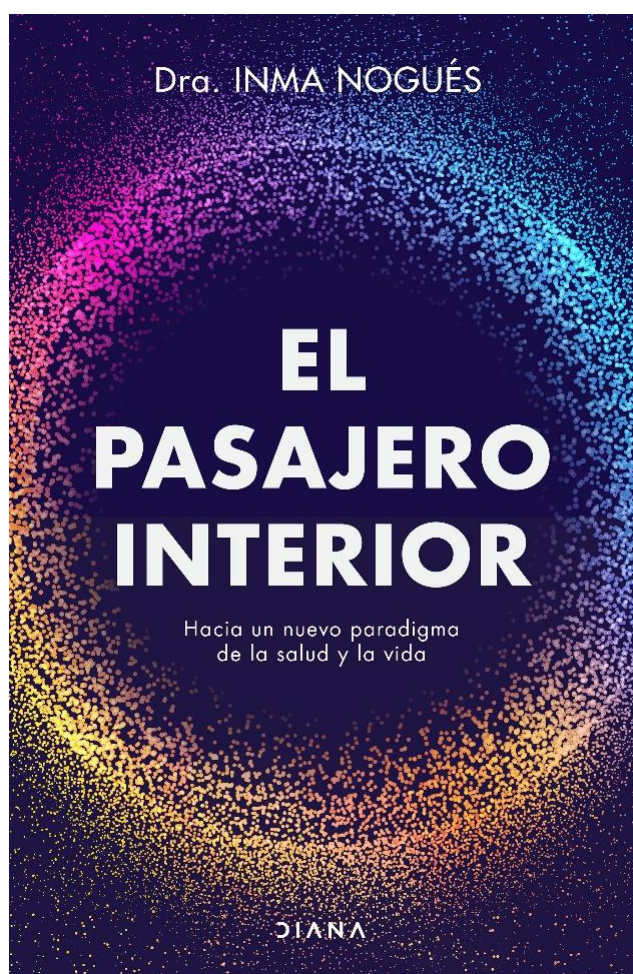


EL PASAJERO INTERIOR

Hacia un nuevo paradigma de la salud y la vida

DRA. INMA NOGUÉS



Sabemos que somos mucho más que un cuerpo físico, pero nuestra propia constitución continúa siendo un misterio. La doctora Inma Nogués, con la experiencia de más de veinticinco años como médico de familia, parte de ese desconocimiento en su investigación para tratar de comprender mejor al ser humano. El resultado es una obra extraordinaria que plantea un cambio de paradigma no solo de la salud sino de toda la realidad.

Nos encontramos en un momento trascendental en el que las asombrosas aportaciones de la física cuántica y otras ramas científicas coinciden con lo que las tradiciones espirituales ya afirmaban hace siglos. Por ello, el camino que abre la doctora Nogués integra los conocimientos de la ciencia y la medicina con la «Sabiduría Perenne» de esas tradiciones; una síntesis que nos lleva a contemplar al ser humano en su totalidad física, emocional, mental y espiritual. Nos adentramos así en un viaje que nos lleva a conectar con nuestra verdadera naturaleza, el alma: nuestro pasajero interior.

Una visión holística del ser humano que nos proporciona las claves para armonizar nuestros cuerpos (físico, emocional y mental) y conectar con nuestro auténtico Ser.

«Todos somos en esencia imperecederos, pero nos hemos hecho mortales porque hemos olvidado nuestra verdadera identidad».

p. 321

DRA. INMA NOGUÉS

Inma Nogués es médico de familia en un ambulatorio de la Seguridad Social desde hace más de veinticinco años. Licenciada en Medicina y Cirugía, tiene un máster en Medicina Naturista y también es diplomada en Homeopatía. Ha sido profesora del Máster de Medicina Naturista del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona y del Máster de Terapia Neural de la Universidad de San Juan de Dios.

