



# El mayor descubrimiento

**H**ay una revolución silenciosa que quizás sea capaz, por fin, de crear al hombre nuevo. Cada vez confluyen más opiniones, más investigaciones, más textos en una idea: el poder de la mente y del pensamiento para crear la realidad que vive cada uno.

**No es nuevo, desde luego. Filósofos y pensadores** de Oriente y Occidente lo han transmitido a lo largo de la historia. Recordemos aquel antiguo proverbio, siempre vigente y sabio:

“Si siembras un pensamiento, cosecharás una acción. Si siembras una acción, cosecharás un hábito. Si siembras un hábito, cosecharás un carácter. Si siembras un carácter, cosecharás un destino”.

Lo asombroso es que ahora esa idea de que nuestra forma de pensar, ahormada por las creencias adquiridas a lo largo de la vida, es la principal responsable de la suerte que corremos en este mundo, ya no es patrimonio de los libros

esotéricos y de autoayuda, sino que está abriéndose paso, sin alharacas, en el discurso de los científicos, de los comunicadores o de las amas de casa. Esperemos que algún día llegue al interés de los educadores y, por fin, a las escuelas.

**Si “el secreto” está calando hondo en la sociedad**, ¿será sin consecuencias? No debería. “El mayor descubrimiento de cualquier generación es el de que los seres humanos pueden cambiar sus vidas cambiando sus actitudes mentales”, escribió Albert Schweitzer. Esperemos que ahora sí lo tomemos en serio y nos sirva para construir un mundo mejor.

**Te impresionará leer la entrevista con M<sup>a</sup>** Angeles Mestre, testimonio vivo y verídico de este tema que tanto nos interesa. Ella sabe más que la mayoría de nosotros sobre el poder del pensamiento. Que lo disfrutes.

PCASMS

No te pierdas lo que dicen...

>>



**CONCHA PINÓS:**  
“La mente tiene tendencia a irse hacia el pasado y el futuro, y hay que ponerla en el aquí y ahora”.  
Pág. 102



**BERNABÉ TIERNO:**  
“Las acciones positivas son la esencia para poder recuperarse de una experiencia traumática”.  
Pág. 28



**M<sup>a</sup> ÁNGELES MESTRE:**  
“La enfermedad es una oportunidad para el cambio espiritual. Te lleva al despertar de la conciencia”.  
Pág. 30



**PATRICK ESTRADE:**  
“No debemos rechazar los malos recuerdos, porque nos servirán de muleta en el futuro”.  
Pág. 68



**MARGARITA ROJAS:**  
“El pensamiento extremo (fanatismo) da lugar a personas que prefieren tener razón a ser felices”.  
Pág. 50



**MARIANNE COSTA:**  
“El árbol genealógico (nuestros ancestros) es, a la vez, nuestra mayor trampa y nuestro tesoro máspreciado”.  
Pág. 113



**JOSÉ ANTONIO MARINA:**  
“Deseamos sentirnos creadores. Crear es hacer que algo valioso que no existía, exista gracias a mí”.  
Pág. 56

M<sup>a</sup> ÁNGELES MESTRE

# “La mente puede curar la enfermedad”

Todos somos capaces de modificar los pensamientos erróneos que intoxican nuestra mente. Te explicamos cómo

Hija, hermana y sobrina de médicos, tras ser diagnosticada de fibromialgia a los 52 años, y después de soportar varios años de dolores y búsqueda de los mejores especialistas, M<sup>a</sup> Ángeles Mestre decidió recurrir a la medicina holística y, sobre todo, a “tomar parte activa” en la curación de su propia enfermedad. Y lo consiguió. El subtítulo de su libro *Hablemos de fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes*. (Cálamo), lo certifica. Desde entonces se dedica a dar conferencias y talleres sobre el tema, para hacernos tomar conciencia de que el autoconocimiento y el hecho de asumir la responsabilidad de la enfermedad, cualquier enfermedad, y de su curación, constituyen el camino más eficaz para superarla.

