirse sin miedo a los consejos que nos ofrecen: «Llama al médico», «Tómate esto», «Haz lo otro...». La mente encuentra entonces subterfugios y pretextos para impedirnos poner en marcha los procesos naturales que nos llevan a sanar.

## Todo empieza en ti

Para ser coherente con la energía de la sanación, debes procurártela siempre en primer lugar. No podrás manifestar la realidad de la sanación para otros si no te comprometes con ella lo suficiente como para desear proporcionarte sus beneficios y procurártela también a ti.

Necesitas establecer y construir la relación con tu habilidad sanadora. Como toda relación, precisa atención y cuidados basados en el amor, el respeto y el agradecimiento. Y también en la paciencia, la que debes tener contigo, con tu propio ritmo y con tus resistencias. Esta relación es más importante que cualquier otra porque todo empieza en ti.

Tu sistema personal opera mediante las relaciones que mantienen tu cuerpo energético, tu cuerpo físico, tu mente y tu espíritu. Tu habilidad sanadora dependerá de tu capacidad para relacionarte con todos ellos en el marco de tu relación con tu propia sanación.

Cada célula, cada órgano, cada miembro de tu cuerpo, cada fibra de tu ser está permanentemente trabajando para tu supervivencia y tu bienestar. Dedicar algún momento a tomar consciencia de que tu espíritu puede experimentar gracias a ese maravilloso instrumento al que no prestas atención, o que quizás no cuidas. ¿Cuándo fue la última vez que le agradeciste todo lo que hace por ti?

Tu mente, por su parte, procura siempre ofrecerte respuestas para aplacar tu miedo a lo desconocido. Necesitas cuidar la calidad de tus pensamientos para poder salir del sufrimiento. ¿Cuándo fue la última

vez que calmaste los pensamientos negativos que llenaban tu cabeza y lastimaban tu corazón tan sólo llevándolos a otros más amables y alegres?

En cuanto a tus emociones más dolorosas, todas tienen un propósito bueno. El miedo te protege y defiende, la rabia te insufla energía para salir del intolerable sufrimiento, la tristeza puede ser una forma de lealtad por un ser querido. Todas ellas merecen que les des su lugar y agradezcas su buena intención en lo que pretenden hacer por ti.

La autosanación es la mejor reafirmación del amor que te debes profesar para poder estar en la energía sanadora adecuada. Un amor que sólo desea tu felicidad, sin juicios y sin reproches. El mismo amor que pretendes ofrecer a otros.

Idealmente, esto implica proporcionarte autosanación antes de recurrir a cualquier otra solución. Pero si aún no confías de manera plena en tu capacidad, procura al menos acompañar cualquier tratamiento o cirugía con tu proceso de autosanación.

No hace tanto, aún me encontraba presa de la necesidad de soluciones rápidas. Aún cedía ante determinadas creencias que me llevaban a perder la noción de mi capacidad autosanadora y a aceptar algunas cosas como imposibles de curar sin intervención externa.

Estaba en esa etapa intermedia en la que seguía recurriendo a las soluciones propuestas por la medicina, a la vez que practicaba la autosanación con relativa convicción, cuando ocurrió un episodio que me dio un fuerte empujón.

Fue en una gasolinera. Nos íbamos de viaje y mi pareja me pedía con impaciencia una cosa dentro del coche mientras me pedía otra fuera de él. Exasperada, me incorporé con brusquedad y cerré la puerta con fuerza.

No me di cuenta de que, para mantenerme en equilibrio mientras estaba inclinada dentro del vehículo, mi mano derecha agarraba la moldura. Mi pulgar quedó violentamente aplastado por el mecanismo de cierre, que machacó la base de la uña. Frente al surtidor, intenté contener el intenso chorreo de sangre con un pañuelo de papel...

Al comprobar la inutilidad de mi medida, y procurando mantener la calma, se me ocurrió pensar en aplicar sanación a mi maltrecho y muy dolorido dedo. Hasta entonces, había intervenido para aliviar do-



lores y curar síntomas, pero no había tratado con urgencia ninguna herida como la mía.

Así, coloqué mi pulgar sobre la palma de mi mano y sintonicé con la energía del amor para dirigirla hacia mi dedo. La sangre dejó de fluir en pocos segundos, aunque el doloroso latido seguía siendo muy intenso.

Inicié el viaje aplicándome exclusivamente en sanar mi dedo. Al rato, el dolor remitió hasta niveles perfectamente aceptables, y en algún momento llegué a olvidarlo. Al llegar, aunque su aspecto era lamentable, no experimentaba dolor, ni siquiera molestia.

Seguí proporcionándome sanación con regularidad, y dos días después, en una videoconferencia con mi hermana mayor, le conté orgullosa cómo había conseguido deshacerme del dolor. Le mostré mi pulgar inflamado, con la uña machacada que lucía una paleta de colores entre negro y violeta. Al verlo, sentenció: «Me pasó lo mismo. Vas a perder la uña». ¡¡Cielos, no!!

Contrariamente a lo que solía hacer, decidí no aceptar este pronóstico definitivo y me dispuse a recuperar mi uña. Los días siguientes, en cuanto tenía un momento o me acordaba, colocaba mi pulgar en la palma de mi otra mano y le procuraba energía sanadora.

Hoy, mi uña está perfecta y nadie puede apreciar ningún vestigio del accidente. A veces, la contemplo con una mezcla de satisfacción y (aún) de asombro, para recordarme la capacidad regenerativa del cuerpo humano y afianzar mi compromiso con mi habilidad natural para sanar.

El impacto de este episodio me ha impulsado a procurar deshacerme de dolores y aliviar síntomas con la autosanación antes de iniciar cualquier otra solución. Me ha enseñado especialmente la necesidad de ser constante y persistente durante las diferentes fases de una sanación natural que tiene su ritmo y, a veces, sus crisis curativas.

Hoy no suelo necesitar ningún remedio adicional, aunque puedo tomar bicarbonato para un alivio digestivo o darme un masaje con CBD para un dolor durante mi proceso sanador. Pueden anunciar fármacos que culpan insidiosamente al enfermo de no querer curarse si no los toma, ya no cedo ante la presión psicológica de un entorno que «exige» que tome algo y lo solucione.