En su búsqueda para comprender al ser humano en su globalidad y ampliar caminos hacia la curación, se introdujo en el estudio de la Sabiduría Perenne en escuelas de la India y Sudamérica. Desde hace años imparte cursos y conferencias sobre la constitución física y energética del ser humano, y colabora con distintas entidades para difundir un mensaje que integra ciencia y espiritualidad. También es presidenta de la organización sin ánimo de lucro Merrylife, que desarrolla actividades destinadas al autoconocimiento, la autotransformación y la expansión de la consciencia. Es autora del libro *De lo físico a lo sutil* y coautora de *Medicina natural basada en la evidencia*.



© Del archivo de la autora

SUMARIO

Introducción

Primera parte

Conoce tu personalidad

1. Historia de una visión

- El mapa de nuestra anatomía
- De la anatomía macroscópica a las partículas subatómicas
- El átomo, la unidad constituyente de la materia
- Del paradigma newtoniano al paradigma cuántico

2. Incorporando lo intangible: aportes de la física cuántica

- El observador como participante
- La indeterminación del mundo cuántico
- El principio de superposición
- El vacío cuántico
- El principio de no localidad y el entrelazamiento cuántico
- La energía se convierte en materia
- El principio de vibración
- El principio de polaridad

3. Conoce tu instrumento

- El simbolismo del número tres
- ¿Conciencia o consciencia?
- Consciencia en evolución
- Tres niveles en el *continuum* de la consciencia humana
- Nuestra triple constitución
- ¿Qué hacer? ¿Cómo hacer? ¿Cuándo hacer?

4. El cuerpo físico: nuestro carruaje

- Recuperando conceptos: una visión desde la prevención
- Los determinantes sociales de la salud

5. Integrando ciencia y Sabiduría Perenne

- Nuestras células, emisoras de luz
- La coherencia, una propiedad del mundo cuántico
- El campo y su influencia
- El cuerpo energético holográfico
- Una anécdota y algunas reflexiones

6. El cuerpo emocional: los caballos que nos mueven

- El sistema nervioso
- Nuestro triple cerebro
- El sistema límbico, nuestro cerebro emocional
- El Síndrome General de Adaptación
- El sistema digestivo y las emociones
- La contaminación emocional
- Las figuras del padre y la madre

Las emociones y el principio de polaridad

Pasado, presente y futuro: recuperar nuestro potencial

7. El cuerpo mental: el cochero que nos dirige

El cerebro mental: corteza cerebral y lóbulo frontal

Neuronas, conexiones de luz

Neurofisiología de la consciencia

Plasticidad neuronal

El cuerpo mental inferior

El cuerpo mental superior

De la fisiología del temor a la fisiología del amor: un nuevo circuito de la consciencia

El corazón, asiento del Amor, la Sabiduría y el Poder

Momentos de oportunidad

8. Nuestra fuente de luz: el alma, el pasajero interior

El alma, la gran desconocida

El consenso humano global

Las cualidades del alma

Uniendo Oriente y Occidente: el puente entre alma y personalidad

El alma y su triple naturaleza

Fractales: alma, cerebro y corazón

Segunda parte

Armoniza tu personalidad

9. Armoniza tu cuerpo

La tierra, el alimento en mí

El agua, el líquido en mí

El aire, la respiración en mí

El fuego, el sol en mí

Ritmos y biorritmos: sueño y descanso

El ejercicio físico

10. Armoniza tus emociones, armoniza tu mente

Entrenamiento emocional

Entrenamiento mental

11. La muerte, una etapa más en el viaje

La gran transición

El viaje no termina: la consciencia más allá del cerebro

El abandono del cuerpo físico

Reflexiones en torno a la muerte

Epílogo

Bibliografía recomendada

Agradecimientos

EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

«Seguramente todos tenemos en nuestra memoria recuerdos que, consciente o inconscientemente, han sido responsables de profundos cambios en el rumbo de nuestras vidas. Algunos de ellos pueden parecernos irrelevantes y, sin embargo, contener simbolismos y mensajes capaces de accionar resortes dormidos de nuestra consciencia. En ocasiones algunos regresan para convertirse, tras períodos de silencio interior, en puntos de partida de reflexiones o intuiciones, que han hecho que sucesos que nos podían parecer aparentemente inconexos tuvieran coherencia y se convirtieran en el hilo conductor de ideas, propósitos y proyectos que, poco a poco, como una flor, se van desplegando ante nosotros.