**Psicología:** La mente puede generar enfermedades. ¿La mente puede sanarlas también?

**M<sup>a</sup> Ángeles Mestre:** Sí. La mente, donde se generan los pensamientos y las imágenes, es la



## La autora

**M<sup>a</sup> Ángeles Mestre** es arquitecta de profesión. Tras superar una enfermedad considerada crónica, actualmente se dedica a dar conferencias y talleres sobre el tema, así como a realizar colaboraciones en prensa escrita, radio y televisión. Es codirectora de una escuela de autoconocimiento para la superación de la fibromialgia y otras enfermedades.

responsable de la mayoría de las enfermedades, entre ellas la fibromialgia. Los pensamientos están condicionados por la edu-

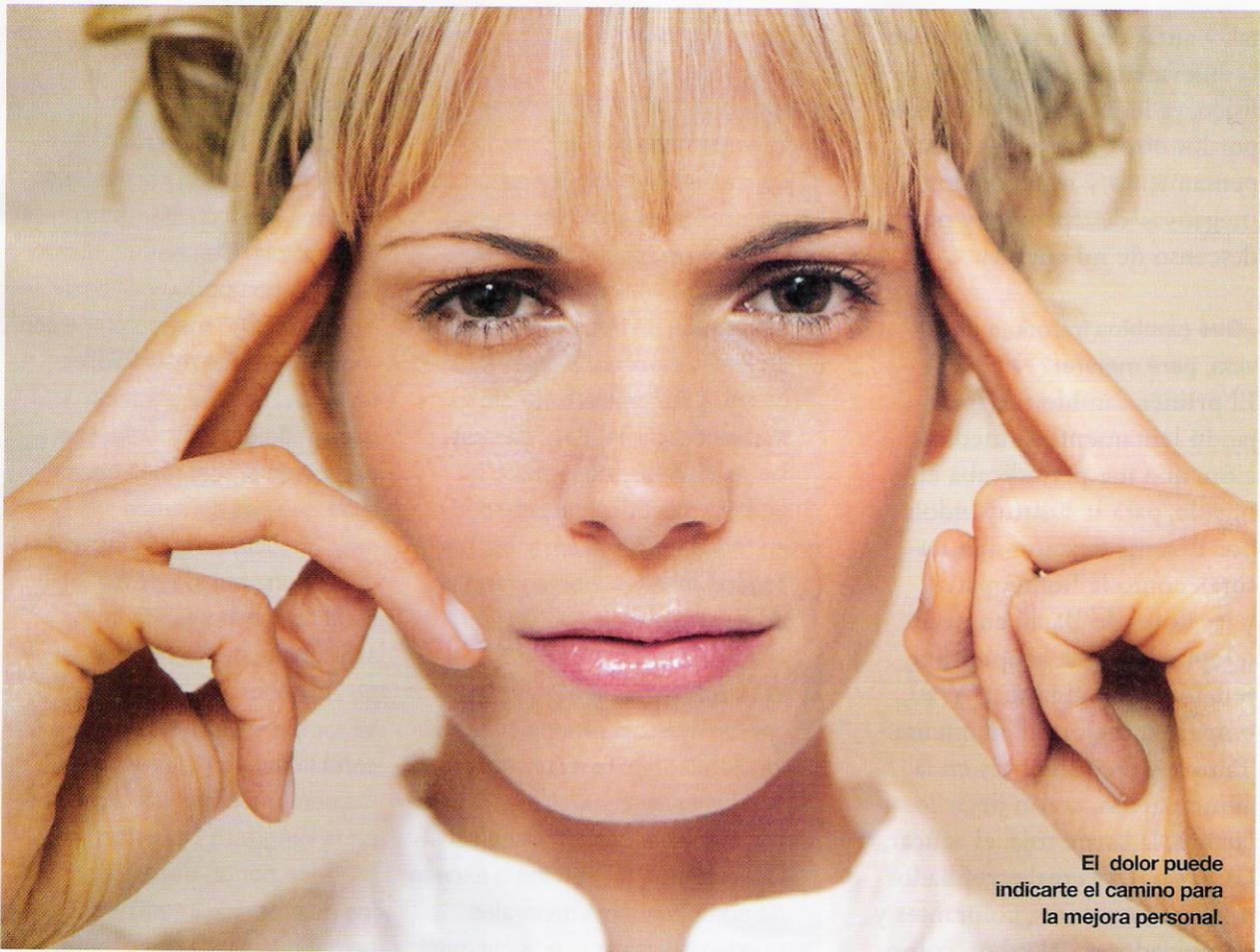
cación, ya que desde la cuna se imprimen en nuestra estructura psicológica con una forma determinada de pensar. La curación empieza cuando somos capaces de reconocer y modificar esta forma de pensar que nos ha llevado a la enfermedad.

**¿Cómo reaccionó cuando le diagnosticaron fibromialgia?**

Mi primera reacción fue de estupor y negación. Yo no había oído nunca esta palabra. Pasé más de un año sin aceptarla, negándola, continuando con mis obligaciones, pero cada vez con mayor dificultad. Después tuve que dejar mi trabajo. En aquel momento me sentí completamente incomprendida, decepcionada y muy triste.