[...]

Y de nuevo otra noche de hospital, en esa ocasión en la Unidad de Cuidados Intensivos. La gravedad de la situación pesaba en un silencio solo roto por el sonido de los monitores cardíacos y las máquinas respiratorias. Entrando a mano izquierda, en la cama número siete, estaba Pedro, un adolescente de apenas quince años. Su estado era grave, pero aparentemente no corría un peligro inminente. Pedro y yo charlábamos, no recuerdo muy bien de qué, cuando algo inesperado, mucho más inesperado que lo sucedido el día del parto, golpeó mi ser y mi consciencia.

Todo ocurrió de una forma muy rápida. Yo estaba junto a Pedro cuando, de repente, en medio de la conversación, hizo un gesto extraño que me alertó. Todo su cuerpo se tensó, hizo una pausa, inspiró profundamente y se relajó, haciendo una larga espiración, como dejándose ir. Fue su *última espiración...* y, como si hubieran apagado un interruptor, Pedro murió.

Me quedé paralizada, no podía dar crédito a lo que estaba viendo y viviendo, pero había que reaccionar. Avisé a los médicos y enfermeras, y empezamos las técnicas de reanimación, pero Pedro no respondió.

Tras lo sucedido, le observé y sentí como si su Ser, su Esencia, se hubieran ido. Yo veía su cuerpo físico, toda su materia, pero sentí que Pedro ya no estaba ahí. Lo contemplaba y solo podía ver un cuerpo inerte, sin vida, como una máquina desconectada de la corriente. Su cuerpo ya no tenía energía, ya no tenía *luz*. Impotentes, tuvimos que aceptar lo sucedido: Pedro había muerto... Y una certeza, que tomó la forma de una voz interior, me invadió:

Todo es rítmico, todo son ciclos.
Vida y muerte, día y noche;
muerte y vida, noche y día.
Aprende:
todo es rítmico, es una ley...
Aunque llegará un día... que la trascenderás.

Sentí que el velo que separaba la vida de la muerte era muy sutil, tan sutil como un soplo, y que llenar de sentido nuestra vida era fundamental para que no se nos escapara como un suspiro. Comprendí que apenas nos damos cuenta de que estamos vivos y del enorme privilegio que eso significa. Comprendí que estamos dormidos, porque nacemos a la luz física, pero apenas nos damos cuenta del profundo sentido de la vida y, por tanto, seguimos dormidos. El nacimiento es despertar, es claridad, es luz, es nacer a la luz física, pero lo importante es nacer a la luz de la consciencia. La salida de la noche es comprensión y transformación, una oportunidad de renacer cada día a una nueva y más amplia visión.

Aprendí que la interpretación que hacemos de los sucesos que ocurren en nuestra vida cotidiana nos condiciona profundamente. Sanar la vida dormida significa transformar nuestra interpretación, nuestro enfoque a la luz de una visión que nos aporte una mayor comprensión. Y motivada por estas y otras experiencias, inicié la búsqueda de todo aquello que me podía llevar a conocerme mejor, a ampliar mi capacidad de ayuda y a encontrar más sentido a la vida.

Llena de preguntas, comencé un viaje a través del estudio de la medicina alopática oficial, a la que tanto debo y a la que estoy profundamente agradecida, aunque intuía que debía haber algo más. Busqué, y esa búsqueda me llevó a otras ramas de la ciencia que, de la mano de la física cuántica, la neurobiología o la psiconeuroinmunología, me aportarían explicaciones y nuevos conocimientos. Descubrí también, con sorpresa, la Sabiduría Perenne, una fuente de gran inspiración que me aportó y me sigue aportando un enorme sentido y comprensión. Todo un universo se desplegaba ante mí, una síntesis entre ciencia y espiritualidad.

[...]

Los experimentos en física de partículas han demostrado que a nivel de los átomos y partículas subatómicas, los constituyentes más pequeños, *toda materia es energía*. Podemos afirmar que la materia es energía condensada y la energía es potencialmente materia. Dentro del mismísimo núcleo atómico, la nueva física ha demostrado que todo son patrones energéticos a modo de red en interacción. En resumen: todo es energía.

Este cambio de punto de vista nos está permitiendo conocer el mundo subatómico de la física cuántica y adentrarnos en el mundo de la energía, lo que constituye, a muy grandes rasgos, uno de los pilares en los que se fundamenta el cambio de paradigma (del griego *paradigma*, que significa patrón) tan presente en estos momentos. Es importante tener en cuenta que este cambio no implica una negación de lo anterior, sino la apertura de un nuevo marco de pensamiento más amplio e incluyente para abordar y entender ciertos aspectos de la realidad. Un modo más amplio e incluyente de enfocar antiguos problemas. En definitiva, podemos ser testigos y partícipes de una nueva visión que amplía enormemente nuestras posibilidades.

Son momentos de síntesis, de unión, de integrar los conocimientos y conceptos heredados de las filosofías antiguas con los aportes de la ciencia, ya que, al fusionarse, nos pueden permitir realizar un avance trascendental. A través de mi recorrido por los diferentes enfoques antiguos y modernos, comprendí que somos algo más que un cuerpo físico de materia. Que existe una energía que anima y da Vida a nuestro ser. Que poseemos emociones, pensamientos que conforman lo que podemos llamar nuestros cuerpos sutiles energéticos. Y me preguntaba: ¿cuál es nuestra más profunda constitución? ¿Cuál es esa energía que nos da vida, ese *algo* que abandonó a Pedro en su última espiración?

Encontrar respuestas ha sido y es el motor de mi búsqueda. Y en este viaje descubrí que ya el griego Hipócrates hablaba de una energía o fuerza interna, a la que llamaba *physis*, que da Vida a la vida. Una energía que para Aristóteles era el verdadero Ser en el cuerpo, el principio vital, el alma. Y una idea resonó en mi mente, y pensé que tenía que haber una energía, una fuerza vital y sutil que nos da vida. Una fuerza que nos anima. Anima de ánima, ánima de alma, ¿Tal vez es la energía del alma la que nos da vida? ¿Tal vez sea el alma, la gran desconocida, una clave?

Motivada por todo ello he decido escribir este nuevo libro con el que pretendo, de forma práctica y sencilla, recuperar algunos sabios conceptos que han quedado en el olvido al deslumbrarnos con los avances de la ciencia y la técnica, necesarios pero no suficientes. Conceptos que los antiguos sabios nos legaron y que, unidos a los avances de la ciencia, pueden aportarnos claves para progresar en nuestro autoconocimiento y autotransformación. A lo largo de estas páginas trataré de ampliar la comprensión sobre nuestra constitución física y energética sutil, para avanzar en el conocimiento de nuestra *personalidad*, el instrumento con el que contamos para experimentar en el viaje de la vida. También nos introduciremos de forma sencilla en la física cuántica moderna, fusionando lo más nuevo con lo más antiguo, para ver cómo su influencia puede cambiar la comprensión que tenemos acerca de nosotros mismos, nuestra relación con el entorno y con el mundo. Veremos de forma sencilla los avances de la neurobiología, que nos permitirán entender cómo funciona esa maravillosa herramienta que es nuestro cerebro. Daremos algunas claves para armonizar nuestros cuerpos físico, emocional y mental, que nos podrán ayudar a mantenernos en armonía y salud, y a lograr progresivamente que nuestra personalidad sea más sensible y receptiva a energías superiores que también forman parte de nuestro Ser, el alma, nuestro pasajero interior.

Os deseo un feliz viaje».

pp. 13-18

Para más información:

Paloma Cerdón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es