**¿Cuál era tu estado anímico?**

No encontraba consuelo en nada ni en nadie. Me sentía un ser desintegrado, diferente. Me dormía con dolores y me despertaba con la sorpresa de más dolores. Aparte tenía la sensación de estar en una nebulosa, los



El dolor puede indicarte el camino para la mejora personal.

días parecían interminables, todos iguales, y confundía las fechas, la memoria me fallaba, la concentración también. En definitiva, la capacidad cognitiva sufrió un gran descenso. Busqué el mejor médico que pudiera curarme. Busqué y busqué y no encontré. Tomé mucha medicación y diferente. Fui muchas veces de urgencias, algunas por los efectos secundarios de las propias medicaciones.

**Finalmente, tuvo una crisis muy grave, y dice que eso la salvó.**

Sí, la quinta vez que fui a urgencias fue debido a una contractura generalizada del coxis, sacro y caderas que me paralizó las dos piernas. Pasé tres días en

**“Cuando uno se responsabiliza de la forma de pensar que le hace daño, puede cambiarla y sanar”**

cama. Caí en un pozo y pasé por el momento más crítico de la enfermedad. Esta crisis fue muy positiva, una verdadera oportunidad de cambio, ya que me sirvió para reflexionar, no rendirme y tomar una decisión: quiero dejar de ser paciente, empiezo a ser activa en el proceso de mi curación. ¡Quiero curarme!

**Pero antes también quería curarse. ¿Qué significa exactamente empezar a ser activa?**

Asumir de verdad la responsabilidad de la curación y, también, de la enfermedad. En ese momento decidí romper patrones, ya que soy hija, hermana y sobrina de médicos, y comencé a buscar soluciones en la medicina holística. Ésta nos dice que somos un “todo” y no sólo un cuerpo físico con sus síntomas, que son los que hay que curar; nos recuerda que también poseemos un vehículo mental, otro emocional y otro de energía vi-

tal, y antes de que se manifieste la enfermedad en el cuerpo físico, ya ha pasado previamente por los otros. Es decir, por mi pensamiento y mis emociones (negativas/destructivas) y por el descenso de mi energía.

### ¿Qué cambios introdujo en su vida, para mejorar?

El primer cambio fue ir dejando lentamente la medicación, que me perjudicaba el hígado, para ir sustituyéndola por una medicación más natural, como la homeopatía y las flores de Bach; empecé terapias como la acupuntura, reflejoterapia, shiatsu... Y así, empecé a mejorar lentamente. También hice cambios en la alimentación, como dejar los lácteos, la carne roja, el azúcar, las harinas y cereales refinados o los conservantes, colorantes y potenciadores del sabor, como el glutamato monosódico, que era muy tóxico para mí.

### ¿Qué cambió a nivel mental?

Lo más importante fue mi cambio de actitud, porque dejé de ver mi enfermedad como un enemigo que había que eliminar, y empecé a considerarla como algo que formaba parte de mí y que tenía que integrar

me estaba ayudando a conocer una parte de mí misma de la que no había querido tener conciencia hasta entonces: mi dependencia enfermiza de la aprobación ajena. Y así fue como introduje el mayor cambio

**“Antes de manifestarse en el cuerpo, la enfermedad se gestó en el pensamiento y creció en el sentimiento”**

para poder superar. También empecé a ver a mi enfermedad como mi maestra, ya que

de mi vida, intentando alinear el pensar, el sentir y el actuar. En otras palabras: empecé a

## Las emociones que nos hacen enfermar

La enfermedad es la consecuencia de la represión de determinadas acciones, que nos produce un bloqueo de energía en nuestro vehículo emocional y se estanca en nuestro organismo en forma de energía “perversa”, como la denomina la medicina tradicional china. Esta energía se va acumulando primero en nuestra musculatura y después en todos nuestros órganos, hasta llegar a manifestarse en forma de dolor generalizado y otros síntomas.

**El miedo.** Nos paraliza y nos impide avanzar, produciéndonos ira. El miedo está relacionado con los problemas en los riñones y vejiga de la orina. Mucha sal en la dieta, mucha proteína o exceso de complementos minerales pueden bloquear la energía renal.

**La ira.** Nos produce intolerancia

y ansiedad. La ira está relacionada con el hígado, que es el órgano más afectado en la fibromialgia. Con autoconfianza y osadía nos podemos liberar, y a nivel externo mejoraremos con una alimentación macrobiótica.

**La tristeza.** Es la emoción que sentimos por los apegos y el miedo a perder las cosas a las que nos sentimos muy vinculados. La tristeza genera una bajada de los neurotransmisores, de la serotonina, de las hormonas, de las endorfinas. Asimismo, se rompe el ciclo del sueño y cambia nuestra bioquímica, (se comprueba en las lágrimas, en la sangre...) La tristeza se produce por un desequilibrio en los pulmones e intestino grueso. La falta de alimentos vegetales y de fibra y el exceso de productos

dirigir mi vida de verdad, por primera vez, sin importarme la aprobación del entorno.

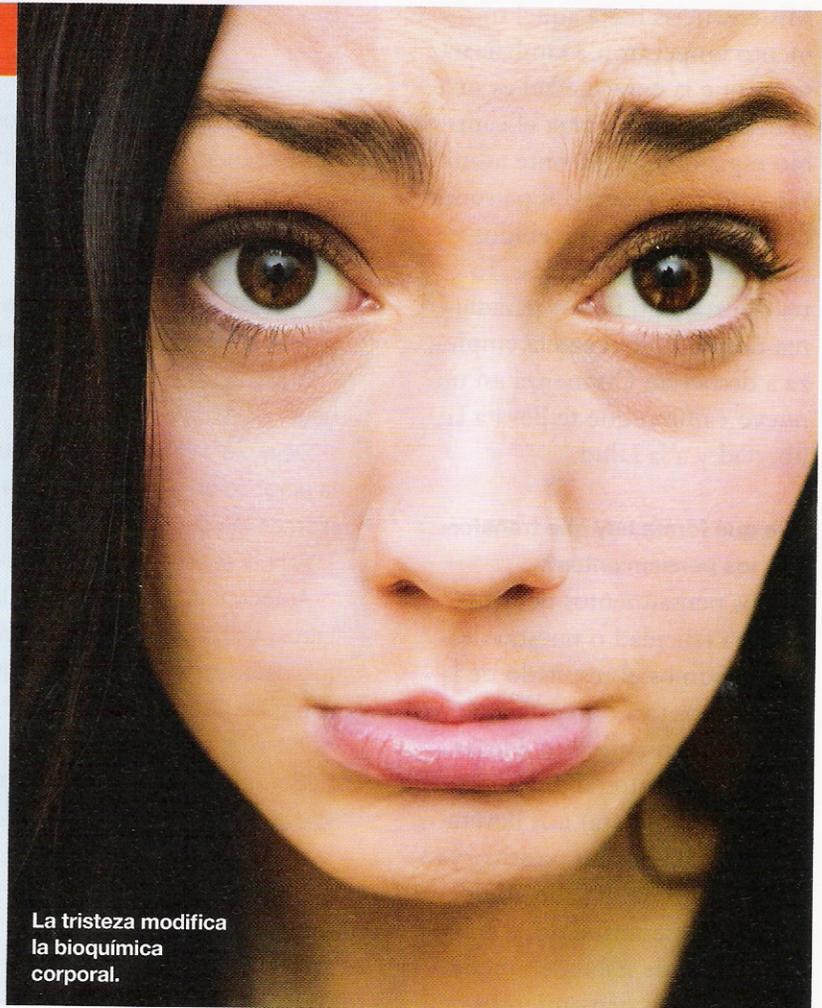
### ¿Cómo podemos protegernos del alto nivel de contaminación y elementos químicos?

Podemos alimentarnos con comida biológica y macrobiótica (para mí supuso mejorar toda mi sintomatología); también podemos usar productos de higiene personal que no contengan “propil” o alcohol isopropílico, que se acumula en el hígado y causa graves consecuencias para la salud y el medio ambiente.

animales y dulces puede llevarnos a la tristeza.

**La arrogancia.** La alegría de vivir es la energía relacionada con el corazón, aparato circulatorio e intestino delgado. Su exceso nos puede llevar a la arrogancia; según Georges Oshawa, impulsor de la macrobiótica en Occidente, lo único que no se puede curar es la arrogancia, que deriva del exceso de carnes rojas, huevos, lácticos, grasas y sal, que bloquean el sistema cardiovascular. También el exceso de drogas, alcohol, excitantes y vitaminas de síntesis nos debilita.

**La falta de compasión.** Es el no considerar el entorno como parte de uno mismo. El no saber qué hacer en cada momento afecta al bazo-páncreas y al estómago. Los dulces, que son excitantes, crean dudas y preocupaciones.



La tristeza modifica la bioquímica corporal.

### ¿Cómo afectan las emociones a nuestra salud?

Las emociones bien canalizadas hacia la acción nos liberan de tensiones, frustraciones y conflictos internos. Expresar las emociones es una garantía de salud, ya que liberar la energía que contienen nos permite alinear las tres fuerzas que sostienen la vida: pensar, sentir (emoción) y actuar. Unas emociones negativas mal conducidas también nos pueden llevar a enfermar.

### ¿En qué consiste la autocuración desde su propia experiencia?

La intención de curarse lleva al cuerpo a trabajar de manera automática hacia la resolución del conflicto, tal como explica la física cuántica. Consiste en un acto de poder: “¡Me quiero

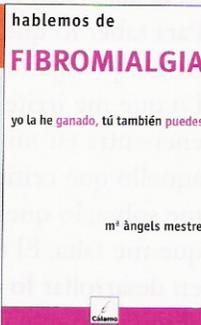
curar!”. Según la medicina más antigua de la humanidad, la Ayurveda, el ser humano tiene la capacidad de autocurarse. Esta capacidad viene potenciada cuando: 1) comprendemos que somos nosotros quienes hemos generado la enfermedad debido a la mala gestión de los pensamientos y emociones; y 2) nos autoconocemos mediante la introspección.

**Usted habla de la importancia de una actitud espiritual o despertar de la conciencia. ¿Cómo ayuda esto a la curación?**

### El libro

#### Hablemos de fibromialgia

Yo la he ganado, tú también puedes  
Cálamo  
282 páginas,  
12,50 €



Mis creencias hasta aquel momento empezaron a tambalearse, ya que la enfermedad es una gran oportunidad para el cambio espiritual. Te permite avanzar y dejar los antiguos patrones de conceptos preconcebidos y las ideas predeterminadas. Te transporta a un nuevo paradigma donde la conciencia empieza a despertar. Comienza así un nuevo camino que te lleva a la libertad y a la salud.

### ¿De qué forma hay que transformar los pensamientos?

En los pensamientos descansa nuestra felicidad o nuestra desdicha. Somos el resultado de la actitud positiva o negativa de nuestros pensamientos. Llevar los pensamientos al presente (el aquí y el ahora) nos llevará a transformarlos en positivo, ya que salimos del pasado, donde reside el resentimiento, y del futuro, donde habita el miedo. Con nuestros pensamientos hemos producido la enfermedad, y con la fuerza de nuestros pensamientos, que siempre son libres, podemos liberarnos y conseguir la salud.

### Usted dice que el dolor es un gran maestro.

El dolor se encarga de curar la estructura psicológica a través de ponerte contra las cuerdas para sacar lo mejor de ti. Si aceptamos la situación como una oportunidad para encontrar nuestra fuerza interior, nos ayudará a trascenderla. El dolor es la materia prima para el crecimiento personal. Te produce un cambio en tu vida que tú

## Cambios para la sanación

- Dejar de hacer aquello que los otros esperan de mí sin tener en cuenta mi propia voluntad, ya que con ello reprimo mis opiniones y mis acciones.
- Decir "no" sin sentirme culpable por defenderme a mí misma.
- Si pienso algo, hacerlo; si no lo hago, dejar de pensarlo.
- Dejar de valorarme y de buscar la aprobación a través de la opinión de los demás.
- Alinear el pensar, sentir y actuar.
- Autoconocerme a través de la introspección, que me descubre mis defectos psicológicos (como el orgullo perfeccionista, la ira contenida, el miedo...)
- Ser fiel a mis valores, que me



dan la fuerza necesaria para empezar una nueva vida, dirigida por mí por primera vez y que me lleva al bienestar que siempre había deseado.

no querías, y este cambio es tu salvación. Con él aprendes todo lo que necesitas saber para empezar una vida mejor, la vida de la persona libre, sana y feliz. Todas las dificultades que aparecen después ya no son un gran obstáculo porque has elevado tu nivel de comprensión y autoconocimiento.

### ¿En qué consisten los cambios de relación con el entorno?

Para saber lo que te pasa a ti, tienes que fijarte en los otros. Lo que me irrite del otro se encuentra en mí inconsciente: aquello que critico es lo que me sobra; lo que admiro es lo que me falta. El trabajo consiste en desarrollar lo que me falta y eliminar lo que me sobra.

### ¿Qué ha cambiado fundamentalmente en usted?

He aprendido a dirigir mi vida. A descubrir mis errores anteriores a la enfermedad para no volver a repetirlos, ya que fueron su causa. He aprendido a quererme y respetarme. El cambio fundamental ha sido replantearme la vida para aprender a vivir mejor, y lo he conseguido. Mi vida pasada en comparación al presente ha sido un verdadero infierno.

### ¿Qué valores promueven una vida sana, física y mentalmente?

Los valores fundamentales que se descubren a través del autoconocimiento y la comprensión. Estos son la verdad, el orden y la equidad. ●